

Hélène Marchand

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie
Perceptive auprès de personnes ayant vécu un licenciement

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

Hélène Marchand

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie
Perceptive auprès de personnes ayant vécu un licenciement

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

© 2015
Hélène Marchand
ALL RIGHTS RESERVED

Hélène Marchand

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie
Perceptive auprès de personnes ayant vécu un licenciement

Thèse de doctorat soumise à l'Université Fernando Pessoa
en vue de l'obtention du grade de Docteur en Sciences
Sociales, Spécialité Psychologie,
sous la direction du Professeur Eve Berger

HELENE MARCHAND : Perceptual Education and Professional Transition:
A study of the contributions of Perceptual Education as a support system for those
experiencing layoff
(Under the orientation of Dr Eve Berger)

Abstract

The research, from the perspective of a researcher-practitioner, investigates the benefits of a support system using perceptual psychoeducation on a population undergoing professional transition following lay-off. The thesis analyzes social issues such as identity and relationships that impact professional transition and joblessness at a particular moment in a career transition. It then shows how and in what ways the conceptual and practical field of perceptual psychoeducation appears relevant in the support of individuals facing the difficulties and challenges of job loss.

A qualitative approach is applied to semi-structured interviews of 11 participants who followed this support system. It included individual manual therapy sessions and sensorial gymnastics classes. The analysis produced 11 phenomenological accounts that reveal the benefits of this support system and the ongoing process of change for each person. A hermeneutical analysis brings to light how participants acknowledged coming into more conscious relationship with their bodily interiority, a process that improved recovery from lay-off. This analysis also highlights how perceptual psychoeducation within this support system successfully met the specific issues of professional transition, such as identity realignment, the construction of self-awareness, capacity building, and the deployment of a stance valuing one's personhood. The results provide innovative perspectives in the field of social intervention, based on the development of perceptual resources and the adaptive abilities of the individual.

HELENE MARCHAND : Pédagogie Perceptive et transition professionnelle
Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de
personnes ayant vécu un licenciement
(sous la direction du Professeur Eve Berger)

Résumé

Cette recherche, menée dans une posture de praticien chercheur, interroge les apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès d'une population de personnes en situation de transition professionnelle suite à un licenciement. La thèse analyse les enjeux identitaires, relationnels et sociaux de la transition professionnelle et du chômage comme moment particulier d'une transition de carrière. Elle montre ensuite en quoi et comment le champ conceptuel et pratique de la Pédagogie Perceptive rend cette approche potentiellement pertinente dans l'accompagnement de personnes confrontées aux difficultés et défis associés à la perte d'emploi.

La méthodologie qualitative s'appuie sur des entretiens semi-directifs menés auprès de onze participants qui ont suivi le dispositif, celui-ci comprenant des séances individuelles de toucher manuel et des séances collectives de gymnastique sensorielle. L'analyse a produit onze récits phénoménologiques rendant compte des apports du dispositif d'accompagnement et des dynamiques de changement en cours pour chaque personne. Une analyse herméneutique transversale a mis à jour les modalités processuelles par lesquelles les personnes ont pu s'appuyer sur un rapport plus conscient et assumé à leur intériorité corporelle pour rebondir suite au licenciement. Cette analyse rend compte également de la manière dont l'accompagnement en Pédagogie Perceptive a répondu à des enjeux spécifiques rencontrés en situation de transition professionnelle, tels que des remaniements identitaires, des activités de construction de sens, l'acquisition de compétences et le déploiement d'une posture de sujet. Les résultats ouvrent ainsi des perspectives originales dans le contexte de l'intervention sociale, basées sur un déploiement des ressources perceptives et adaptatives de l'individu.

HELENE MARCHAND : Pedagogia Perceptiva e transição de carreira.
Estudo dos contributos de um dispositivo de acompanhamento em Pedagogia Perceptiva
numa população que viveu uma perda de emprego
(Sob orientação da Professora Doutora Eve Berger)

Resumo

Esta investigação, realizada numa postura de praticante investigador, questionou as contribuições de um dispositivo de acompanhamento em Pedagogia Perceptiva numa população de indivíduo em situação de transição profissional na sequência de um despedimento. Esta tese analisa os desafios identitários, relacionais e sociais da transição profissional e do desemprego, como um momento particular de uma transição de carreira. Mostra, de seguida, de que forma o campo conceptual e a prática da Pedagogia Perceptiva torna essa abordagem pertinente no apoio a pessoas confrontadas com as dificuldades e desafios inerentes à perda de emprego.

A metodologia qualitativa apoia-se em entrevistas semidiretivas conduzidas a doze praticantes que seguiram o dispositivo, este inclui sessões individuais de toque manual e sessões coletivas de ginástica sensorial.

Esta análise produziu relatos fenomenológicos que refletem as contribuições deste dispositivo de acompanhamento e as dinâmicas de mudança presentes em cada pessoa. Uma análise hermenêutica transversal destacou as modalidades processuais através das quais as pessoas se puderam apoiar na relação consciente e assumida à sua interioridade corporal para recuperar na sequência de um despedimento. Esta análise mostra, de igual modo, de que forma o acompanhamento em Pedagogia Perceptiva respondeu aos desafios específicos que se colocam em situações de transição profissional, tais como reajustes identitários, atividades de construção de sentido, aquisição de competências e o desenvolvimento de uma postura de sujeito. Os resultados abrem perspectivas originais num contexto de intervenção social baseado no desenvolvimento de recursos perceptivos e adaptativos do indivíduo.

Dédicace

A Betty,

pour ce qu'elle m'a transmis à son départ

Remerciements

Un merci plein de reconnaissance à ma directrice de thèse, Eve Berger, pour son soutien et son accompagnement durant ces trois ans, pour ses remarques pertinentes, ses conseils éclairés, son enthousiasme pour ma recherche, ses relectures, ses corrections...

Merci à Danis Bois pour son œuvre dont s'inspire cette thèse, et pour sa générosité à la transmettre.

Merci à Danielle Bernath et Eva von Rohr pour leur confiance et pour m'avoir permis de réaliser cette recherche en m'adressant leurs candidats. Merci également à Isabelle Sehl et Cathy Menu qui m'ont présentée au cabinet d'outplacement.

Merci aux participants de cette recherche qui m'ont livré leur parcours et auprès de qui j'ai eu beaucoup de plaisir à travailler. Je garde un très bon souvenir de ces moments.

Merci à Isabelle Greiner et Marie-Laure Audergon pour leur aide dans l'animation des séances de groupe.

Merci à Maria Clara Melo de Silva pour la traduction portugaise du résumé.

Merci à Kesha Fikes pour la traduction anglaise du résumé.

Merci à Anne Lieutaud pour son aide précieuse et indispensable à la mise en page, merci également à Dino Cencig pour son aide dans ce sens.

Merci à Point d'Appui. Merci à Hélène Bourhis, Vivianne Fontaine, Didier Autry, Catarina Santos.

Merci à Marc Glodstain, pour son amitié et son accueil généreux chez lui lors des séminaires doctorals.

Merci à tous mes collègues de doctorat avec qui j'ai partagé cette aventure collective, et en particulier Betsy pour les séances de travail intensif et les échanges.

Merci à mes collègues Isabelle, Séverine et Cédric pour leur amitié, leur soutien et leur aide à différents moments et sous différentes formes.

Merci à mes parents, Elisabeth et Florian, pour ce qu'ils m'ont transmis, pour leur affection et leur soutien depuis bientôt quarante ans... Merci à Anne, ma belle-mère, pour sa présence et son soutien également.

Merci à mes sœurs, Anne et Julie, pour leur présence fidèle et précieuse à mes côtés.

Merci à Romain, petite bombe d'énergie et de joie.

Merci encore à Anne M., Anne G. M., Isabelle, Cédric et Julie pour la relecture de certains passages.

Merci enfin à Gérald, l'homme de mon cœur, qui a su patienter et auprès de qui j'ai puisé ma motivation pour réaliser cette thèse.

Table des matières

INTRODUCTION GENERALE ET MISE EN PLACE DE LA RECHERCHE.....	1
INTRODUCTION GENERALE	2
CONTEXTE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE	8
2.1 <i>Pertinence personnelle</i>	8
2.2 <i>Pertinence professionnelle</i>	10
2.3 <i>Pertinence sociale</i>	12
2.4 <i>Pertinence scientifique</i>	14
QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE	17
PREMIERE PARTIE PROBLEMATISATION THEORIQUE.....	18
CHAPITRE 1 : LA NOTION DE TRANSITION PROFESSIONNELLE	19
1.1 <i>Le concept de carrière</i>	19
1.1.1 Une nouvelle exigence pour le sujet : le développement de compétences nouvelles	20
1.1.2 La carrière s'inscrit dans une perspective de développement de la personne dans son ensemble .	24
1.2 <i>La transition chez l'adulte</i>	25
1.2.1 Les différentes situations de transitions	26
1.2.2 Caractéristiques principales des situations de transitions.....	27
1.2.3 La dynamique de changement présentée par Dupuy et Leblanc	29
1.2.4 La perspective de Schlossberg	32
1.2.5 Mise en perspective.....	33
1.3 <i>La transition professionnelle</i>	35
1.3.1 Dynamiques et enjeux de changement en situation de transition	36
1.3.2 Le modèle des 4 « S » de Schlossberg appliqué à la transition professionnelle	42
CHAPITRE 2 : LE CHOMAGE COMME MOMENT PARTICULIER D'UNE TRANSITION DE CARRIERE.....	45
2.1 <i>L'épreuve du chômage selon Schnapper</i>	46
2.1.1 Le « chômage total ».....	47
2.1.2 Le chômage inversé	47
2.1.3 Le chômage différé	48
2.2 <i>Différents modèles explicatifs du vécu du chômage</i>	49
2.2.1 Les modèles privatifs	50
2.2.2 Les modèles proactifs	51
2.2.3 Le modèle du système des activités	52
2.3 <i>Quelques vécus caractéristiques du chômage</i>	55
2.3.1 Deuil	55
2.3.2 Choc identitaire.....	58
2.3.3 Diminution de l'estime de soi	60
2.3.4 La nature des motivations	61

2.3.5 Incertitude face à l'avenir	65
2.3.6 Atteintes physiques	67
2.3.7 Et certains pour qui la santé s'améliore	68
2.4 <i>Les variables en jeu</i>	69
2.4.1 Les variables sociodémographiques	70
2.4.2 Les variables liées aux ressources	71
2.4.3 Les variables liées au contexte socioéconomique et sociopolitique	73
2.5 <i>Mise en perspective</i>	75
SYNTHESE ET CONSTRUCTION DES REFERENTIELS INTERPRETATIFS	77
CHAPITRE 3 : L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES AU CHOMAGE ET EN SITUATION DE TRANSITION	
PROFESSIONNELLE	81
4.1 <i>Envisager un lien entre vie professionnelle et vie personnelle</i>	82
4.2 <i>Préserver un sentiment de continuité</i>	83
4.3 <i>Aborder la question du sens</i>	84
4.4 <i>Viser une relance des motivations</i>	85
4.5 <i>Identifier des ressources</i>	85
4.6 <i>Développer des compétences spécifiques</i>	86
4.7 <i>La question du projet professionnel</i>	87
4.8 <i>Intérêt de la dynamique de formation</i>	88
CHAPITRE 4 : LA PEDAGOGIE PERCEPTIVE, UNE METHODOLOGIE D'ACCOMPAGNEMENT APPLICABLE	
AUX PERSONNES EN SITUATION DE CHOMAGE?	90
5.1 <i>Le type de rapport au corps envisagé en Pédagogie Perceptive</i>	91
5.1.1 Notion de corps vivant	91
5.1.2 Notion de corps vécu	93
5.1.3 Notion de corps signifiant	95
5.1.4 Notion de corps sensible	97
5.1.5 Vers une éducatibilité perceptive	98
5.1.6 Synthèse de l'approche du corps en Pédagogie Perceptive	100
5.2 <i>Le modèle d'apprentissage de la Pédagogie Perceptive</i>	101
5.2.1 Idées centrales sous-tendant le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive	101
5.2.2 Précisions sur quelques principes de la modifiabilité perceptivo-cognitive	108
5.2.3 Synthèse des principes de base de la modifiabilité perceptivo-cognitive	114
5.3 <i>Nature et dynamique des contenus de vécus du Sensible</i>	115
5.3.1 En préambule, l'accordage somato-psychique	115
5.3.2 De la sensation à la signification	116
5.3.3 Dimension subjective des contenus de vécus du Sensible	122
5.3.4 Les contenus de vécus du Sensible et leur transfert dans la vie du sujet	127
5.3.5 Synthèse de la dynamique des contenus de vécus du Sensible	135
5.4 <i>La Pédagogie Perceptive : une réponse aux enjeux rencontrés par les personnes en situation de transition professionnelle ?</i>	136
5.5 <i>La Pédagogie Perceptive en pratique</i>	140
5.5.1 L'approche manuelle	141
5.5.2 L'approche gestuelle	143

5.5.3 L'approche introspective.....	149
5.5.4 L'entretien à médiation corporelle	151
5.5.5 Une posture spécifique : la directivité informative	152

DEUXIEME PARTIE : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET CHOIX METHODOLOGIQUES

.....155

CHAPITRE 1 : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE 156

1.1 Une démarche qualitative et compréhensive 156

1.2 Une posture de praticien-chercheur 158

1.2.1 La perspective heuristique 159

1.2.2 L'implication dans son versant projectif et créatif 160

1.2.3 La dimension corporelle de l'implication 162

CHAPITRE 2 : METHODOLOGIE DE RECUEIL DES DONNEES..... 165

2.1 Le recrutement des participants..... 165

2.1.1 La rencontre avec un cabinet en outplacement..... 165

2.1.2 La méthode de recrutement des participants 166

2.1.3 Critères de sélection des participants 166

2.1.4 Un recrutement en deux temps..... 167

2.1.5 Profil des participants 168

2.2 Présentation du dispositif 172

2.2.1 Conception du dispositif 172

2.2.2 Déroulement du dispositif..... 177

2.3 Mode de recueil de données..... 188

2.3.1 Le choix de l'entretien comme mode de recueil des données 188

2.3.2 La construction d'un guide d'entretien 189

2.3.3 Le déroulement des entretiens..... 191

CHAPITRE 3 : METHODE D'ANALYSE DES DONNEES..... 196

3.1 Analyse classificatoire 196

3.2 Analyse phénoménologique cas par cas 201

3.2.1 Organisation de la structure des récits phénoménologiques..... 202

3.3 Analyse herméneutique transversale..... 203

3.3.1 Synthèse des apports 204

3.3.2 Analyse des dynamiques processuelles..... 205

3.3.3 Analyse herméneutique à partir de catégories issues du champ théorique 207

TROISIEME PARTIE ANALYSES ET DISCUSSION209

CHAPITRE 1 : ANALYSE CAS PAR CAS – RECITS PHENOMENOLOGIQUES 210

1.1 Récit phénoménologique – Emmanuelle 210

1.1.1 Contexte de vie avant le suivi 210

1.1.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi 212

1.1.3 Contexte de vie pendant le suivi 215

1.1.4 Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage..... 216

1.2 Récit phénoménologique – Cédric 231

1.2.1	Contexte de vie avant le suivi	232
1.2.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	233
1.2.3	Contexte de vie pendant le suivi	235
1.2.4	Apport des séances de Pédagogie Perceptive dans le vécu de la situation de transition et de chômage.....	236
1.3	<i>Récit phénoménologique – Simone</i>	239
1.3.1	Contexte de vie avant le suivi	240
1.3.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	241
1.3.3	Contexte de vie pendant le suivi	244
1.3.4	Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	245
1.4	<i>Récit phénoménologique – Laura</i>	251
1.4.1	Contexte de vie avant le suivi	252
1.4.2	2. Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	254
1.4.3	Contexte de vie pendant le suivi	258
1.4.4	Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage après le suivi.....	259
1.5	<i>Récit phénoménologique – Mathieu</i>	270
1.5.1	Contexte de vie avant le suivi	271
1.5.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	273
1.5.3	Contexte de vie pendant le suivi	274
1.5.4	Apport des séances de Pédagogie Perceptive dans le vécu de la situation de transition et de chômage.....	276
1.6	<i>Récit phénoménologique – Nadja</i>	281
1.6.1	Contexte de vie avant le suivi	281
1.6.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	283
1.6.3	Contexte de vie pendant le suivi	286
1.6.4	Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	286
1.7	<i>Récit phénoménologique – Barbara</i>	290
1.7.1	Contexte de vie avant le suivi	290
1.7.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	292
1.7.3	Contexte de vie pendant le suivi	295
1.7.4	Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	296
1.8	<i>Récit phénoménologique – Joëlle</i>	302
1.8.1	Contexte de vie avant le suivi	302
1.8.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	304
1.8.3	Contexte de vie pendant le suivi	306
1.8.4	Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	307
1.9	<i>Récit phénoménologique – Noémie</i>	315
1.9.1	Contexte de vie avant le suivi	315
1.9.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	317
1.9.3	Contexte de vie pendant le suivi	322
1.9.4	Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	323

1.10	<i>Récit phénoménologique – Roger</i>	334
1.10.1	Contexte de vie avant le suivi	334
1.10.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	336
1.10.3	Contexte de vie pendant le suivi	338
1.10.4	Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	339
1.11	<i>Récit phénoménologique – Uguette</i>	346
1.11.1	Contexte de vie avant le suivi	346
1.11.2	Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi	348
1.11.3	Contexte de vie pendant le suivi	350
1.11.4	Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage.....	350
CHAPITRE 2 : ANALYSE TRANSVERSALE.....		357
2.1	<i>Synthèse générale des apports</i>	357
2.1.1	Etats physiques, énergie, vitalité.....	358
2.1.2	Etats psycho-émotionnels et manières d’être	359
2.1.3	Vécu du licenciement.....	362
2.1.4	Etat du projet professionnel	362
2.1.5	Dynamique de la recherche d’emploi.....	364
2.1.6	Rapport au futur et à l’inconnu	367
2.1.7	Perspectives pour un nouvel emploi.....	368
2.2	<i>Les dynamiques processuelles</i>	368
2.2.1	Les vécus corporels signifiants	368
2.2.2	Dynamique interactive entre motivation / confiance et estime de soi / connaissance de soi	383
2.2.3	Mouvement de retour à soi et d’ouverture vers le dehors	387
2.3	<i>Analyse herméneutique transversale à partir de catégories issues du champ théorique...</i>	391
2.3.1	Des remaniements identitaires	391
2.3.2	Des activités de construction de sens	393
2.3.3	L’acquisition de compétences	404
2.3.4	Le déploiement d’une posture de sujet.....	412
SYNTHESE DES RESULTATS ET CONCLUSION		419
1.1	<i>Synthèse des résultats</i>	420
1.2	<i>Limites</i>	427
1.3	<i>Perspectives</i>	430
BIBLIOGRAPHIE		432

Liste des schémas

Schéma 1 : Le système des activités (Hajjar, Baubion-Broye et Curie, cités par Roques, 2004b).....	53
Schéma 2 : Les dimensions du deuil et de la perte d'emploi (N. Joannette et M.-L. Brunel).....	57
Schéma 3 : Le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive (Bois, 2005).....	108
Schéma 4 : La spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 2007).....	128
Schéma 5 : Dynamique interactive entre confiance / estime de soi et motivation	385
Schéma 6 : Dynamique interactive entre confiance / estime de soi, motivation et connaissance de soi.....	388
Schéma 7 : Mise en sens de son parcours et de sa situation de vie	405
Schéma 8 : Les compétences déployées	413
Schéma 9 : Déploiement de nouvelles manières d'être en transition sur la base des vécus corporels signifiants.....	p. 424

Liste des tableaux

Tableau 1 : Le système des 4 « S » (Gingras, 1998)	42
Tableau 2 : Référentiels interprétatifs	80
Tableau 3 : Le processus de transformation au contact de la relation au corps sensible (Bois, 2007)	131
Tableau 4 : Dates et nombre de séances pour chaque participant (1)	180
Tableau 5 : Dates et nombre de séances pour chaque participant (2)	188
Tableau 6 : Tableaux des grilles classificatoires	200
Tableau 7 : Extrait d'un tableau d'analyse	202
Tableau 8 : Portrait de l'ensemble des participants	359
Tableau 9 : Les vécus corporels signifiants et leurs transferts dans la vie du sujet (1)	376
Tableau 10 : Les vécus corporels signifiants et leurs transferts dans la vie du sujet (2)	380
Tableau 11 : Les vécus corporels signifiants et leurs transferts dans la vie du sujet (3)	383
Tableau 12 : Les prises de conscience	399
Tableau 13 : Evolution des représentations	403

INTRODUCTION GENERALE
ET MISE EN PLACE DE LA
RECHERCHE

INTRODUCTION GÉNÉRALE

La problématique de la transition professionnelle est un thème d'actualité, qui apparaît de nos jours au cœur des préoccupations du monde du travail et du développement des carrières. On assiste en effet ces dernières années à une transformation de l'organisation du monde du travail, où le caractère prévisible et progressif des parcours professionnels d'autrefois tend à être remplacé par l'hétérogénéité et l'incertitude face à l'avenir. Le modèle dominant pour un individu est moins l'inscription dès son entrée dans le monde du travail au sein d'une même entreprise jusqu'à l'âge de la retraite, que la cumulation de plusieurs emplois, l'exercice de fonctions, voire de professions différentes, l'alternance entre formation et emploi, l'alternance entre période d'emploi et période de chômage, multipliant ainsi pour les individus les situations de transition.

Cette recherche est centrée sur une situation spécifique de transition professionnelle, la période de chômage, et étudie les apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de personnes ayant vécu un licenciement et suivant pour la plupart un parcours d'accompagnement plus large au sein d'un cabinet d'outplacement.

Les personnes confrontées à cette situation rencontrent différents enjeux et nécessités spécifiques, auxquels elles sont contraintes de répondre. Il s'agit notamment, face au contexte désormais insécure du marché du travail, de développer son 'employabilité', terme désignant les capacités individuelles à trouver un emploi ou à s'y maintenir : la capacité à être autonome et responsable, le sens de l'initiative, la capacité à mobiliser des ressources d'adaptation face à un environnement changeant et imprévisible, la capacité à inventer sa carrière... Ce sont là beaucoup d'exigences pour des personnes pour la plupart en situation de deuil, de rupture identitaire et en perte de confiance et de valorisation d'elles-mêmes, voire de motivation. Dans ce contexte, envisager un accompagnement de la personne dans son processus de transition apparaît pertinent, sinon nécessaire. On assiste en effet aujourd'hui à une multiplication des dispositifs d'accompagnement de la personne au développement de carrière, liée aux changements dans le monde du travail fait de mobilité et d'imprévisibilité.

La Pédagogie Perceptive s'inscrit dans la continuité de la Psychopédagogie Perceptive, discipline académique agréée par le ministère portugais de la recherche et de l'enseignement supérieur. C'est une méthode d'accompagnement de la personne au changement reposant sur le développement des capacités de perception, grâce à un travail approfondi sur le rapport au corps. Sur la base de cette éducation perceptive corporéisée, la Pédagogie Perceptive offre les conditions d'un développement des ressources internes de vitalité et de santé, mais aussi des facultés d'apprentissage et des modalités d'action et d'interaction.

La notion de « Sensible¹ », introduite par D. Bois pour désigner « une modalité perceptive par laquelle la personne accède à sa vie subjective corporelle et à l'émergence de sens qui se donne au cœur de cette relation » (Bourhis, 2012, p. 13), constitue le fondement de cette approche. Ainsi, au contact de cette pratique, le sujet développe de nouvelles modalités d'être dans le rapport à lui-même, à ses pensées, à ses actions comme à autrui. Elle favorise également une relance des processus de motivation, un meilleur rapport à sa singularité et à ses propres aspirations, ainsi qu'une évolution des représentations. Ainsi, interroger la manière dont la personne peut trouver des ressources internes, dans son rapport à son corps, afin de favoriser son processus d'adaptation à sa situation de chômage et de recherche d'emploi constitue une préoccupation essentielle de cette recherche. Il s'agit par là de comprendre en quoi et comment la Pédagogie Perceptive participe au processus de transition vécu par la personne, quels sont les apports de cette pratique dans ce contexte et quelles sont les dynamiques de formation de soi au cœur de ce processus.

Cette recherche sera abordée à travers une posture de praticien-chercheur, dans la mesure où j'interviens moi-même auprès de la population retenue. Je suis praticienne en Pédagogie Perceptive et exerce en libéral à Genève depuis une quinzaine d'années. Je reçois en séances individuelles des personnes en situation de mal-être physique, états de stress, difficultés transitionnelles et périodes de changement. Je suis également formatrice dans cette même discipline. La question du changement, comme de la place

¹ Le « S » majuscule permet de distinguer la donnée du Sensible avec son acception traditionnelle : « l'équipe du Cerap s'est peu à peu orientée vers le choix de l'écrire avec un « S » majuscule, espérant ainsi rendre visible la spécificité de cette acception. » (Berger, 2009, p. 18). D. Bois précise également la raison qui justifie l'usage du « S » majuscule : « je souhaite revenir sur la distinction que nous avons faite entre la perception du Sensible qui est orientée vers l'intériorité du corps vivant et la perception sensible qui se rapporte aux cinq sens habituels. Pour éviter la confusion entre ces deux modalités perceptives, nous avons pris soin d'ajouter un S majuscule au terme 'Sensible' pour définir la 'noblesse' du vécu qui se donne au cœur de la perception de soi, ou de la vie en soi. » (Bois, 2012, site personnel).

du sujet au sein de celui-ci, m'intéressent particulièrement. Ainsi, j'ai développé au fil des ans une spécialisation dans l'accompagnement des processus de changement individuel.

Cette recherche doctorale s'inscrit en continuité de mon master, réalisé au Cerap² également et intitulé « Les processus de subjectivation des vécus du Sensible : étude du passage entre un vécu du corps et un vécu de soi » (Marchand, 2012). Dans le cadre de cette étude, je me suis intéressée aux processus de changements intérieurs vécus par un sujet lors d'une séance d'accompagnement manuel en Pédagogie Perceptive. Cette situation spécifique d'accompagnement génère 'une mise en mouvement intérieur' dans le corps de la personne. La main du praticien, par des gestes appropriés, déclenche différentes réactions allant dans le sens de changements d'états corporels : passage d'un état de densité de certaines zones corporelles à un état de malléabilité, passage d'un état de tension à un état de relâchement, passage d'un état d'immobilité à un état de mobilité... La personne est durant ce temps invitée à poser son attention sur ces différents phénomènes internes. Elle est ainsi amenée à vivre son corps de l'intérieur et à y saisir une 'subjectivité mouvante' parfois riche en sensations. Mon étude reposait sur l'analyse de deux entretiens très approfondis sur les contenus de vécus éprouvés par la personne lors d'une telle séance. Je me suis centrée dans mon analyse sur les processus de subjectivation, définis comme la manière dont la personne apparaît et se reconnaît à travers son vécu du corps. J'ai pu ainsi mettre en évidence que les vécus du corps, tels qu'il se donnent dans les cadres d'expérience de la Pédagogie Perceptive, ne se limitent pas à de simples vécus corporels mais constituent le socle d'une expérience de soi signifiante. Par exemple, Nathalie, une des participantes à la recherche, témoignait avoir vécu lors de l'accompagnement manuel une sensation d'ouverture dans son corps ; cependant, ce vécu corporel ne se limitait pas uniquement à son corps mais l'impliquait également elle, allant jusqu'à lui faire envisager des liens avec des manières d'être dans sa vie. Ainsi exprimait-elle : « *ça me faisait du bien de pouvoir m'ouvrir. C'est comme si, y avait la possibilité d'être moins fixée sur moi-même [...] Et peut-être ça irait mieux si j'étais aussi capable de lâcher prise, ou de me tourner justement vers l'extérieur* » (cité par Marchand, 2012, p. 82-84). Ce témoignage illustre bien la dimension subjective des vécus occasionnés en séance de Pédagogie

² Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive de l'Université Fernando Pessoa

Perceptive : la personne accède à des nouvelles dimensions d'elle-même, souvent non perçues jusqu'alors, ouvrant sur un enrichissement de ses manières d'être. Cette recherche de master relevait donc, dans la lignée d'autres travaux (Bois, 2007 ; Florenson, 2010 ; Berger, 2009), que les conditions d'expérience proposées par la Pédagogie Perceptive, permettent à la personne d'accéder à un nouveau rapport à son corps, celui-ci participant à l'enrichir elle-même. Ces nouvelles dimensions de soi-même ouvrent sur de nouvelles possibilités d'être et d'exister dans sa vie comme, dans l'exemple cité ci-dessus, la possibilité pour Nathalie d'être plus ouverte vers l'extérieur et moins focalisée sur elle-même.

Le questionnement qui habite la présente recherche doctorale, en prolongement de ce master, concerne les effets, ou transferts, de ce vécu interne dans la vie du sujet. Il ne s'agit plus de se pencher uniquement sur le vécu intime d'une personne dans son rapport au corps lors d'une séance d'accompagnement, mais d'interroger la manière dont ces vécus participent au processus de changement vécu par la personne dans sa situation de vie contextuelle, en l'occurrence sa situation de transition professionnelle et de recherche d'emploi.

Pour mener à bien cette recherche et déployer mon questionnement, différentes étapes présentées dans cette thèse ont jalonné le parcours. Dans un premier temps, je relèverai la pertinence de cette recherche dans ses dimensions personnelles, professionnelles, sociales et scientifiques, pour rendre compte des différentes sources d'intérêts présidant à sa conduite. Je nommerai ensuite ma question de recherche que je déclinerai à travers différents objectifs afin de spécifier les axes que je souhaite emprunter.

Puis viendra la problématisation théorique, qui s'articulera tout d'abord autour des concepts de carrière, de transition en général et de transition professionnelle. Cette première partie théorique poursuit l'objectif de définir ces différents concepts, de relever le contexte dans lequel évoluent les individus en situation de transition professionnelle et d'analyser les enjeux identitaires, relationnels et sociaux en présence. Notamment, je relèverai les questions de l'hétérogénéité, de l'imprévisibilité et de l'insécurité des parcours, renvoyant à une prise en charge de plus en plus importante par le sujet du développement de sa carrière et de son sens. J'exposerai ainsi différentes compétences que ce dernier est alors contraint de développer s'il souhaite évoluer dans ce milieu. J'aborderai également les différents enjeux de changements rencontrés en

situation de transition professionnelle, que je présenterai sous l'angle à la fois de ses difficultés et exigences pour le sujet mais aussi comme opportunité de déploiement de soi-même et de mobilisation de ses propres ressources.

Un deuxième volet de la problématisation théorique s'intéressera à la situation du chômage, à travers différents modèles explicatifs des vécus, rendant compte de différentes manières de vivre cette situation. J'y retiendrai les vécus les plus caractéristiques de cette situation, et identifierai les principales variables, liées au sujet lui-même, à ses ressources ainsi qu'au contexte socioéconomique et sociopolitique, susceptibles d'influencer la manière de vivre et gérer cette situation.

J'aborderai ensuite les spécificités et orientations de l'accompagnement des personnes au chômage et en situation de transition, qui répond à un besoin des personnes croissant, lié aux changements dans le monde de l'organisation du travail et du sens du développement de carrière centré sur l'individu. Il ressortira de cette partie la nécessité de travailler en situation de counseling les dimensions personnelles, identitaires et de sens de l'accompagnement.

Enfin, je présenterai le champ conceptuel et pratique de la Pédagogie Perceptive, pour relever les spécificités de l'accompagnement proposé à travers cette approche et montrer en quoi et comment elle se révèle potentiellement pertinente dans l'accompagnement de personnes confrontées aux défis et enjeux de la recherche d'emploi. Le cœur de ma problématique apparaîtra ainsi dessiné dans cette partie, au carrefour entre les apports potentiels de la Pédagogie Perceptive et les enjeux de la situation de transition professionnelle.

Une deuxième partie de la thèse explicitera ensuite mes choix épistémologiques et méthodologiques, qui s'inscrivent de façon cohérente dans le paradigme compréhensif, à même de rendre compte de la subjectivité et du caractère singulier et processuel des situations étudiées. Le domaine des démarches qualitatives étant vaste, j'ai fait appel à une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique et herméneutique. Dans la mesure où j'ai été amenée à interroger des phénomènes en lien avec le déploiement chez le sujet de la dimension du Sensible, il était nécessaire que je m'appuie sur une posture heuristique, en ce que cette dernière exprime que nous ne pouvons vraiment connaître un phénomène qu'à partir d'une expérience intense du phénomène étudié (Paillé, 2004). Je présenterai également quelques caractéristiques reliées à ma posture de praticien-chercheur.

Concrètement, cette recherche a été conduite auprès de onze personnes en situation de recherche d'emploi suite à un licenciement, au travers d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive constitué de trois séances individuelles de une heure trente et cinq séances de groupe de trois heures, échelonnées sur deux mois. Des entretiens semi-directifs ont été réalisés avant et après le suivi du dispositif, orientés notamment sur la manière dont la personne vit sa situation de chômage, la dynamique de sa recherche d'emploi et l'évolution de son projet professionnel. L'analyse et l'interprétation des données feront l'objet de la dernière partie de cette thèse. Pour l'analyse des données, j'ai procédé à une approche classificatoire comme base d'élaboration de récits phénoménologiques. J'ai ensuite mené un mouvement d'analyse herméneutique transversal afin de déployer différentes dimensions de sens qui ressortent de l'ensemble des données.

J'espère ainsi que cette recherche participe à enrichir les connaissances sur les processus transitionnels, et principalement sur les moyens dont dispose le sujet pour faire face à cette situation, s'adapter et trouver en lui des ressources afin de ne pas subir le changement auquel il est confronté, mais plutôt le vivre comme une opportunité de croissance, d'évolution et de déploiement de lui-même. Je souhaite également contribuer à élargir le débat autour de la place et du rôle du corps sensible dans les processus de formation de soi et d'interaction sociale.

CONTEXTE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE

2.1 PERTINENCE PERSONNELLE

Cette recherche constitue pour moi une forme d'aboutissement d'une vingtaine d'années d'étude, de pratique, d'enseignement mais aussi de vie au contact de la dimension sensible du corps. En effet, cette dimension n'est pas seulement à la base de mes activités professionnelles de soin, d'accompagnement et de formation de l'adulte et, dans la mesure où, tel que l'exprime D. Bois, « là où mon corps est, je suis », cette dimension sensible ne me quitte pas lorsque je quitte mes fonctions professionnelles. Je convoque également cette part sensible de moi-même dans ma vie personnelle et dans la gestion de mes propres situations de vie. J'en mesure ainsi les effets bénéfiques pour moi-même, ce qui constitue une source supplémentaire de motivation à enseigner et transmettre cette modalité d'être dans mes actions professionnelles. En retour, ce que j'apprends et découvre à travers mes activités professionnelles me pousse à déployer toujours plus cette dimension sensible dans ma propre vie, à actualiser les compréhensions nouvelles dans mes manières d'être et d'agir au quotidien. Ma vie personnelle n'est ainsi pas séparée de ma professionnelle, et inversement : ces deux plans se nourrissent et s'influencent réciproquement. Le domaine de la recherche s'inscrit au cœur de cette dynamique interactive. Depuis plusieurs années maintenant que je me frotte à cette activité, je me rends compte à quel point elle vient nourrir, enrichir, éclairer d'un jour nouveau, mettre en mouvement à la fois ma pratique professionnelle et ma vie personnelle. Ces différents niveaux interagissent d'une manière qui me surprend et m'étonne à chaque fois, d'une manière que, bien souvent, je n'aurais pas pu anticiper mais qui néanmoins se révèle pleine de sens.

Ainsi en va-t-il du thème de cette thèse, la transition professionnelle, que j'ai choisi à l'occasion d'une suite d'opportunités et de rencontres. C'est en effet au fil d'une discussion autour de mon projet de thèse avec une patiente coach et psychologue, et alors que j'étais en quête d'un terrain d'application, qu'a été émise la possibilité de

collaborer avec le cabinet d'outplacement Arisa³ à Genève, cabinet spécialisé dans la gestion et la transition de carrière, au sein duquel travaille cette patiente. À l'époque, je n'étais pas familière de ce domaine mais je trouvais le projet intéressant, car je souhaitais pour cette recherche réaliser une étude en partenariat avec un institut extérieur à mon propre domaine d'activité. Je ne voulais pas, comme cela avait été le cas pour mon master, interroger mes propres patients que je reçois habituellement dans mon cabinet de consultation privée. Je souhaitais au contraire sortir de ce contexte quelque peu isolé et envisager une pratique plus ouverte sur le monde, à travers une collaboration avec un institut lui-même en collaboration avec différentes entreprises mandatrices. Il était important pour moi, à ce stade de ma vie personnelle et professionnelle, de m'inscrire ainsi dans un réseau d'échanges et de partenariat, ce qui rejoignait en parallèle des projets plus généraux de notre laboratoire de recherche. Je reviendrai sur ce dernier point dans la section sur la pertinence professionnelle de ce travail.

C'est donc l'opportunité qui a guidé le choix de ce thème de la transition professionnelle, mais il répondait néanmoins à différents enjeux et nécessités. Il se présentait tout d'abord comme un terrain particulièrement pertinent d'application de mon questionnement de départ, en continuité de ma recherche de master : celui du transfert entre un vécu de son corps éprouvé lors d'une séance de Pédagogie Perceptive, et un apport dans la vie du sujet, et plus exactement dans la gestion d'une situation de vie précise. Je souhaitais en effet sortir du monde 'privé' de la sensation interne pour étudier l'actualisation de cet intime dans une extériorité, c'est-à-dire dans des manières d'être et d'agir visibles, en situation, dans des comportements et des interactions sociales. C'est dans ce questionnement de départ que se situe l'un des plus forts éléments de pertinence de cette recherche sur le plan personnel. Bien que je ne fus pas totalement au courant des enjeux personnels que recouvrait pour moi ce thème au moment où je l'ai choisi en début de parcours – c'est plutôt 'en cours de route' qu'ils se sont réellement révélés à moi –, il rejoint néanmoins un profond désir existentiel de m'ouvrir au monde et de sortir, finalement, du monde parfois 'enfermé' de ma propre subjectivité. Bien que, comme je l'évoquais au début de ce développement, j'ai toujours convoqué la dimension du Sensible dans ma vie personnelle et la gestion de situations privées, je ressentais néanmoins un niveau en moi, de l'ordre de l'intime – au sens de ce

³ Nom d'emprunt

qui me touche dans ma fibre sensible, au travers de laquelle je me reconnais dans ma singularité – que j’avais toujours veillé jusqu’à présent à protéger, voire à taire à l’intérieur de moi, à garder privé justement. Et, au fil du temps, par manque de sollicitation peut-être, manque de reconnaissance ou encore manque d’expression, ce niveau avait fini par se faire oublier.

Ainsi, étant animée depuis toujours par un souci de cohérence entre mes différents domaines de vie, réaliser une thèse sur ce thème du passage entre vécu interne et extériorité, était pour moi l’occasion – je dis occasion mais la réalité est bien plus forte que cela, c’est parfois une vraie poussée de vie intérieure à sortir de moi que j’ai vécue, tel un raz-de-marée – de revisiter ces parties de moi oubliées, tues, mises de côté, pour les offrir au grand jour. La période de la thèse correspond donc à une vraie transition personnelle, dans ma manière d’exister face à moi-même et aux autres, dans ma manière d’apparaître et de me révéler. Je me souviens à ce propos avoir écrit, en fin de pertinence personnelle de mon master, empreinte d’une forme de pudeur et de fébrilité à l’époque, « peut-être être sujet rejoint aussi une manière d’apparaître dans sa vie, d’exister, de se montrer, à soi-même et aux autres ? ». La transition que je vis au détour de cette thèse est donc une transition vers une posture de sujet plus marquée, un pas de plus vers ce devenir, vers une capacité à assumer plus pleinement ma propre subjectivité – mon intime – dans les différents secteurs de ma vie : privée, familiale, professionnelle, sociale et de recherche.

2.2 PERTINENCE PROFESSIONNELLE

Cette thèse correspond également pour moi à une transition au niveau professionnel. Comme évoqué précédemment, il s’agit, à travers cette recherche, de sortir d’une forme d’isolement d’une pratique de cabinet en privé pour collaborer avec une institution, elle-même en lien avec différentes entreprises mandataires. Cela me pousse à adopter une nouvelle posture professionnelle, plus ouverte sur le monde extérieur, faite de nouvelles interactions sociales, et à assumer plus pleinement ma pratique professionnelle dans la mesure où je la confronte avec des partenaires extérieurs. Il y a donc dans cette transition la nécessité de déployer de nouvelles compétences de communication et d’interaction, mais aussi de transmission de savoirs et d’expériences.

Le champ de la transition professionnelle et du chômage représente un nouveau champ de pratique et d'investigation pour moi. Cette recherche, menée dans une posture de praticien-chercheur, me permet ainsi de m'outiller pour un nouveau public. Mon activité professionnelle, jusqu'à présent, est une pratique que je pourrais qualifier d'essentiellement 'généraliste', dans le sens où je n'ai pas développé au fil des ans de spécialités d'accompagnement selon une population ou une problématique spécifique. Ce projet de m'adresser à un public particulier s'inscrit au cœur de mon projet d'envisager un transfert plus concret, et appliqué, entre des vécus internes occasionnés au travers des pratiques de la Pédagogie Perceptive et la gestion d'une situation spécifique. Cela m'amène à affiner et enrichir ma méthodologie vers un accompagnement plus contextualisé de la personne. Le thème de la transition professionnelle rejoint ainsi des préoccupations importantes pour moi, s'agissant d'un phénomène de changement particulièrement intéressant qui combine des logiques de changements internes et externes. R. Dupuy et A. Leblanc définissent schématiquement que « le changement est défini du point de vue externe au sujet alors que la transition est caractérisée davantage par des processus internes au sujet » (2001, p. 63). Ainsi, la perte d'un emploi, bien que constituant un changement extérieur, générant une reconfiguration de l'environnement de vie du sujet, convoque nécessairement des changements intérieurs, du moins des réactions d'adaptation internes du sujet face à ce changement. Approfondir ce thème des processus d'adaptation interne d'un sujet face au changement est pour moi une motivation forte en vue d'un élargissement et d'un enrichissement de ma propre pratique professionnelle.

Cette thèse comprend également un élément de pertinence professionnelle pour le domaine de la Pédagogie Perceptive lui-même, ainsi que pour la population de praticiens formés à cette approche. Jusqu'à présent, cette discipline a en effet beaucoup évolué et a été formalisée essentiellement au niveau de ses conceptions théoriques et pratiques. Le champ des domaines d'application que cette approche est susceptible de rejoindre, n'a pas encore été exploré sur le plan scientifique à la hauteur de sa richesse déjà existante dans la réalité de terrain. Mener une recherche sur le thème de la transition professionnelle poursuit ainsi l'objectif d'enrichir la connaissance de ce champ d'action de la Pédagogie Perceptive, et d'ouvrir potentiellement pour la communauté de praticiens un nouveau domaine d'intervention. Différentes institutions pourraient en effet être intéressées à proposer à leur public des méthodes d'intervention efficaces dans le domaine de l'accompagnement de la personne en situation de

recherche d'emploi. Une formalisation et une compréhension de la manière dont la Pédagogie Perceptive peut intervenir auprès d'une telle population devraient ainsi venir enrichir et soutenir différents projets de collaboration entre praticiens et institutions.

2.3 PERTINENCE SOCIALE

La transition professionnelle est un thème d'actualité. Le marché du travail est en effet de plus en plus confronté aux changements, aux incertitudes, aux imprévus, à la mobilité, ceci de par notamment le phénomène de restructuration devenant le modèle économique dominant de nos sociétés. Ce contexte du marché du travail exige du sujet flexibilité, adaptabilité, souplesse, ainsi qu'un enrichissement de son champ de compétences afin de rester compétitif. Il est ainsi amené à déployer de nouvelles aptitudes et manières d'être afin de s'adapter à ces différentes exigences et faire face aux nombreuses transitions jalonnant dorénavant les parcours professionnels.

L'individu en situation de recherche d'emploi suite à un licenciement se retrouve particulièrement confronté à cette situation. Parmi l'ensemble des situations de transition professionnelle, celle-ci est en effet particulièrement exigeante pour l'individu, qui doit à la fois gérer les difficultés liées à la perte d'emploi (identitaires, affectives, économiques...) et mobiliser des ressources intérieures afin de retrouver un nouvel emploi. Il est alors confronté à un double mouvement pouvant devenir une véritable tension : celui de s'adapter et répondre aux besoins extérieurs du marché, mais aussi celui de revenir à lui-même pour redéfinir ses choix, ses motivations, prendre des décisions, s'inscrire dans un projet d'avenir... Le développement de carrière devient ainsi de plus en plus centré sur le sujet, qui est sommé de prendre les bonnes décisions qui détermineront l'évolution de son parcours. « Confronté à l'instabilité permanente et à des injonctions paradoxales multiples, l'individu est condamné à se positionner comme sujet. Il lui faut s'affirmer, effectuer des choix, résister aux ballotements de l'histoire, rebondir après une exclusion, se transformer pour s'adapter aux changements. », exprime dans ce sens V. De Gaulejac (2011, p. 1003). Cette position est délicate à tenir dans la mesure où aujourd'hui, selon le même auteur, « on assiste à une tension de plus en plus vive entre l'exigence d'être soi et l'appauvrissement de l'espace intérieur, la dissolution de l'intériorité qui donne au sujet sa consistance subjective » (2011, p. 1005).

Face à ce contexte tensionnel, il apparaît nécessaire de se pencher sur les perspectives d'accompagnement de la personne, qui se traduit dans le monde professionnel par l'émergence de différentes pratiques d'accompagnement du développement de carrière (coachings, conseil en orientation...). Celui-ci n'est plus envisagé comme un moment unique, qui se décide à la fin de l'adolescence lorsque l'individu est amené à s'orienter dans une profession, mais comme un processus continu dans une perspective d'évolution tout au long de la vie. Face aux différentes exigences auxquelles est confronté le sujet lors d'une perte d'emploi, un accompagnement lors de la période de chômage apparaît tout particulièrement nécessaire et l'importance de fournir du support au cours du développement de carrière des adultes ne peut, selon Patton et McMahon (2002), être banalisée. Cette thèse s'inscrit ainsi dans le projet de contribuer à l'enrichissement des pratiques d'accompagnement de la personne au développement de carrière en général, et lors d'une situation de transition professionnelle suite à un licenciement en particulier.

Glee et Scouarnec (2008) soulignent la nécessité d'une évolution personnelle en situation de recherche d'emploi. Ces mêmes auteures, suite à une recherche sur l'évaluation d'un dispositif de formation auprès d'une population en recherche d'emploi, relèvent l'efficacité d'un programme laissant une place importante à la recomposition identitaire. Aussi, face au contexte actuel du marché du travail, les échecs et les réussites sont de plus en plus vécus comme personnels (Bachelart, 2004). La Pédagogie Perceptive, en tant qu'approche d'accompagnement du changement centrée sur la personne, et axée sur le déploiement des ressources internes, est susceptible de répondre de façon pertinente à certains enjeux personnels rencontrés par les individus durant cette période. Cette discipline rejoint les propos de Masdonati et Zittoun relevant l'importance, dans l'accompagnement auprès de personnes en situation de recherche d'emploi, de viser « la restitution à l'individu de sa part de subjectivité et d'intentionnalité dans un monde saturé par l'indécidable » (2012, p. 233). Ainsi, mieux comprendre comment la Pédagogie Perceptive interagit avec les processus transitionnels répond à des préoccupations d'actualité dans le monde du travail et de la recherche d'emploi et peut rejoindre différents acteurs concernés par cette problématique.

Un autre élément de pertinence sociale de ma recherche questionne la place du corps dans les processus de formation de soi et les dynamiques de changement. Tel qu'évoqué, les individus, qu'ils soient en activité ou sans emploi, ont aujourd'hui de nouvelles réalités d'incertitude et d'imprévisibilité du marché du travail à affronter.

Celui-ci n'est plus un lieu de protection qui offre stabilité et sécurité. Face à cette incertitude et à la probabilité d'un changement environnemental continu, les individus, en manque de repères identitaires stables, sont amenés à effectuer un retour sur eux-mêmes afin de se construire de nouveaux repères plus intérieurs. Ce retour à soi n'est pas évident, dans la mesure où l'espace intérieur est souvent appauvri, voire dissout, tel qu'évoqué ci-dessus par V. De Gaulejac. L'être humain est en effet plus habitué à tourner son attention vers le dehors de lui-même, vers son monde extérieur afin de s'adapter aux diverses sollicitations permanentes, que vers son monde intérieur. Dans ce contexte, le corps peut devenir un réel support qui aide l'individu à entrer en relation avec lui-même et son intériorité. Selon D. Bois, « accorder une place centrale à la sensibilité corporelle et à l'implication humaine dans le processus de connaissance, ouvre à de nouvelles perspectives d'existence » (2007, p. 57). Différents travaux mettent en évidence comment le corps, entrevu dans sa dimension sensible, peut devenir un lieu de connaissance et de reconnaissance de soi-même privilégié (Bois, 2007, Florenson, 2010, Marchand, 2012). Ainsi, cette thèse poursuit l'objectif de comprendre en quoi et comment le corps peut devenir une ressource pour l'individu, lui permettant de s'adapter et faire face au changement afin d'évoluer dans le monde du travail mais aussi, plus largement, dans sa vie personnelle et son propre devenir. Ce questionnement rejoint donc tout individu actif, dans la mesure où la situation de perte et de recherche d'emploi n'est aujourd'hui plus limitée à une proportion restreinte de la population mais tend à se généraliser. Autrement dit, tout individu peut être confronté, au cours de sa carrière, à une période de chômage.

2.4 PERTINENCE SCIENTIFIQUE

Les processus transitionnels en général, et en particulier ceux liés à la mobilité professionnelle, constituent un thème d'actualité et font l'objet de nombreuses recherches. Enrichir les connaissances dans ce domaine apparaît essentiel au vu du contexte actuel du marché du travail, multipliant pour les individus les situations de transition.

La Pédagogie Perceptive, en tant que pratique d'accompagnement au changement centrée sur le sujet et sa corporéité, semble répondre de façon pertinente à certains des enjeux rencontrés par les personnes confrontées à cette situation. Or, à ce

jour, aucune recherche n'a été menée sur les effets de cette pratique dans ce champ d'application spécifique, donnant à l'apport de connaissances produites par cette étude un intérêt scientifique à différents titres.

Un premier intérêt se situe du côté du champ de la Pédagogie Perceptive. Cette pratique est aujourd'hui bien formalisée au niveau de ses conceptions théoriques et ses modes d'action (Bois, 2007 ; Berger, 2009 ; Bourhis, 2012 ; Nottale, 2015 ; Dubois, 2012). Plusieurs travaux ont déjà été menés sur les dynamiques formatives et de changement à l'œuvre par le biais des méthodologies d'accompagnement de la Pédagogie Perceptive (Leammlin-Cencig, 2015 ; Bouchet, 2015 ; Devoghel, 2011 ; Bois, 2007). Cependant, la plupart de ces travaux étudient ces dynamiques de façon non contextualisée, c'est-à-dire dans la vie d'un sujet en général et non appliquées à une situation spécifique. A travers cette recherche, il s'agit au contraire d'évaluer la manière dont cette pratique rejoint un contexte de vie spécifique, celui du chômage et de la transition professionnelle. Elle vise ainsi à évaluer la manière dont la Pédagogie Perceptive participe au processus transitionnel, répond aux enjeux et difficultés rencontrés par les personnes concernées, favorise certains processus de formation de soi et de déploiement de compétences adaptés à la gestion de cette situation. Cette recherche devrait ainsi apporter des éléments de compréhension nouveaux sur les dynamiques à l'œuvre au travers de cette pédagogie au vu de la population retenue, ses moyens d'action et ses possibilités d'intervention.

Le déploiement des potentialités perceptives étant la base de la Pédagogie Perceptive, il s'agit également d'apporter des éléments de connaissance sur la place de la perception – et notamment de la mise en jeu d'une potentialité perceptive souvent inusitée – dans la capacité d'un sujet à gérer une situation de changement. Dans ce sens, il s'agit de comprendre comment des vécus internes, subjectifs, que la personne éprouve dans son intimité, s'actualisent et prennent corps dans des comportements visibles, appliqués en situation de recherche d'emploi.

Plus globalement, cette recherche vise aussi à enrichir le champ de connaissances autour des dynamiques formatives corporelles. Comme l'exprime C. Delory-Momberger, « le corps est devenu maintenant un objet de recherche d'actualité en sciences humaines. [...] Le corps suscite aujourd'hui de nouvelles interrogations: quelle part prend-il dans les processus d'apprentissage formels et informels ? Qu'est-ce que signifie apprendre au niveau du corps ? Comment les expériences du corps participent-elles à la formation de soi ? » (2005, p. 5). Le projet est ici d'envisager le

corps en tant que ressource d'adaptation et d'apporter des connaissances nouvelles sur la manière dont il participe au processus transitionnel et au déploiement de la personne confrontée à cette situation.

Un autre intérêt se situe du côté des sciences humaines en général. Cette recherche devrait en effet contribuer à enrichir les connaissances autour des processus transitionnels du point de vue du sujet et de ses possibilités de déploiement face à cette situation. La Pédagogie Perceptive offre des perspectives de formation de soi innovantes ; une meilleure connaissance de ce qu'elle peut apporter auprès d'une population de personnes en transition professionnelle devrait livrer un éclairage supplémentaire sur les processus de transition professionnelle, la manière dont le sujet les vit et les ressources qu'il peut développer afin de s'adapter à une telle situation, tout en se formant. Plus globalement, cette recherche devrait apporter des éléments de connaissance nouveaux sur les possibilités et les moyens pour une personne de se redresser comme sujet et prendre en main son processus de vie et d'évolution.

QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

A travers cette recherche, je souhaite donc étudier les apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès d'une population en situation de transition professionnelle suite à un licenciement. Ma question de recherche se formule alors de la façon suivante : Quels sont les apports et les processus en jeu dans un accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de personnes en période de transition professionnelle suite à un licenciement ?

Voici en continuité les objectifs de recherche qui découlent de cette question :

- Identifier les apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès d'une population en situation de transition professionnelle suite à un licenciement
- Repérer des dynamiques processuelles de formation de soi participant à l'élaboration de ces apports
- Enrichir les connaissances autour des processus transitionnels du point de vue du sujet et de ses possibilités de déploiement face à cette situation. Mieux comprendre

PREMIERE PARTIE
PROBLEMATISATION
THEORIQUE

CHAPITRE 1 : LA NOTION DE TRANSITION PROFESSIONNELLE

Ce chapitre poursuit l'objectif de présenter différents éléments centraux en lien avec la question de la transition professionnelle. Je commence par aborder la notion de carrière, en relevant notamment sa dimension centrée sur le sujet de plus en plus actuelle et la nécessité pour ce dernier d'acquérir de nouvelles compétences. Je développe ensuite la notion de transition en général, en relevant ses caractéristiques principales et la dynamique de changement en jeu selon différents auteurs. Enfin, j'aborde de façon plus ciblée la question de la transition professionnelle, les dynamiques et enjeux de changements reliés et le modèle de Schlossberg apportant une connaissance de différentes variables susceptibles d'influencer la manière de vivre la transition et son issue.

1.1 LE CONCEPT DE CARRIERE

L'intérêt porté au développement de carrière des adultes en psychologie de l'orientation est assez récent. En effet, jusqu'il y a peu, ce processus était surtout envisagé au moment de l'adolescence : il s'agissait à ce stade de choisir un métier qui nous corresponde, métier qui, souvent, était ensuite pratiqué durant toute la vie active et au sein d'une même entreprise. Ce modèle d'un parcours professionnel linéaire et prévisible est aujourd'hui remplacé par de nouvelles organisations du travail, liées notamment à la mondialisation faisant des restructurations un mode de gestion normal des entreprises (Glee, Scouarnec, 2008). Ainsi, les individus sont de plus en plus confrontés, au cours de leur carrière, à des situations de ruptures et de transitions professionnelles. Le modèle dominant est moins pour un individu l'inscription dès son entrée dans le monde du travail au sein d'une même entreprise jusqu'à l'âge de la retraite, que la cumulation de plusieurs emplois, l'exercice de fonctions, voire de professions différentes, l'alternance entre formation et emploi, l'alternance entre période d'emploi et période de chômage. Les parcours professionnels deviennent ainsi de plus en plus hétérogènes, et la carrière, autrefois associée à la sécurité, la stabilité, la

continuité ou la progression se réfère aujourd'hui davantage à l'insécurité, l'imprévisible et l'incertitude face à l'avenir.

Ce changement dans l'organisation du travail génère des modifications importantes dans le rapport de l'individu à sa carrière. Le sens que revêt cette dernière apparaît de plus en plus subjectif face à son « chaos » (Gingras, 2005) apparent : « La cohérence des parcours ne serait pas exogène et objectivement mesurable, mais relèverait du sens que les personnes leur attribuent, c'est-à-dire de la construction ou de la reconstruction individuelle de parcours subjectivement sensés » (Masdonati, Zittoun, 2012, p. 231). L. Cocandeau-Bellanger, commentant les travaux d'Hall et col (1996), évoque le passage d'une conception de la carrière externe à une conception de la carrière interne : « Nous sommes passés d'une compréhension de la carrière externe (les emplois exercés par la personne) à une conception de la carrière interne, subjective dans la façon dont la personne perçoit et construit sa carrière. » (2009, p. 96). E. Hughes (1996), qui proposa un modèle de la carrière dès la fin des années 30, fait aujourd'hui encore figure de référence à ce propos. Il distingue la notion de « carrière objective » à celle de « carrière subjective » : la carrière objective désigne la succession et le statut de positions occupées par l'acteur au cours de sa vie professionnelle, sa réussite pouvant ainsi être évaluée de façon extérieure au travers d'éléments objectifs ; la carrière subjective renvoie quant à elle à un processus de mise en sens et en cohérence par l'individu de ses différentes positions occupées, sa réussite procède donc d'une évaluation interne par l'individu lui-même. Ainsi, le sujet acquiert aujourd'hui un rôle de plus en plus central dans le développement et la mise en sens de sa carrière. Cette perspective d'une conception subjective de la carrière nous intéresse particulièrement. Je présente ci-dessous dans un premier temps une implication de ce nouveau contexte, à savoir la nécessité du déploiement de nouvelles compétences pour le sujet et, dans un deuxième temps, l'inscription de la carrière dans une perspective de développement de toute la personne.

1.1.1 Une nouvelle exigence pour le sujet : le développement de compétences nouvelles

Dans ce nouvel environnement professionnel, le sujet devient de plus en plus acteur de sa carrière, de son développement comme de son sens, et se voit donc contraint de déployer de nouvelles attitudes, postures, manières d'être et compétences s'il veut y évoluer.

Dans ce contexte, le concept d'« employabilité » (Gazier, 1999 ; Finot, 2000) apparaît, désignant les capacités individuelles à se maintenir dans un emploi ou à en trouver un. L'Organisation internationale du travail en propose la définition suivante : « aptitude de chacun à trouver et conserver un emploi, à progresser au travail et à s'adapter au changement tout au long de la vie professionnelle »⁴. Sur le site web suisse dédié à l'employabilité, on trouve les formulations suivantes : « anticiper les besoins du marché, de manière à me donner les moyens de travailler dans un secteur et dans une entreprise qui me conviennent, et mener la carrière que je souhaite. Prendre en main ma mobilité. Ne pas attendre d'autrui qu'on me dise où aller... »⁵ Ou encore, le Ministère français de l'emploi circonscrit ce concept comme « la capacité d'évoluer de façon autonome à l'intérieur du marché du travail, de façon à réaliser, de manière durable, par l'emploi, le potentiel qu'on a en soi... »⁶.

Différentes caractéristiques communes à ces différentes définitions sont à relever. Tout d'abord, la notion d'adaptation en réponse à un environnement changeant : c'est là une caractéristique essentielle du développement de carrière sur laquelle je reviendrai. Autre dimension, on retrouve dans chacune des définitions la convocation d'une posture de sujet dans la relation au travail. Celui-là n'apparaît pas au service d'une organisation chargée de gérer son parcours, mais c'est bien le sujet lui-même qui gère sa carrière, et de ce fait qui est amené à prendre des décisions liées à des choix de carrière. Enfin, relevons encore que ces choix de carrière reposent sur une reconnaissance de la part de la personne de ses propres souhaits : « travailler dans un secteur et dans une entreprise qui me conviennent, mener la carrière que je souhaite... », et non uniquement en réponse à des besoins du marché. Mais plus que cela, à travers l'employabilité, le travail est entrevu comme un lieu de réalisation de son potentiel.

En référence à ces précédentes définitions de l'employabilité, je retiens ici trois compétences clefs qui me semblent synthétiser ce concept, essentielles face à ce

⁴ <http://www.ilo.org/public/french/standards/relm/ilc/ilc88/com-humd.htm>

⁵ www.employabilite.ch

⁶ Vedura, portail du développement durable (www.vedura.fr/social/emploi/employabilite)

nouveau contexte d'une croissance centrée sur le sujet : compétence d'adaptabilité, compétence de prise de décision et compétence de connaissance de soi.

Compétence d'adaptabilité

Le changement, attendu ou non, l'incertitude et la mobilité marquent dorénavant les parcours professionnels. L'individu est alors amené à mobiliser des capacités d'adaptation afin de composer avec cet environnement instable. Dans ce contexte, Super (1996) introduit le concept d' « adaptabilité à la carrière » faisant référence à la capacité d'adaptation nécessaire en période de réorganisation professionnelle. Ce concept présente l'intérêt de rendre compte d'un processus d'interaction entre la personne et son environnement. Autrement dit, le développement de carrière s'inscrit dans la rencontre entre une personne en évolution et un environnement changeant. Dans la même perspective, Vondracek et al. considèrent « un développement de carrière réussi dans la mesure où il constitue une synthèse adaptative des changements individuels et sociaux qui se produisent ». (Gingras, 2005, p. 120). Ainsi, non seulement l'environnement influe sur l'individu mais l'individu influe aussi sur son environnement. Cette conception envisage l'individu et l'environnement comme 'malléables', c'est-à-dire capables de changements selon les interactions qui se produisent.

Ainsi, pouvoir s'adapter – dans une perspective où il ne s'agit pas uniquement de subir le changement mais aussi d'être capable d'agir face à ce changement – est devenu aujourd'hui une nécessité afin de pouvoir évoluer dans le monde du travail.

Compétence de prise de décision

Si l'individu est considéré dans une posture où il ne subit pas uniquement les changements de son environnement mais est également capable de l'influencer, c'est notamment à travers la prise de décision. La prise de décision est effectivement un acte central dans le développement de carrière, qui n'est plus soumis à une seule organisation – comme une entreprise pour laquelle on travaille toute sa vie active, avec une possible progression en interne – mais de plus en plus sous la responsabilité de la personne elle-même. Celle-ci est donc amenée, à plusieurs reprises au cours de son parcours professionnel, à faire des choix, prendre des décisions qui seront à la base de son développement de carrière. En référence à Patton et McMahon, spécialistes du développement de carrière, M. Gingras exprime dans ce sens : « les individus ont

désormais besoin de s'engager dans un processus de prise de décision relatif à la carrière durant toute leur vie, principalement parce qu'ils devront s'adapter à de nombreux changements au cours de leur carrière comme le fait de travailler pour plusieurs organisations et de vivre des périodes de chômage plus ou moins prolongées » (2005, p. 118). Dans ce contexte, la prise de décision devient une compétence essentielle du développement de carrière, rendant compte du rôle actif du sujet dans son processus d'adaptation et d'évolution.

Compétence de connaissance de soi

La prise de décision repose en partie sur une connaissance de soi-même, de ses atouts, de ses qualités comme de ses aspirations ou encore de ses propres valeurs. L. Cocandeu-Bellanger relève la « nécessité pour la personne de planifier elle-même sa carrière par des choix et stratégies selon ses valeurs, sa connaissance de soi, sa confiance en soi » (2009, p. 96). Dans la même perspective, O. Mériaux exprime, en définition de la prestation d'aide à l'orientation professionnelle : « L'objectif est d'aider chaque personne à se connaître, à analyser ses points faibles, ses atouts, ses potentialités. Cette prestation est essentielle : elle conditionne la capacité de l'individu à déduire ses besoins d'un choix à effectuer » (2009, p. 19). Ainsi, le développement de carrière, dont le centre se déplace de l'entreprise vers le sujet, engage ce dernier à réaliser ses propres choix et donc à effectuer un retour sur lui-même afin d'orienter sa trajectoire en cohérence avec ses compétences, ses valeurs, ses aspirations. Le travail devient alors un lieu de réalisation de soi-même et de son propre potentiel : « La place centrale est occupée par la personne qui fait ses propres choix de carrière dans le but de se réaliser ; l'organisation n'est plus qu'un cadre pour y parvenir et atteindre une certaine forme de succès psychologique, et non plus une réussite organisationnelle », nous dit L. Cocandeu-Bellanger (2009, p. 95).

La notion de valeur personnelle apparaît également comme un élément central du développement de carrière. Dès la fin des années 70 déjà, on parle de carrière « protéiforme », décrite par Hall comme « une carrière aux motifs autodéterminés, dont les valeurs personnelles constituent les principes directeurs en lieu et place des reconnaissances offertes par l'organisation, et dont la tenue sert les desseins de la personne en ce qui concerne 'le but de la vie', ainsi que les aspirations familiales » (Ghislain, 2012, p. 17). Les valeurs principales qui apparaissent sont liberté et

croissance individuelle. On retrouve ici la dimension subjective de la réussite d'une carrière, qui se mesure essentiellement selon des critères de « succès psychologique » que l'individu se donne lui-même. Bien que, selon Hall, la carrière protéiforme soit avant tout une conséquence de la situation économique, cet auteur y voit, dans les mots de M. Ghislain, « une chance pour les individus de reprendre le contrôle de leurs destinées en y intégrant leurs propres valeurs » (2012, p. 17).

1.1.2 La carrière s'inscrit dans une perspective de développement de la personne dans son ensemble

En cohérence avec les propos développés ci-dessus, les changements survenus dans le monde du travail impliquent de reconsidérer la carrière sous l'angle du développement de la personne dans son ensemble. Diverses théories envisagent effectivement le développement de carrière dans une perspective qui dépasse l'unique domaine du travail pour l'étendre à la globalité de la personne. Les différents espaces de vie deviennent perméables et en interaction. Dans cette perspective, la théorie de Super (Super et al., 1996), présente trois dimensions constitutives du développement de carrière : le temps (une carrière s'étend de l'enfance à la vieillesse), l'espace (une carrière comprend les différents rôles exercés par une personne au cours de sa vie, au sein et au-delà du domaine du travail) et la personne (une carrière existe à travers la personne qui la poursuit). Vondracek et al. (1986), quant à eux, abordent le développement de carrière selon deux grands processus dynamiques : le développement de la personne tout au long de sa vie et le contexte interpersonnel, socioculturel et environnemental en changement constant. C'est à travers une synthèse adaptative de ces deux grands processus que se joue la réussite d'une carrière. D'autres théories rejoignent cette vision holistique du développement de carrière (Patton et McMahon, 1999, Gysbers et al., 2000).

Ainsi, le développement de la carrière est intrinsèquement lié au développement de la personne elle-même, dans les différents secteurs de sa vie, mais aussi dans les différentes dimensions constitutives de son être (biologique, affective, psychologique, familiale, culturelle...). Il s'inscrit dans une perspective de formation et d'orientation tout au long de la vie, pour une personne qui s'adapte et évolue face à un environnement changeant.

1.2 LA TRANSITION CHEZ L'ADULTE

Avant d'aborder la thématique de la transition professionnelle et notamment la transition professionnelle faisant suite à un licenciement, nous allons dans un premier temps nous pencher sur le phénomène plus général de transition chez l'adulte. Il s'agit par là de relever certaines caractéristiques de ces situations afin de mieux comprendre la dynamique de changement en jeu.

Contrairement à ce que pourrait laisser entendre son origine étymologique – « *adultus* », signifiant « être achevé » – l'adulte est de plus en plus entrevu dans une perspective de croissance et d'évolution, notions qui pendant longtemps étaient principalement utilisées pour définir le développement de l'enfant et de l'adolescent. Or, il apparaît aujourd'hui indéniable, et de nombreuses recherches le mettent en évidence, que l'adulte est un être en évolution, ou du moins, pour reprendre les mots de R. Bédard, que la vie adulte fait référence à « une période de l'existence dont la continuité n'exclut pas l'évolution, le changement, les transformations » (1983, p. 108). Il s'agit, toujours selon R. Bédard, de « situer l'adulte dans sa vraie perspective, à savoir celle d'un être dont la croissance est ponctuée d'invitations à changer, à s'adapter, à s'ouvrir à soi » (1983, p. 109).

Cette recherche s'inscrit pleinement dans cette perspective d'une vision de l'adulte comme étant non pas un être achevé mais bien un être en évolution, du moins potentiellement. Cette dimension de la potentialité mérite d'être soulignée car elle rend compte de l'inscription épistémologique de cette recherche. L'adulte est considéré dans ses *potentialités* de changement, d'évolution et d'enrichissement de ses possibilités d'être, de percevoir, de penser et d'agir.

Dans ce contexte, le concept de transition apparaît comme étant au cœur de cette réalité évolutive de l'adulte. Ce dernier, au cours de sa vie, est confronté à différents événements, prévus ou imprévus, générant du changement dans son environnement et auxquels il va devoir s'adapter. Si ce changement peut être vécu de façon négative dans le sens où il risque de mettre en péril l'équilibre psychosocial de la personne, il peut également être entrevu comme l'occasion de développer de nouvelles stratégies et d'élargir son champ de possibles en allant puiser dans des ressources sinon inexploitées. C'est dans ce sens que le concept de transition sera abordé : comme étant

potentiellement source de difficultés pour la personne mais aussi de changements et d'évolutions. Nous rejoignons ici cette perspective de M. Gingras, pour qui « il devient primordial d'éviter de considérer le changement comme synonyme d'instabilité ; il faut plutôt l'entrevoir comme la possibilité de manifester sa capacité d'adaptation aux différentes circonstances de la vie » (2005, p. 126).

1.2.1 Les différentes situations de transitions

Qu'entendons-nous précisément par « transition », et à quelles situations ce terme fait-il référence ? Globalement, les transitions désignent des situations intermédiaires de passage entre deux situations. Voici quelques exemples de passages caractéristiques des situations de transition (Dupuy, Le Blanc, 2001) :

- de l'école élémentaire à l'école secondaire puis supérieure ;
- de l'enfance vers l'adolescence puis l'âge adulte ;
- de la formation à l'emploi ;
- liés aux situations de changement de poste, de promotion ou de perte d'emploi ;
- liés aux mobilités géographiques ;
- vers la retraite ;
- du statut de couple au statut de parents aux différentes configurations familiales ;
- d'un état de santé à un autre.

Nous voyons que les différentes situations caractéristiques des phénomènes de transition sont nombreuses et variées. N. Schlossberg (2012), qui a élaboré dans les années 80 un modèle (sur lequel nous reviendrons plus tard) afin d'expliquer le phénomène des transitions chez l'adulte, en propose une catégorisation en trois types :

- *les transitions anticipées*, correspondant aux événements de vie attendus, anticipés ou normatifs (comme par exemple le passage de l'école à l'emploi, le mariage, la retraite, etc., ou encore le passage d'un âge de la vie à un autre) ;
- *les transitions imprévues, ou non anticipées*, correspondant à des événements imprévus (comme par exemple un divorce, un accident, un licenciement, une promotion...)

- les « *non-events transitions* », ou les « *non événements* », se rapportant à la non survenue d'un événement attendu (tel qu'un mariage qui ne se produit pas, un enfant qui ne vient pas au monde...).

Les transitions anticipées sont également appelées *normatives*. Elles sont définies par J. Guichard et M. Huteau comme « des moments de passage habituels dans le cours de la vie personnelle ou professionnelle » (p. 428, 2007). Certains auteurs proposent aussi une catégorisation entre transitions *choisies* et transitions *subies*.

Dans tous les cas, ces différentes situations engendrent chez le sujet un processus transitionnel fait de différents enjeux et spécificités, que je vais tenter de faire ressortir au mieux.

1.2.2 Caractéristiques principales des situations de transitions

Selon C. Glee et A. Scouarnec, la transition renvoie à l'« idée de changement qui affecte, de façon, la plupart du temps, brusque et inattendue, la vie d'un individu, le contraignant ainsi à s'engager dans un processus d'adaptation, de changement de rôles, de remaniement identitaire, de restructuration de la réalité » (Glee, Scouarnec, 2008, p. 13). Pour M. Parkes, elle désigne des « changements majeurs dans l'espace de vie, advenant dans une période de temps relativement courte, mais ayant des effets durables et affectant une bonne partie des présomptions de l'individu sur le monde » (Guichard et Huteau, 2007, p. 432).

Ces deux définitions synthétisent des caractéristiques majeures des transitions afin de définir au mieux ces phénomènes. Tout d'abord, elles expriment l'idée d'un changement *majeur* survenant dans *la vie* ou *l'espace de vie* d'une personne. La personne est donc directement touchée, concernée par ce changement. L'espace de vie est défini par Guichard et Huteau comme « tous les événements susceptibles de déterminer les comportements de quelqu'un : tout ce qu'il faut connaître pour rendre compte de sa conduite, dans un contexte donné, à un moment donné » (2005, p. 48). Ainsi, il peut s'agir d'événements négatifs comme positifs touchant au domaine relationnel (mariage, décès, naissance...), à son environnement (déménagement...), à son statut professionnel (perte d'emploi, promotion...), etc.

Une autre idée présente dans ses définitions est liée à la dynamique temporelle de la transition. Le changement survient de manière souvent *Brusque*, du moins dans *une période de temps relativement courte*, mais avec un impact certain, c'est-à-dire *des effets durables*. Ainsi, bien que soudain, le changement s'inscrit dans le temps. Il ne s'agit donc pas d'un changement ponctuel, modifiant provisoirement l'espace de vie d'une personne, pour ensuite revenir à un état de normalité antérieur (comme ce peut être le cas par exemple pour un accident nécessitant un arrêt de travail provisoire, une maladie curable, ou un déménagement provisoire pour cause de travaux chez soi⁷). L'individu est alors contraint de faire face à ce changement qui s'annonce permanent (ou du moins sans retour à un même état antérieur, la situation pouvant très certainement encore évoluer et être soumise à d'autres changements ultérieurs).

Une troisième idée contenue dans ces définitions concerne la dynamique de changement engendré chez le sujet lui-même, face à la situation nouvelle. Ainsi, pour C. Glee et A. Scouarnec, le sujet est contraint de s'engager dans « un processus d'adaptation, de changement de rôles, de remaniement identitaire, de restructuration de la réalité ». Pour Parkes, il est affecté au niveau de « ses présomptions sur le monde⁸ ». Cette idée est centrale dans les phénomènes de transition : le sujet est affecté, modifié, contraint de s'adapter à une nouvelle réalité désormais constitutive de sa vie. Ses représentations sur le monde et sur lui-même sont repensées, ses différents modes de rapport à sa vie, aux autres comme à lui-même, ainsi que ses projets de vie, sont susceptibles d'être réorganisés. Ainsi, selon Mègemont et Baubion, « ces situations de passage entraînent une réorganisation des rapports que les sujets entretiennent avec eux-mêmes, avec autrui, avec leurs milieux de socialisation » (2001, p. 17). Parkes montre que « l'individu éprouve le besoin de restructurer sa vision du monde et ses projets de vie » (Glee, Scouarnec, 2008, p. 13). Ajoutons que cette nécessité de réorganisation des rapports du sujet, comme de sa vision du monde, se manifeste que le changement soit vécu de façon négative ou positive.

⁷ Ces différents événements peuvent tout de même engendrer des phases de transition lors de la survenue de l'événement, voire éventuellement aussi lors de la reprise de son activité habituelle, mais avec des enjeux d'adaptation différents car justement provisoires. Elles pourraient être qualifiées de transitions mineures – ce ne sont pas ce type de transitions qui nous intéressent pour nos propos.

⁸ « Ses présomptions sur le monde » sont définies par Guichard et Huteau, dans une analyse qu'ils font des propos de Parkes, comme « ses interprétations du passé, ses attentes relatives au futur, ses projets et ses préjugés. Ces représentations incluent non seulement le modèle du monde tel qu'il est perçu par l'individu, mais aussi des modèles du monde qu'il estime probables, idéaux ou redoutés » (2007, p. 432).

Une dernière idée qui peut être relevée de ces définitions, et notamment de celle de C. Glee et A. Scouarnec, concerne la notion d'« adaptation contrainte » : face au changement qui survient, l'individu est *contraint* de s'engager dans un processus d'adaptation, de changement de rôles, de remaniement identitaire, de restructuration de la réalité. En effet, les changements liés à la transition, et notamment lors des situations de transition non anticipées, ne sont souvent pas choisis par la personne – et c'est le cas notamment lors des licenciements.

1.2.3 La dynamique de changement présentée par Dupuy et Leblanc

Que peut-on dire à présent, plus précisément, sur cette dynamique de changement vécu par le sujet ? R. Dupuy et A. Le Blanc (2001), dans un article consacré à la transition, relèvent cinq indicateurs phénoménaux et processuels caractéristiques, sur la base d'un examen approfondi des définitions les plus consacrées dans la littérature. Leur étude permet de mieux saisir la consistance de cette dynamique de changement en jeu lors des situations de transition. Voici les différentes caractéristiques retenues par les auteurs :

- 1) Le concept de transition évoque un « processus développemental, vecteur potentiel de changement ». Cette idée rend compte d'une invitation à considérer les événements et expériences transitionnels selon une perspective longitudinale et multidimensionnelle, plutôt que de les envisager dans une temporalité unique et isolée. Ainsi, « les transitions sont des processus qui se développent dans le temps et qui ont un sens d'écoulement et de mouvement », expriment Meleis et Trangenstein (cités par Dupuy et Le Blanc, 2001, p. 63).
- 2) La transition ne se « réduit pas au changement, même si, parfois, elle y conduit ». Il s'agit de comprendre par là que si le changement est bien réel et observable, repérable dans le cadre de l'action concrète, c'est-à-dire à travers la situation nouvelle, la transition englobe l'ensemble du processus et convoque chez le sujet des phénomènes à la fois de continuité et de rupture, d'élimination et de conservation, de changement et de résistance au

changement. Ainsi, selon Meleis et Trangenstein encore, et de façon schématique, le changement est défini du point de vue externe au sujet alors que la transition est caractérisée davantage par des processus internes au sujet (1994, cités par Dupuy et Le Blanc, p. 63).

- 3) La transition « conduit à une rupture, sinon une distanciation, avec des logiques ordinaires de la reproduction sociale ». Les auteurs se réfèrent ici à la question du changement social et évoquent les périodes de transition lors desquelles les rapports économiques et sociaux rencontrent de plus en plus de difficultés à se reproduire, et qu'alors apparaissent de nouvelles formes de rapports pour, de façon plus ou moins rapide et soudaine, se généraliser et devenir les nouvelles logiques de fonctionnement de la société. Ainsi, de nouvelles manières d'être et de faire voient le jour lorsqu'une situation donnée s'éloigne de son point d'équilibre et fait naître chez les acteurs des insatisfactions croissantes.
- 4) La transition « active la mise en œuvre de stratégies vitales de régulation, de conduites de faire-face, de projet, d'innovation » (Célestino, 1997).
- 5) Enfin, la transition entraîne, pour des durées plus ou moins longues, « la superposition de cadres de références anciens (formation de 'traces') et des modes de pensée et d'action émergents ». Les auteurs précisent que la transition s'accompagne de différents enjeux identitaires spécifiques.

Dans la suite de leurs développements, les auteurs abordent les transitions comme « des espaces de co-construction du changement individuel et social » (Dupuy et Le Blanc, 2001, p. 74). Ils relèvent que si la transition est souvent analysée du point de vue des changements extérieurs, entraînant par conséquence des changements chez le sujet : « le monde change, et entraîne donc forcément des changements chez l'individu » (*Ibid.*, p. 67), il s'avère pertinent de considérer également le changement du point de vue du sujet qui agit sur son environnement : « comment l'individu utilise-t-il aussi l'espace-temps transitionnel pour inscrire ses marques personnelles dans la pluralité de ces environnements changeants ? » (*Ibid.*). Nous sommes là dans une approche plus dynamique qu'uniquement adaptative ou réactionnelle de la transition. Le changement n'est pas abordé préférentiellement d'un point de vue extérieur au sujet, face auquel ce dernier est contraint de s'adapter, mais également sous l'angle d'un sujet agissant, acteur de son changement. Les auteurs précisent dans ce sens qu'un vrai travail

de « sujet » est à l'œuvre lors des transitions. Notamment, sont en jeu des stratégies identitaires par lesquelles le sujet cherche à concilier ses différents espaces/temps de vie, au niveau synchronique (les différents domaines d'insertion et les registres de valeurs reliés) comme diachronique (les expériences passées, présentes et le futur anticipé). Ces dynamiques mêlent « conduites actives de préservation d'identités de rôles autovalorisées et reconnues ou bien déplacement vers un nouvel équilibre identitaire, en interaction avec autrui » (*Ibid.*, p. 68-69). Ainsi, ces stratégies identitaires dépassent une simple adaptation à un environnement changeant pour impliquer, selon la formule des auteurs, « l'activation de processus axiologiques de personnalisation ». La personnalisation se définit comme « l'effort de la personne pour réaliser ses potentialités et 's'unifier' dans un programme de vie. [...] Loin d'être une intériorisation ou une incorporation passive de représentations, d'habitudes ou de routines, elle est une construction active reposant sur des conflits, des choix et des rejets. » (Guichard, Huteau, 2007, p. 433).

Cette position d'aborder la transition sous l'angle des processus de personnalisation est issue des travaux de P. Malrieux et de A. Baubion-Broye, qui envisagent la transition comme un « espace de travail du sujet sur lui-même à propos du monde dans lequel il vit, se situe et se projette et ce, avec une perspective dynamique sur la construction des identités individuelles et collectives » (Reille-Baudrin, 2011, p. 18). Ici, « les transitions sont à comprendre non seulement comme des phases de rupture au plan du sujet et des collectifs dans lesquels il s'insère, mais surtout comme des phases de reconstruction active des valeurs et des normes fondant la reconnaissance et la valorisation de soi et d'autrui », expriment R. Dupuy et A. Le Blanc (2001, p. 68), qui précisent que reconnaissance et valorisation s'étendent au-delà de la seule sphère concernée par la transition, pour rejoindre les autres sphères de vie de la personne.

Nous voyons à travers ces développements le rôle actif du sujet dans et sur son processus de transition, un sujet qui est amené à réfléchir sur sa vie, sur son passé, sur ses projections dans le futur, sur ses valeurs et ses modes de reconnaissance de lui-même, en interaction avec ses divers milieux d'insertion ; un sujet qui cherche à concilier les différents fragments de sa vie, à y trouver sens et continuité malgré des discontinuités et ruptures apparentes. Pour cela, il est amené à reconsidérer, réévaluer, voire renouveler ses valeurs et représentations de lui-même et du monde qui l'entoure, comme des dynamiques d'interaction entre ces deux polarités.

1.2.4 La perspective de Schlossberg

Une autre perspective intéressante sur la transition nous vient de N. Schlossberg (2012). Celle-ci comporte l'avantage d'être très pragmatique, contenant des informations directement utilisables dans une pratique de conseil en orientation. Selon cette auteure, la transition renvoie à « n'importe quel événement ou absence d'événement qui amène des changements dans nos relations, comportements, croyances et rôle de vie » (cité par Gingras, Sylvain, 1998, p. 340). On retrouve l'idée de changement qui affecte le sujet, en précisant que ce qui importe dans la transition n'est pas tant une question de changement, que de « perception par un individu de ce changement » (Gingras, Sylvain, 1998, p. 340). Ainsi, la transition est abordée avant tout sous l'angle d'un sujet percevant. L'auteure s'inspire pour cela des travaux de Lazarus et Folkman (1984) sur le stress et le coping (c'est-à-dire les différentes manières de faire face à une situation difficile), définissant la transition comme une transaction entre les individus et leur environnement. Chaque transition, même en apparence semblable, diffère selon les individus : différences *interindividuelles* mais aussi *intra-individuelles*, la manière de faire face à une transition variant également selon le *moment de vie* d'un même individu. Malgré ces différences, N. Schlossberg a élaboré un modèle de compréhension des situations de transition qui, lui, est stable selon les individus et les situations. Il comprend ce qu'elle a nommé le système des 4 « S », décrivant différents facteurs en jeu lors des transitions. Ces différents facteurs permettent de répondre partiellement à la question de savoir pourquoi des personnes réagissent différemment à la même situation de transition et pourquoi la même personne réagit différemment à différents moments de sa vie. Les 4 « S » représentent des variables liées :

- à la Situation (telles que l'élément déclencheur, les expériences antérieures, les stress concurrents...);
- au Soi (telles que les caractéristiques personnelles et les ressources psychologiques comme l'âge, le statut socioéconomique, l'état de santé, les origines culturelles, les valeurs, la résilience...),
- au Support social (telles que la famille, les amis, diverses aides professionnelles, les collègues...),

- aux Stratégies (comprenant les multiples façons faire face à la situation).

Ces différents éléments sont déterminants à considérer afin de pouvoir évaluer la manière dont une personne gère son processus transitionnel et les ressources dont elle dispose. Nous reviendrons sur ce système des 4 « S » adapté au contexte de la transition professionnelle. Schlossberg s'est en effet penchée sur différentes catégories de transitions – les transitions personnelles, relationnelles et professionnelles – et a adapté son modèle en fonction.

1.2.5 Mise en perspective

La transition : à la fois source de difficulté et opportunité de croissance

La plupart des auteurs s'accordent sur le fait que la majorité des situations de transition sont à la fois génératrices de difficultés pour la personne et opportunités de croissance et de déploiement de soi-même. Elles s'inscrivent donc, comme nous l'avons exprimé en début de chapitre, au cœur de la réalité évolutive de l'adulte et participent de son développement. Face au changement qui vient questionner, voire mettre en péril un équilibre psychosocial, la personne se trouve souvent face à la nécessité de revoir ses positions, ses représentations, ses manières d'être et d'agir afin de trouver un nouvel équilibre en adéquation avec elle-même et son environnement. Ce processus de changement peut être plus ou moins source de difficultés, de conflits intérieurs comme avec son entourage, de déstabilisation, de perte de repère, perte de sens ou de contrôle de la situation... Confrontée à ces différents vécus et en recherche d'une nouvelle unité de sens, la personne est alors amenée à mobiliser des ressources intérieures d'adaptation, à déployer des dimensions d'elle-même parfois non explorées jusqu'alors, à se mobiliser et à redéfinir le sens de ses actions, parfois le sens de son existence. Elle est amenée à grandir, se déployer, dépasser certaines limites et représentations devenues limitantes, du moins insatisfaisantes au vu de la nouvelle réalité de vie qui s'impose à elle.

La manière de réagir et de faire face aux transitions est toutefois bien singulière : une transition 'réussie', c'est-à-dire dont la personne ressort grandie, enrichie, dépend

notamment du soutien dont elle dispose à ce moment, de la présence éventuelle d'autres situations de stress concurrentes, de son état de santé, de sa personnalité, des stratégies déployées, de son appréciation de ce qui lui arrive et de ses propres ressources... autant de facteurs qui participent au processus de transition et influencent son issue. Schlossberg relève que « la transition peut constituer une opportunité d'enrichissement, de croissance ou à l'opposé amener une détérioration chez l'individu. Elle peut aussi tout simplement mener à une acceptation de l'événement sans toutefois modifier l'équilibre personnel » (Gingras, Sylvain, 1998, p. 344).

Dans ce contexte d'une situation *a priori* difficile mais potentiellement source de croissance, il s'avère pertinent de proposer un dispositif de formation visant un déploiement des ressources de la personne. Mon questionnaire porte précisément sur cette dimension, à savoir si un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive peut aider des personnes en situation de transition à déployer leurs ressources, participer au renouvellement de ses représentations et enrichir ses modes de rapport à elle-même et son environnement dans le sens d'une meilleure gestion de sa transition.

La posture du sujet face au changement non choisi

Un autre phénomène intéressant des processus de transition concerne la posture du sujet face à un changement souvent non choisi. Dans ce cas, la personne est *contrainte*, tel que l'expriment C. Glee et A. Scouarnec dans leur définition, de s'adapter : « idée d'un changement qui affecte, de façon, la plupart du temps, brusque et inattendue, la vie d'un individu, le contraignant ainsi à s'engager dans un processus d'adaptation... ». Cette situation se retrouve notamment en cas de licenciements, des événements non choisis, et généralement non espérés par la personne. Dans de telles situations, la problématique qui se pose alors est de ne pas subir le changement mais de rester sujet face à ce changement, de « passer du subir au choisir », selon l'expression de C. Glee et A. Scouarnec.

La perspective développée par R. Dupuy et A. Le Blanc rend compte d'une dynamique de sujet convoquée lors de telles situations de transition. Parce qu'il se questionne, réévalue sa trajectoire au regard de ce qu'il rencontre aujourd'hui, négocie certaines transactions identitaires, fait des choix, il ne subit pas le changement extérieur mais participe activement à son propre changement dans une influence réciproque avec son environnement. N. Schlossberg abonde également dans ce sens en exprimant que

même si des transitions sont hors de notre contrôle, nous pouvons toutefois contrôler la manière dont nous les gérons, et notamment renforcer nos ressources. La posture du sujet entrevu dans ses potentialités apparaît alors au cœur du phénomène transitionnel, c'est là un élément central de ma problématique.

1.3 LA TRANSITION PROFESSIONNELLE

La transition professionnelle est une situation spécifique parmi l'ensemble des situations de transition. Je reprends dans cette section certains des enjeux de la transition présentés précédemment, mais appliqués ici au contexte professionnel.

Dans sa définition, en reprenant la notion de passage entre deux situations, la transition professionnelle renvoie donc au passage d'une situation professionnelle à une autre. Tel qu'évoqué en début de chapitre, ce type de changement caractérise aujourd'hui les parcours professionnels. Le modèle de carrières linéaires est de plus en plus remplacé par un modèle de carrières « éclatées », faites de mobilité, de changement et d'incertitude. Ainsi, le phénomène de transition devient caractéristique de ces parcours et désigne différentes situations de changement :

- le passage de la formation à l'emploi ;
- l'alternance formation / emploi ;
- l'entrée et la sortie temporaire du monde du travail pour des raisons telles que maternité, retour aux études... ;
- le changement de fonction, de poste ou d'emploi au sein de la même profession ;
- les réorientations professionnelles ;
- l'alternance entre période d'emploi et période de chômage ;
- le passage à la retraite.

Notons que les transitions professionnelles appartiennent généralement à la catégorie des transitions non choisies. En effet, les mobilités au cours d'une trajectoire professionnelle dépendent rarement de l'unique volonté du sujet. La situation du marché du travail impose souvent différentes formes de transitions aux travailleurs. Ce contexte engendre de nouvelles formes d'adaptation chez le professionnel, pour qui le changement tend à devenir 'monnaie courante'. Sont présents lors de ces transitions

différents enjeux et dynamiques de changement, sur lesquels je vais maintenant me pencher : la question des enjeux identitaires, la nécessité de faire évoluer ses valeurs et ses représentations, le développement de nouvelles compétences, les activités de construction de sens et la dynamique du sujet. Dans un deuxième temps, je reprendrai le modèle de N. Schlossberg adapté au contexte de la transition professionnelle afin de définir les différentes variables à considérer lors d'un accompagnement.

1.3.1 Dynamiques et enjeux de changement en situation de transition

Des enjeux identitaires

Nous l'avons évoqué dans la section précédente, des enjeux identitaires importants participent du processus transitionnel ; des conduites de 'négociation' entre préservation d'identités de rôle et déplacement vers un nouvel équilibre identitaire ont lieu. Dans la sphère professionnelle, cette dynamique est particulièrement manifeste, dans la mesure où la sphère professionnelle constitue, dans nos sociétés occidentales, un repère central pour la construction identitaire de la personne (Dubar, 2000). « Les professions contribuent, souvent plus que la religion, l'engagement politique ou l'appartenance familiale, à la définition des identités individuelles » nous dit F. Champy (2009, p. 1-2). Ainsi, lorsque le repère du travail est menacé, modifié, voire disparaît brutalement comme lors de licenciements, l'identité peut être mise à mal, la personne peut se sentir en perte de repères et 'd'accroche identitaire'. La nouvelle configuration socio-économique caractérisée notamment par la mobilité affecte ainsi notablement les identités : « Le sentiment subjectif d'une similitude et d'une continuité constitutive de l'identité adulte est remplacé par la fragilité des points de référence et une incertitude touchant au futur », nous dit D. Bachelart (2002, p. 115).

Les travaux de J. Masdonati et T. Zittoun abondent dans ce sens en rendant compte de trois dynamiques que les transitions impliquent. Parmi celles-ci, on retrouve une dynamique de remaniements identitaires (associée à l'acquisition de compétences et la construction de sens, sur lesquelles nous reviendrons par la suite). Ces auteures expriment que dans toute transition, la personne quitte une certaine position sociale pour en acquérir une nouvelle. Généralement, elle passe d'une position familière, voire

d'experte constituée de repères connus, à une position non familière, parfois de novice, qu'elle est alors amenée à découvrir. Lors d'un changement d'emploi par exemple, certains repères de reconnaissance de soi-même participant du sentiment d'identité, tels que la définition même de son travail, son rôle, ses relations avec ses collègues, son sentiment d'efficacité personnelle, d'estime ou de confiance en soi reliés à des tâches, des lieux et un contexte connus sont, plus ou moins soudainement, mis à défaut. La personne se retrouve alors dans un nouveau contexte, soumise à de nouvelles tâches, de nouvelles relations avec autrui, et donc de nouvelles manières de se reconnaître et d'être reconnue, influant sur son sentiment identitaire. J.-L. Mègemont s'exprime ainsi sur la question du lien entre mobilité sociale et dynamique identitaire : « Le déplacement social d'un lieu à un autre nécessite de la part de l'individu le renoncement à un certain nombre d'attaches antérieures, la perte d'une partie de ses ancrages sociaux et, dans le même temps, la redéfinition de ses liens d'appartenance ainsi que l'appropriation des normes, valeurs et représentations liées à la nouvelle position sociale. Ce processus de socialisation va reposer en grande partie sur des logiques identitaires visant à préserver et / ou à renforcer une représentation de soi valorisée » (1998, p. 97).

Il faut noter cependant que les personnes qui sont portées à changer fréquemment d'emploi peuvent développer une nouvelle identité liée à cette nouvelle configuration socio-professionnelle. Elles deviennent alors des 'rodées' des transitions professionnelles et se reconnaissent justement dans cette mobilité.

Une recherche menée au Québec par G. Fournier et C. Bujold (2005)⁹ met en outre en évidence qu'un changement d'emploi fréquent lié à une situation de précarité peut amener certains individus à désinvestir la sphère professionnelle comme lieu de reconnaissance d'eux-mêmes. « Portés à changer fréquemment d'emploi, ils devront mettre en place des stratégies pour se connaître et se faire reconnaître de manière répétée dans les nouveaux milieux de travail, tout en sachant à l'avance qu'ils ne vont pas rester de manière stable dans cet emploi. Le caractère éphémère des emplois obtenus peut même les amener à renoncer à la recherche de cette reconnaissance », expriment J. Masdonati et T. Zittoun à ce propos (2012, p. 242).

⁹ Cette étude reposait sur l'étude de trajectoires de carrières 'non standards', c'est-à-dire auprès de personnes ayant occupé au cours des trois années précédant l'étude différentes situations de transitions professionnelles, tels que changements d'emploi, périodes de chômage, formations courtes.

La nécessité de faire évoluer ses valeurs et ses représentations

La question des valeurs et des représentations rejoint directement la question des enjeux identitaires. Selon Dubar (2000), les différentes formes identitaires que les individus construisent dans leur activité professionnelle correspondent à des représentations de soi, comme des représentations de la réalité professionnelle vécue ou rêvée. Par représentation, nous retenons ici la définition de Moscovici faisant référence à « un système de valeurs, de notions et de pratiques relatives à des objets, des aspects ou des dimensions du milieu social, qui permet non seulement la stabilisation du cadre de vie des individus et des groupes, mais qui constitue également un instrument d'orientation de la perception des situations et d'élaboration des réponses » (cité par Glee, Scouarnec, 2008, p. 12). Les représentations que les individus construisent leur permettent de se définir dans leur rapport au travail et à eux-mêmes, et leur apportent stabilité et repères. Ceci est particulièrement vrai dans les modèles de trajectoires professionnelles linéaires, soumises à peu de situations de changement. Or, face au contexte actuel multipliant les situations de ruptures et de transitions, les représentations des personnes doivent s'adapter à cette nouvelle flexibilité du travail. C. Glee et A. Scouarnec expriment dans ce sens :

« Les représentations perdent alors leur dimension positive de 'repères stabilisants' pour devenir bloquantes et limitantes lorsque les individus 's'accrochent' à une représentation d'eux-mêmes qui ne leur permet pas de s'adapter à un nouvel environnement de travail et aux mutations actuellement en cours dans les systèmes productifs. » (2008, p. 13)

Ainsi, l'évolution des représentations apparaît comme un élément essentiel du processus de transition professionnelle. Ces dernières auteures ont réalisé une étude qui en témoigne, menée auprès de personnes en recherche d'emploi à qui il a été proposé de suivre un programme de formation universitaire de 7 mois spécialement conçu dans un objectif de favoriser le retour à l'emploi. Ce programme était destiné à des cadres de plus de 40 ans, en recherche d'emploi depuis au minimum un an et ayant occupé des fonctions de management pendant plusieurs années. L'organisation et le contenu de ce programme étaient conçus afin de favoriser le processus d'évolution personnelle. Il ressort comme principal résultat de cette étude que les personnes capables de faire évoluer leurs représentations sont aussi celles qui rebondissent le mieux en situation de rupture ou de transition professionnelle. La formation amène les participants à remettre en question leurs anciennes appartenances, leurs croyances, les conduisant à réévaluer leurs projets professionnels et de vie. L'évolution des représentations va de pair avec les

systèmes de valeurs : à titre d'exemple, cette ancienne manager qui exprime ne plus être attirée aujourd'hui par un poste de direction avec un important salaire, mais avant tout par un poste à travers lequel elle pourra se faire plaisir, apporter aux autres, créer, et surtout ne pas négliger sa famille. On apprend ainsi que ceux qui tentent le pas d'une réelle reconversion identitaire « sont aussi ceux qui repartent dans une nouvelle et réelle dynamique professionnelle » (*Ibid.*, p. 21) : une participante ingénieur agronome se reconvertisse dans le métier des ressources humaines, un participant passe du métier de commercial à celui de l'enseignement, un autre encore ayant travaillé dans la banque crée une entreprise de service de location de voiture de grandes remises. Inversement, on observe dans les cas rares de non-retour à l'emploi, un 'blocage' sur les anciennes représentations.

Concernant la question de l'évolution des valeurs, R. Dupuy et A. Le Blanc expriment bien cet enjeu : « la transition est aussi une transaction biographique qui nécessite que le sujet articule ses anciennes valeurs à celles requises par sa future position, ce qui le conduit soit à changer ses propres valeurs (sinon leur importance relative) pour affirmer sa représentation du métier, soit à changer celle-ci pour préserver ses valeurs personnelles » (2001, p. 69).

Le développement de nouvelles compétences

Les situations de transition engendrent également un remaniement au niveau des compétences (Masdonati, Zittoun, 2012). Je retiendrai ici comme définition générale de la compétence la « connaissance (savoir, savoir-faire, savoir être) mobilisable, tirée généralement de l'expérience et nécessaire à l'exercice d'une activité »¹⁰. Nous l'avons évoqué, un des enjeux des transitions est de quitter des lieux ou des situations connus, associés à des manières de faire souvent compétentes, pour une situation nouvelle. Il s'agit alors de développer de nouvelles compétences professionnelles, c'est-à-dire directement liées à la pratique de sa profession, mais aussi des compétences transversales liées aux dynamiques relationnelles, sociales, cognitives... Ainsi, quelle que soit la situation de transition professionnelle (passage entre formation et emploi, changement d'emploi, promotion...), le développement de nouvelles compétences sera requis afin de s'adapter au nouvel environnement et à sa nouvelle position. Lors d'une promotion par exemple, la personne concernée pourra être amenée à enrichir un champ

¹⁰ [https://fr.wikipedia.org/wiki/Compétence_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Compétence_(psychologie))

de connaissances spécifiques en lien avec de nouveaux mandats, développer de nouvelles modalités relationnelles avec ses collègues, potentialiser son leadership et sa gestion du stress face aux nouvelles exigences de sa position...

La personne confrontée à une situation de transition pourra également être amenée à développer des compétences directement liées à la gestion du processus de transition. Certaines de ces compétences ont été présentées dans le chapitre sur la carrière, telles que les compétences d'adaptabilité, de prise de décision et de connaissance de soi-même. Il s'avère en effet pertinent – et c'est là un axe de plus en plus développé en situation de conseil en orientation – de développer ce genre de compétences, dans la mesure où une personne confrontée à une situation de transition aura de fortes chances de traverser au cours de sa carrière une, voire plusieurs, autres situations de transition. Pour les personnes portées à changer fréquemment d'emploi, il s'agit de développer constamment de nouveaux savoirs et savoir-faire, augmentant ainsi leur chance de trouver un emploi.

Des activités de construction de sens

En phase de transition, la personne est également amenée à développer des « activités de construction de sens » afin de pouvoir comprendre son vécu (Masdonati, Zittoun, 2012). Elle peut en effet se sentir déstabilisée face à la situation de transition, d'autant plus lorsque cette dernière survient de façon imprévue. La personne vit alors une perte de sens de la situation et de ce qui lui arrive. Le travail de mise en sens permet d'inscrire la transition dans une continuité avec les expériences passées et de trouver un lien avec des projets futurs ; il participe ainsi, dans les mots de J. Masdonati et T. Zittoun, « à la construction d'un sentiment de continuité de soi [...], condition de l'intégration des expériences émotionnelles, parfois fortes, vécues lors des transitions » (p. 234).

Ces propos font échos aux développements de R. Dupuy et A. Le Blanc pour qui les transitions sont des phases de court terme prenant sens au regard de trajectoires à long terme. Plus précisément, c'est le sujet, par son activité de construction de significations et d'élaboration de représentations, qui donne sens à sa situation de transition au regard de sa trajectoire professionnelle. Nous retrouvons là la perspective d'une conception de la carrière « interne », pour reprendre l'expression de L. Cocandea-Bellanger, c'est-à-dire subjectivement sensée. Cette perspective est

particulièrement centrale dans les parcours caractérisés par des situations de rupture et d'imprévisibilité fréquentes.

La dynamique du sujet

La dynamique du sujet nous paraît être un élément central des processus de transition professionnelle. Comme évoqué, les événements à l'origine d'une transition professionnelle ne sont souvent pas choisis et surviennent de façon imprévue. Ainsi, quelle est la part de responsabilité du sujet dans ce contexte, de choix, de part décisionnelle ? Nous avons vu à travers les propos de R. Dupuy et A. Le Blanc la part active du sujet au cœur des situations de transition. C. Glee et A. Scouarnec abondent également dans ce sens à travers leurs travaux, qui montrent que la logique du « subir » n'est pas inéluctable et que la capacité d'une personne de rebondir suite à un événement non prévu est possible. Les différents éléments présentés précédemment, tels que les remaniements identitaires, la capacité de faire évoluer ses représentations, le développement de nouvelles compétences ou encore les activités de construction de sens, apparaissent directement en lien avec la perspective de ne pas subir le changement, mais au contraire de rester sujet, et d'entrer dans la logique du « choisir ». Il s'agit, en quelque sorte, de ne pas être victime de ses propres représentations sclérosantes, de ne pas s'enfermer dans des dimensions de sens dépassées, de ne pas se limiter à ses conceptions d'aujourd'hui, mais d'être capable de « réinterpréter, réinventer sa vie et non plus la subir » (Glee, Scouarnec, 2008, p. 14). C'est là un enjeu important face au contexte socio-économique actuel, que d'encourager chez les individus cette posture de sujet afin de garder une part de responsabilité dans la détermination de leurs parcours. Dans ce sens, R. Dupuy et A. Le Blanc invitent à « prendre position contre une approche strictement crisique qui tendrait à instrumentaliser et à 'normaliser' cette situation de transition en misant l'essentiel de son efficacité sur l'ajustement nécessaire de l'individu à l'entreprise », et à « considérer les trajectoires socio-professionnelles des individus comme relevant bien sûr de conditions socio-économiques et culturelles, mais aussi de stratégies identitaires singulières ». (2001, p. 72, 74). Les situations de transitions apparaissent comme des moments clés face à cet enjeu de passer du « subir » au « choisir ». Ainsi, en continuité avec les développements précédents, la posture du sujet favoriserait une issue positive de la transition, faisant des individus des acteurs de leur devenir professionnel.

1.3.2 Le modèle des 4 « S » de Schlossberg appliqué à la transition professionnelle

Je vais à présent revenir sur le système des 4 « S » élaboré par Schlossberg et al. (2012) et adapté au contexte de la transition professionnelle. Ce modèle reste aujourd'hui une référence dans les situations de conseil en orientation. En voici ci-dessous une illustration :

<p>SITUATION élément déclencheur moment et stress concurrents motivation et contrôle expériences antérieures avec une transition similaire</p>	<p>SUPPORT estime de soi positive encouragement information conseils contacts aide pratique</p>
<p>SOI importance du travail adaptabilité efficacité personnelle sens accordé au travail</p>	<p>STRATEGIES exercer un contrôle sur la situation modifier la signification de la situation contrôler le stress</p>

Tableau 1 : le système des 4 « s » (Gingras, 1998)

Ces différents facteurs sont autant de variables qui vont influencer le processus et l'issue de la transition. Les connaître permet de bien saisir le contexte dans lequel évoluent les personnes et de mieux comprendre la manière singulière dont elles vont réagir et s'adapter face à cette situation.

La Situation

L'*élément déclencheur* peut-être de différents ordres et se réfère aux multiples situations à l'origine d'une transition. Ce peut être un licenciement, mais aussi la nécessité de développer de nouvelles compétences, de devenir plus polyvalent, de travailler en équipe, d'adhérer à un mode de formation continue... différents ajustements souvent exigés des travailleurs aujourd'hui, et qu'ils n'ont la plupart du temps pas le choix de refuser s'ils ne veulent pas perdre leur emploi.

Ensuite, la question du *moment et des stress concurrents* est essentielle à considérer. Les auteures font référence tout d'abord à la situation économique, en précisant qu'il est plus facile de vivre une transition professionnelle lors d'une période de croissance économique que lors d'une récession, où les emplois sont difficiles à trouver. En période de croissance, les travailleurs ont plus de possibilités de choisir un emploi correspondant à leurs valeurs et intérêts, alors qu'en période de récession le besoin de sécurité financière prime. Un autre élément essentiel est le moment de vie de l'individu, notamment s'il traverse actuellement d'autres situations de stress (séparation, maladie, souci financier, disposition de son entourage...).

Concernant la *motivation et le contrôle*, il semblerait que les transitions sont plus faciles à vivre pour les personnes qui les ont choisies : « le caractère volontaire de la transition aurait une influence positive sur la faculté d'adaptation de la personne » (Gingras, 1998, p. 347). D'autres facteurs permettent de mieux contrôler une situation de transition, tels que la polyvalence, un niveau d'éducation élevé, un bon CV, une bonne santé...

Le dernier élément concernant la Situation est représenté par les *expériences antérieures avec une situation de transition*, qui favoriseraient le déroulement de la transition actuelle dans la mesure où la personne a déjà opéré un transfert de compétences dans de nouvelles situations. À noter cependant qu'une personne ayant été confrontée à des situations de transitions à répétition peut aussi développer un état de 'fatigue' face à ces changements fréquents.

Le Soi

Les variables reliées au Soi tentent d'établir le portrait de la personne le plus complet dans son rapport au travail. Tout d'abord, les auteures relèvent *l'importance du travail* en interrelation avec les autres rôles de vie de la personne (parent, conjoint, citoyen...). Cet aspect peut varier notamment en fonction de l'âge, le sexe, la situation familiale, l'éducation...

Dans le même ordre d'idée, une deuxième variable concerne le *sens accordé au travail*, lié principalement à la motivation à la source de l'exercice professionnel. Les études des auteures à ce propos montrent que les hommes trouvent du sens principalement dans les relations humaines établies au travail, et les femmes dans le sentiment d'accomplissement personnel.

Toujours dans cette même catégorie, on trouve l'*adaptabilité*, qui apparaît à l'heure actuelle au cœur des processus de transition professionnelle, et l'*efficacité personnelle*, en référence au concept de Bandura (1982). D'après cet auteur, « la perception qu'a l'individu de sa propre efficacité personnelle aurait des répercussions directes sur ses comportements et un impact certain du côté de l'environnement » (Gingras, 1998, p. 348).

Le Support

Cette catégorie contient différentes variables liées au support social dont peut profiter l'individu : l'*estime de soi*, envisagée ici dans sa relation avec l'affection des proches qui croient en la personne ; l'*encouragement*, fourni par des personnes de son entourage, optimistes et qui croient en la réussite du projet professionnel ; l'*information* sur le marché de l'emploi, fournie par internet, la documentation écrite, les institutions partenaires... ; les *conseils* dispensés par diverses institutions d'aide à l'emploi ou des personnes ressources ; les *contacts* professionnels faisant référence à son réseau et pouvant ouvrir des portes, l'*aide pratique* qui se réfère à toutes sortes de supports fournis par son entourage, tel que prêt de voiture, garde des enfants, aide financière... Les auteures relèvent cependant que lors de la perte d'un emploi, bien souvent ce support social diminue car il est constitué en partie de ses collègues de travail.

Les Stratégies

Cette catégorie définit différentes stratégies que le sujet peut mettre en œuvre afin de faire face à la situation. Ce dernier peut par exemple *exercer un contrôle sur la situation*, par sa capacité à envisager des solutions, à répondre aux offres d'emploi, à s'affirmer, à négocier, à entreprendre au besoin une action légale liée à son licenciement... Il peut aussi *modifier la signification de la situation* par la pratique de certains rituels, la réflexion sur le sens qu'il donne à l'événement, la référence à des connaissances sur le processus de transition, la pensée positive, le déni ou l'humour, la foi... Enfin, il peut aussi agir afin de *contrôler le stress* par différentes pratiques expressives, thérapeutiques ou sportives.

CHAPITRE 2 : LE CHOMAGE COMME MOMENT PARTICULIER D'UNE TRANSITION DE CARRIÈRE

La période de chômage suite à un licenciement constitue une situation spécifique parmi l'ensemble des transitions professionnelles. Comment la situation de licenciement et la période de chômage qui s'en suit, sont-elles vécues par les personnes ? Existe-t-il des vécus spécifiques, déterminants pour saisir la réalité subjective de cette situation ? Si tel est l'objectif de ce chapitre – se rapprocher au mieux de ce que rencontrent les personnes confrontées à cette réalité – il s'agit tout d'abord de relever que le chômage renvoie à une hétérogénéité de vécus chez les individus. Plusieurs recherches mettent en effet en évidence que les manières de vivre le chômage, et les significations investies dans la perte de l'emploi, sont extrêmement diversifiées. Des variables telles que l'âge, le sexe, la qualification, la position socioprofessionnelle, l'état de santé, le contexte de vie, le parcours de vie, la personnalité, etc., influencent la vulnérabilité – ou la résistance – d'une personne face au chômage. Tout le monde n'est pas égal face au chômage, sa réalité est complexe et la manière d'y faire face est singulière, selon des critères à la fois objectifs et subjectifs. Ainsi, une personne pourra vivre son chômage comme l'opportunité de consacrer enfin du temps à sa famille, s'occuper de ses enfants, mais aussi réfléchir à sa vie professionnelle et à l'orientation qu'elle souhaite lui donner, bref, saisir cet événement comme un tremplin pour sa vie. Une autre personne, confrontée à une même situation de licenciement, se trouvera en perte d'estime d'elle-même, de motivation et de sens, et ne trouvera plus de satisfaction dans ses activités de loisirs qui auparavant lui procuraient beaucoup de plaisir. M. Roques s'exprime ainsi à propos de cette variabilité du vécu et des réactions face au chômage : « Comme toute situation traumatique, le chômage entraînera des réactions différentielles, certaines personnes réagissant très négativement, d'autres un peu moins et d'autres enfin arrivant à dépasser et positiver cette situation » (2004b, p. 61).

Dès lors, il est bien difficile, sinon impossible, de dresser un portrait 'type' de la manière dont sont vécus le licenciement et le chômage par les protagonistes. Je

présenterai ici quelques théories existantes sur le chômage afin de s'approcher toutefois au mieux de ce que peut être l'expérience du chômage et ses vécus différentiels.

Pour commencer, je m'appuierai sur les développements de D. Schnapper (1994) qui définit trois stratégies identitaires face à l'épreuve du chômage. Puis, j'aborderai différents modèles explicatifs du vécu du chômage, pour ensuite m'attarder sur certains vécus caractéristiques du chômage et enfin terminer ce chapitre par la présentation de certaines variables significatives des différences interindividuelles dans le vécu du chômage.

2.1 L'ÉPREUVE DU CHOMAGE SELON SCHNAPPER

D. Schnapper apparaît comme une pionnière dans la recherche sur le vécu du chômage. C'est à partir d'une posture compréhensive, articulée à la réalisation de plus d'une centaine d'entretiens biographiques, que cette auteure réalise une étude approfondie sur l'« épreuve du chômage ». La notion d'épreuve rend compte tout d'abord de certaines conditions du chômeur, telles que la soustraction des sujets à la vie sociale faite de repères temporels et spatiaux (travail / non-travail, semaine / week-end, trajets pour aller au travail, lieu de travail, repas du midi, etc.), des remises en question au niveau identitaire et de ses propres valeurs, l'inquiétude face à un avenir incertain. Ensuite, cette notion témoigne également des formes adaptatives et réactionnelles variées des chômeurs, qui gardent ainsi une marge de manœuvre dans leur manière de vivre et gérer cette situation. D. Schnapper définit trois stratégies face à l'épreuve du chômage, qu'elle nomme « chômage total », « chômage inversé » et « chômage différé ». Elle précise toutefois que si certaines personnes parviennent à trouver des stratégies afin d'« inverser » ou de « différer » le chômage, celui-ci constitue néanmoins pour la majorité une expérience traumatisante : « le plus grand nombre de chômeurs vivent dans le malaise, traversent une crise psychologique, se trouvent psychologiquement fragilisés » (Schnapper, 1994, p. 65).

2.1.1 Le « chômage total »

Le chômage total dresse le portrait le plus négatif du chômage. L'individu subit totalement la situation et sa vie est entièrement perturbée. Ses rythmes sont rompus, sa vie sociale, autrefois liée à son travail, disparaît brutalement, son identité est profondément affectée, il se replie alors sur lui-même. Le temps devient synonyme de vide, d'ennui, voire d'insupportable, de peur de l'avenir. Les sentiments qui l'habitent sont empreints de honte, d'humiliation, de culpabilité : il se sent généralement responsable de la situation dans laquelle il se trouve et devient, à ses yeux surtout, le parasite et le fainéant. Ainsi, dans la forme du chômage total, celui-ci est vécu comme une maladie qui frappe brutalement l'individu et le conduit à la marginalisation sociale. Voici quelques extraits d'entretiens récoltés par D. Schnapper illustrant le caractère obscur de cette catégorie de vécu :

« Le chômage, qu'est-ce que c'est, le vrai terme, le chômage, c'est un tombeau, voilà, un tombeau, hein, un tombeau. Le type, il s'engouffre tout doucement et puis il s'en va jusqu'au fond et puis voilà et c'est tout. » (Ibid., p. 100)

« Le chômage, c'est quelque chose de mortel. » (Ibid., p.148)

« C'est pas normal, je ne peux pas m'y faire, on se sent plus un homme. » (Ibid., p. 100)

« Les journées paraissent longues et en même temps, je n'ai pas le temps de rien faire, c'est un peu paradoxal, mais c'est vrai [...]. Les journées passent comme ça, on se demande qu'est-ce que l'on fait [...]. Quand je travaillais, je trouvais le temps de faire du sport quand même. » (Ibid., p. 136)

Mais l'expérience du chômage ne peut pas non plus se limiter à cette vision stéréotypée du chômeur « abattu, résigné, marginalisé » (Raynaud, 2007, p. 212), où ce dernier subit la situation sans recours. D. Schnapper distingue ainsi deux autres attitudes par lesquelles les chômeurs tentent de développer des stratégies pour affronter la situation.

2.1.2 Le chômage inversé

Contrairement au chômage total, où l'individu subit sans recours sa situation, le chômage inversé désigne la conduite de personnes qui vont profiter de ce temps laissé libre pour se consacrer à différentes activités, telles que des activités créatrices,

sportives, familiales ou militantes, généralement sources de plaisir et d'épanouissement personnel. Dans ce cas de figure, le travail régulier et routinier est souvent perçu comme aliénant, l'individu revendique une 'autre' façon de vivre, et parvient ainsi à inverser au moins partiellement le sens de l'épreuve. Les extraits suivants rendent compte de cette perspective du vécu du chômage, d'une population souvent jeune et majoritairement féminine :

« Pour moi, le chômage, ce sont les vacances. » (Schnapper, 1994, p. 164)

« J'ai mon temps... libre... ma journée m'appartient, je fais ce que je veux. » (Ibid., p. 164)

« Je prépare un dossier, je reprends contact avec des gens que j'avais vus avant, je reprends des projets commencés, des bouquins, je fais des dessins, je fais des choses comme ça... En fait, le chômage, ça me sert à préparer des choses, des projets [...]. C'est pas le temps libre du chômage, c'est mon temps libre à moi. » (Ibid., p. 178)

2.1.3 Le chômage différé

Dans le contexte du chômage différé, l'individu se consacre à temps plein à sa recherche d'emploi. Il s'agit notamment de cadres qui endossent alors un statut de substitution de « cadre-au-chômage ». Outre les recherches d'emploi proprement dites, ils participent à des formations afin de perfectionner leurs compétences, développent par divers moyens leur connaissance du marché du travail, ces activités visant à augmenter leur chance de retrouver un emploi. L'absence du travail est remplacée par la recherche d'emploi qui permet de résister au choc du chômage, à la dévalorisation sociale et de garder un statut d'actif. Toutes les ressources de la personne sont mobilisées autour d'un retour au travail. Mais parfois, lorsque le chômage se prolonge, ce n'est qu'une étape avant de basculer dans le chômage total : « au fur et à mesure que le temps passe, ce statut s'effrite avec la confiance en eux-mêmes des chômeurs, dont l'épreuve se rapproche progressivement de celle de 'chômage total' », exprime D. Schnapper (citée par Austry, p. 40). Voici quelques extraits d'entretiens appartenant à cette catégorie :

« Je fais différentes choses, d'abord toutes les associations d'anciens élèves, les associations professionnelles auxquelles j'appartiens, les associations de branches aussi, j'ai passé des petites annonces ; j'en ai parlé à tous les gens que je connaissais au cas où ils apprendraient qu'un poste est libéré et j'ai envoyé des candidatures spontanées, parce que le genre de métier que j'exerce n'existe que dans de très grosses entreprises. » (Ibid., p. 194)

« Je me suis inscrit pour essayer à la rentrée, si toutefois je ne trouve pas d'emploi, de suivre un cours, enfin disons... pour essayer de suivre un stage qui correspondrait à une formation intéressante pour moi. Alors en ce moment, disons que j'ai une petite partie d'étude aussi, que je fais sur la sociologie de la comptabilité, mais entre autres enfin sur différentes choses qui m'intéressent, correspondant justement au test que je dois passer au mois de septembre. » (Ibid., p. 192)

Pour cette catégorie de vécu, le temps de chômage peut également constituer pour le cadre une opportunité pour faire le point sur sa vie et se remettre en question. Voici encore quelques témoignages dans ce sens :

« Cela permet de réfléchir, cela permet de voir, de faire une inquisition en soi-même que l'on n'a pas toujours le temps de faire. » (Ibid., p. 218)

« Pour moi, c'est une remise en cause de ce que je suis capable de faire. C'est toujours difficile de vivre ça. » (Ibid., p. 218)

« Ce temps, si ça ne devait pas se prolonger, je pense que j'en tirerais peut-être une expérience profitable. » (Ibid., p. 218)

Ces deux dernières catégories de chômage définissent une posture active où la personne ne subit pas sa situation mais agit, soit dans une démarche en marge du travail (le chômage inversé), soit dans une démarche au contraire orientée vers le travail et le retour à l'emploi (le chômage différé). Dans tous les cas, il semblerait que ces deux catégories de chômage restent provisoires et que si le chômage se prolonge, la personne se retrouve alors dans l'expérience du chômage total : « l'épreuve des chômeurs de longue durée – significative par son caractère extrême – montre que plus le temps du chômage est long, plus le poids des variables classiques sur l'expérience s'affaiblit, plus les chômeurs connaissent de manière uniforme l'épreuve du *chômage total* » (Ibid., p. 52).

2.2 DIFFERENTS MODELES EXPLICATIFS DU VECU DU CHOMAGE

Comme nous venons de le voir à travers les études de D. Schnapper, le vécu du chômage n'est pas identique pour tous. Plusieurs théories existent pour expliquer les effets du chômage, certaines visant un éclairage sur les différences de vécu. M. Roques (2004b) présente deux perspectives différentes parmi ces modèles : la perspective des

modèles « privatifs » et celle des modèles « proactifs ». Cette distinction nous intéresse dans la mesure où elle renvoie à des postures du sujet différentes.

2.2.1 Les modèles privatifs

Les modèles privatifs rendent compte des effets négatifs du chômage par rapport à ce qui va manquer au chômeur, du fait de la perte de son emploi. Le chômeur est considéré comme subissant la situation, de manière plutôt passive. Parmi cette catégorie de modèles, un des plus célèbres est le modèle fonctionnaliste de M. Jahoda (1981). Cette auteure détermine un certain nombre de fonctions remplies par l'emploi, et le chômage se définit en négatif par la disparition de ces fonctions. Ces fonctions désignent cinq catégories d'expériences :

- 1) L'emploi fournit une structure temporelle à la journée, mais aussi à la semaine et à l'année. Le chômage, en privant l'individu de cette structure, le mettrait face à un temps « désigné ».
- 2) L'emploi permet des contacts sociaux en dehors de la famille, sa perte réduit ces contacts et le partage d'expériences plus larges.
- 3) L'emploi procure des buts et un sens en interdépendance avec d'autres personnes. Le chômage procurerait alors un sentiment d'inutilité et minerait le sens de la vie.
- 4) L'emploi procure un statut et une identité au sein de la société. Le chômeur souffre non seulement d'une perte de statut, mais plus encore d'une « mutilation de l'identité ».
- 5) L'emploi oblige à une activité quotidienne et l'exercice de ses compétences. Le chômage engendre une perte de cette dynamique.

Si ce modèle apporte une vision éclairante des différentes catégories d'expérience auxquelles sont confrontés les chômeurs face à la perte d'emploi, il ne prend toutefois pas suffisamment en considération à la fois la variabilité entre les individus et leurs ressources pour faire face à la situation de chômage, leur permettant parfois d'aller jusqu'à la dépasser et y trouver des dimensions positives. Dans la littérature, bien que ce modèle ait fourni un cadre d'analyse à de nombreuses recherches,

et que certains résultats d'études viennent effectivement l'appuyer¹¹, il a aussi été la cible de plusieurs critiques. Certaines études montrent que si 90 % de chômeurs vivent une baisse de santé mentale ou physique, 10 % présentent toutefois une amélioration, liée au fait qu'ils ont quitté un emploi très stressant. Le fait qu'un emploi, même insatisfaisant, soit préférable au chômage est contredit par certaines recherches (Feather, Winefeld, Tiggemann, cités par Roques, 2004b, p. 63), alors que pour Jahoda, d'autres activités que l'emploi, même significatives, ne suffisent pas à soutenir suffisamment la personne. Elle nuancera tout de même ses propos concernant le statut des femmes :

« Même si les femmes préfèrent avoir un emploi, le chômage les frappe moins durement, psychologiquement parlant, que les hommes, parce qu'une alternative est disponible pour elles, à savoir retourner au rôle traditionnel de femme au foyer, qui leur fournit une structure temporelle, des buts, un statut et une activité, même si cela offre une opportunité faible pour une large expérience sociale. » (Jahoda, citée par Roques, 2004b, p. 63)

2.2.2 Les modèles proactifs

Si les modèles privatifs analysent la situation du chômage sous l'angle du manque, les modèles proactifs mettent en avant la potentialité d'agir du sujet. Le modèle « actif » du chômage de Fryer (cité par Roques, 2004b, p. 65) appartient à cette catégorie. Il repose sur une étude menée par Fryer et Payne (1984) auprès de chômeurs présentant un profil « proactif ». Cette proactivité se définit par le fait qu'un individu « choisit d'intervenir dans les situations d'une manière qui permette à cet individu, considéré comme agent, d'agir dans des directions qu'il valorise, plutôt que de répondre passivement aux changements imposés » (Roques, 2004b, p. 65). Sur la base d'entretiens, les auteurs de cette recherche ont tenté de comprendre la manière dont ces personnes réagissent – et agissent – face au chômage. La perspective dominante qui en ressort est la compréhension de l'expérience du chômage au travers non pas de « ce que le chômage a enlevé à ces personnes, mais ce que ces dernières ont apporté au chômage » (*Ibid.*, p. 12). Le sens de l'initiative est une réaction essentielle chez ces personnes qui ont développé des activités extra-professionnelles socialement reconnues. D'autres travaux (Feather et Bond, cités par Roques, 2004b, p. 66) ont permis de mettre en évidence une association positive entre l'estime de soi et le fait d'occuper le temps de manière significative et structurante. Il semblerait ainsi que les styles de vie, active et

¹¹ Voir p. 61 pour la présentation d'une étude abondant dans ce sens.

sociale, apportent un meilleur support psychologique que les styles de vie domestique et passif.

2.2.3 Le modèle du système des activités

Le vécu du chômage ne dépend pas uniquement du positionnement du sujet par rapport à la seule sphère du travail mais varie également en fonction de l'interaction entre ses différentes sphères de vie. Pour accéder à une meilleure compréhension de son vécu du chômage, il s'avère nécessaire de replacer l'individu dans la pluralité de ses rôles de vie et appartenances sociales. Le modèle du « système des activités » (Hajjar, Baubion-Broye et Curie, in Roques, 2004b) propose d'analyser la situation du chômeur sous cet angle, dans une dynamique d'activation ou d'inhibition entre les différentes sphères de vie. L'idée générale de ce modèle est que tout individu est un sujet actif (nous retrouvons là la perspective de Fryer présentée précédemment) mais aussi pluriel. Ainsi, les activités reliées à un domaine de vie peuvent être nourries, ou au contraire contraintes (au niveau de la motivation, du sens que l'on y trouve...) par un autre domaine de vie. M. Roques donne les exemples à ce propos d'un chômeur ne se sentant plus le droit de voter depuis qu'il est au chômage, ou encore d'un autre qui ne va plus à la chasse avec ses copains car cela n'a plus de sens pour lui :

« Il existe des échanges entre les différents domaines de vie, échanges de contraintes (le temps et / ou l'énergie passée à une activité n'est plus disponible pour une autre) et de ressources (la motivation pour réaliser une activité peut provenir d'un autre domaine) [...] Pour agir dans un domaine de vie, l'individu a besoin de motivation, de significations, d'informations qui peuvent provenir d'autres domaines de vie. » (2004b, p. 66)

Cependant, ces différents échanges se font de manière différentielle selon les individus. Pour certains, le chômage sera l'occasion de consacrer plus de temps à ses loisirs, ou encore d'autres ne se sentiront pas en illégitimité en allant voter. Ainsi, ce système d'échange entre les différents secteurs de vie se fait sous la gouverne des valeurs du sujet et des significations qu'il attribue à ses activités. Voici ci-dessous une illustration de ce modèle :

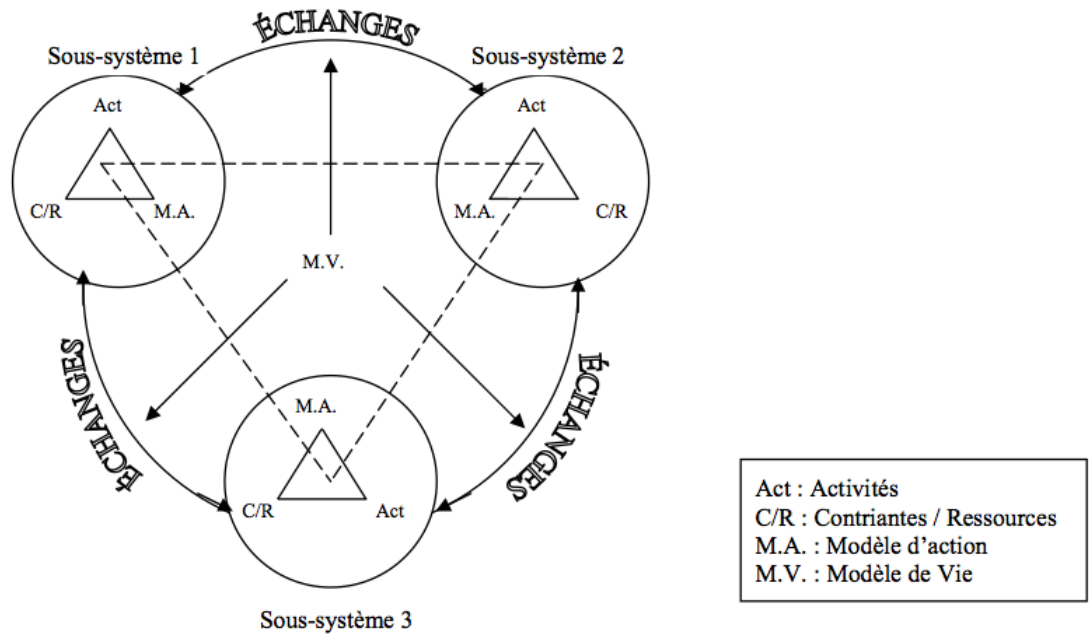


Schéma 1 : Le système des activités (Hajjar, Baubion-Broye et Curie, cités par Roques, 1995)

Ce modèle illustre les différents domaines de vie de la personne (sous-systèmes, tels que professionnel, familial, personnel, social). Chaque sous-système est composé d'activités, de contraintes et de ressources, et d'un modèle d'action. Le modèle d'action, élaboré par le sujet, se rapporte aux moyens mis en œuvre afin d'atteindre les objectifs souhaités dans un domaine de vie. Des échanges (informationnels, matériels, motivationnels) s'établissent entre ces sous-systèmes plus ou moins forts. Ainsi, ils sont interdépendants mais tout de même relativement autonomes, dans la mesure où chaque sous-système a des objectifs propres auxquels concourent des moyens spécifiques. M. Roques donne ici l'exemple d'un chômeur dont l'objectif dans le domaine professionnel (sous-système) est de trouver un emploi, impliquant la réalisation de différents moyens propres à ce sous-système afin d'atteindre cet objectif, tels que répondre à des offres d'emploi, réaliser un bilan de compétence, entreprendre une formation... Il y a donc une relative autonomie du sous-système. L'interdépendance, toujours pour ce même chômeur, se trouve par exemple dans ses activités sociales qui peuvent lui servir de réseau pour trouver un emploi, mais aussi de rester dans une dynamique active, et donc préserver une image de lui positive qui facilitera ses démarches de recherche d'emploi. Cependant, et on retrouve ici la variabilité interindividuelle, un autre chômeur ne sentira pas le droit, ou la motivation, d'exercer une activité de loisir alors qu'il n'a pas

d'emploi ; les sous-systèmes agissent ici plutôt dans une dynamique d'inhibition. Préside donc à ce système d'échange entre les sous-systèmes une instance de contrôle (le modèle de vie) activateur ou inhibiteur. Le chômage entraîne une réorganisation de l'ensemble de ce système, géré par un sujet actif faisant des choix, des erreurs, des réajustements, le tout en fonction de ses propres expériences et de son système de valeurs et de significations qu'il attribue à ses activités et ses différents rôles de vie.

Ces premiers développements permettent d'entrevoir l'hétérogénéité des vécus des chômeurs, qui rend difficile, sinon impossible, toute tentative de modélisation mécanique de compréhension du vécu du chômage. Des méta-analyses (McKee-Ryan, Song, Wanberg et Kinicki, 2005 ; Murphy et Athanasou, 1999 ; Paul et Moser, 2009) montrent toutefois que le chômage a des effets négatifs sur la santé psychologique de la personne. Ainsi, une méta-analyse menée par Paul et Moser (2009) sur 237 études transversales et 87 études longitudinales rendent compte d'un effet délétère du chômage sur la santé mentale, et de façon plus accentuée chez les chômeurs de longue durée. Mais ces différentes méta-analyses révèlent également que l'impact du chômage sur la santé mentale de la personne est modulé par un grand nombre de variables, le vécu du chômage est ainsi différent d'une personne à une autre. N. T. Feather exprime dans ce sens :

« La recherche sur les impacts psychologiques du chômage a clairement indiqué que le chômage a des conséquences négatives sur le bien-être psychologique de la plupart des individus, que certaines personnes font mieux face à l'expérience du chômage que d'autres, et que les effets du chômage sont déterminés par un ensemble complexe de variables qui peuvent exacerber ou réduire son impact. » (cité par Roques, 2004a, p. 21)

Ces deux observations générales du vécu du chômage peuvent donc être retenues : celui-ci a un impact sur la santé psychologique du chômeur, mais cet impact est modulé par un grand nombre de variables. Jusqu'à présent, je me suis intéressée à différents modèles explicatifs du vécu du chômage, je vais à présent me pencher de plus près sur certains de ces vécus puis j'étudierai certaines variables en jeu.

2.3 QUELQUES VECUS CARACTERISTIQUES DU CHOMAGE

Malgré les différences interindividuelles, plusieurs catégories de vécu sont tout de même caractéristiques de la situation de chômage. Ainsi, la méta-analyse de Paul et Moser (2009) rend compte d'un effet du chômage sur des indicateurs de la santé mentale tels que la dépression, l'anxiété, les symptômes psycho-somatiques, le bien-être subjectif, l'estime de soi. D'autres recherches rendent compte d'un niveau élevé de dépression chez les demandeurs d'emploi comparativement aux travailleurs (Feather et O'Brien, cité par Roques, 2008), et un faible niveau de confiance (Wanberg et al., cité par Roques, 2008). D. Démazière parle de sentiment de honte, de culpabilité et de dévalorisation de soi, poussant le chômeur à réduire ses activités sociales et ses contacts avec autrui (2013). Il exprime également que le chômage conduit au repli sur soi, à la perte d'initiative, à l'apathie (2006). Le vécu du chômeur est également défini par l'inquiétude, voire l'angoisse du lendemain qui reste inconnu : « le chômage est une confrontation à l'incertitude et une mise en action pour la chasser », exprime ce même auteur (*Ibid.*, p. 93). C. Glee et A. Scouarnec parlent des chômeurs comme des personnes « brisées, blessées plus ou moins fortement et qui ont un fort sentiment d'échec », elles vivent « une perte de l'estime de soi et une perte de confiance » (2008, p. 18).

Ces différents vécus, non exhaustifs, caractérisent le chômage d'une manière générale. J'ai choisi d'aborder ci-dessous certaines de ces catégories de vécu significatives de cette situation, telles que la notion de deuil, l'impact au niveau identitaire, l'estime de soi, la motivation, l'incertitude face à l'avenir et l'état de santé physique.

2.3.1 Deuil

La situation de chômage est fortement liée à la notion de perte : la personne, dans la majorité des cas, se retrouve au chômage suite à un licenciement, c'est-à-dire suite à la perte de son emploi. Dans ce sens, une des premières épreuves que le chômeur a à traverser est la gestion de cette perte, qui peut être qualifiée de deuil, comme

l'expriment C. Glee et A. Scouarnec : « La perte d'emploi est une vraie cassure dans le parcours, elle fait entrer dans un processus de deuil, douloureux et long » (2008, p. 28). Ainsi, le chômeur est souvent amené à vivre et traverser les différentes étapes caractéristiques d'une situation de deuil.

Une étude a été réalisée dans ce sens par N. Joannette et M.-L. Brunel (2001) auprès de cadres au chômage, visant à décrire les similitudes entre le modèle du deuil de Kübler-Ross face à la mort et les états émotionnels vécus lors de la perte d'emploi. Ce modèle, constitué de six étapes (déli, colère, marchandage, dépression, acceptation et espoir) définit un processus d'« ajustement naturel à la perte » (Joannette et Brunel, 2001, p. 235), peu importe l'objet de la perte (divorce, perte d'un emploi, perte matérielle...). Considérés comme des mécanismes de défense, Kübler-Ross précise que « ces moyens persisteront plus ou moins durablement, ils se substitueront les uns aux autres et ils existeront pendant un certain temps côte à côte » (citée par Joannette et Brunel, 2001, p. 235).

Les résultats de la recherche font état d'un processus globalement similaire à celui du deuil selon Kübler-Ross lors de la perte d'emploi (bien que, comme le précisent les auteurs, le caractère mortifère de la perte d'un proche ne puisse être mis au même niveau que la perte d'un emploi). La colère liée au choc de l'annonce a constitué l'émotion la plus ressentie de façon commune par l'ensemble des participants à l'étude. L'étape du déni a été plus difficile à identifier, car les sujets n'en seraient pas toujours conscients, mais se révèle néanmoins à travers le discours, par certaines attitudes de passivité ou encore par le fait d'avoir caché à leurs proches leur perte d'emploi. On observe ensuite des comportements s'associant à l'étape du marchandage, par exemple lorsque les employés licenciés ont tenté par divers moyens de rester au sein de l'entreprise, en acceptant des conditions moins favorables. La dépression situationnelle s'exprime sous la forme de lassitude, d'une instabilité émotionnelle, d'un état de tristesse. Un résultat intéressant lié à cette étape est le fait que l'état dépressif situationnel est lié, chez la plupart des sujets, au fait de prendre alors conscience que le travail occupait dans leur vie une place immense, au détriment des autres sphères de vie. Cette prise de conscience participerait pour certains à l'étape d'acceptation de la perte, à travers l'engagement dans des activités favorisant le développement personnel et rejoignant d'autres sphères de vie qu'uniquement leur réinsertion professionnelle. L'acceptation, tout comme l'espoir, dernière catégorie de vécu du modèle de Kübler-Ross, restent présents tout au long de la période de transition malgré les épreuves

traversées par le sujet. L'étude révèle encore un état d'anxiété chez la plupart des participants au cours du processus, se révélant sous la forme de peur, d'appréhension ou de sentiment de panique. Ces états ne font pas partie du modèle de Kübler-Ross. Néanmoins, les résultats de l'étude témoignent en faveur de la pertinence de l'utilisation de ce modèle pour rendre compte de l'épreuve du licenciement, du moins chez les cadres.

Précisons encore que l'étude de N. Joannette et M.-L. Brunel révèle un processus émotionnel très personnel, en dent de scie, modulé par un certain nombre de variables nommées par les auteurs, variables « modératrices » ou « de conséquences ». Ci-dessous, voici un schéma sur les dimensions du deuil et de la perte d'emploi, nommant ces différentes variables :

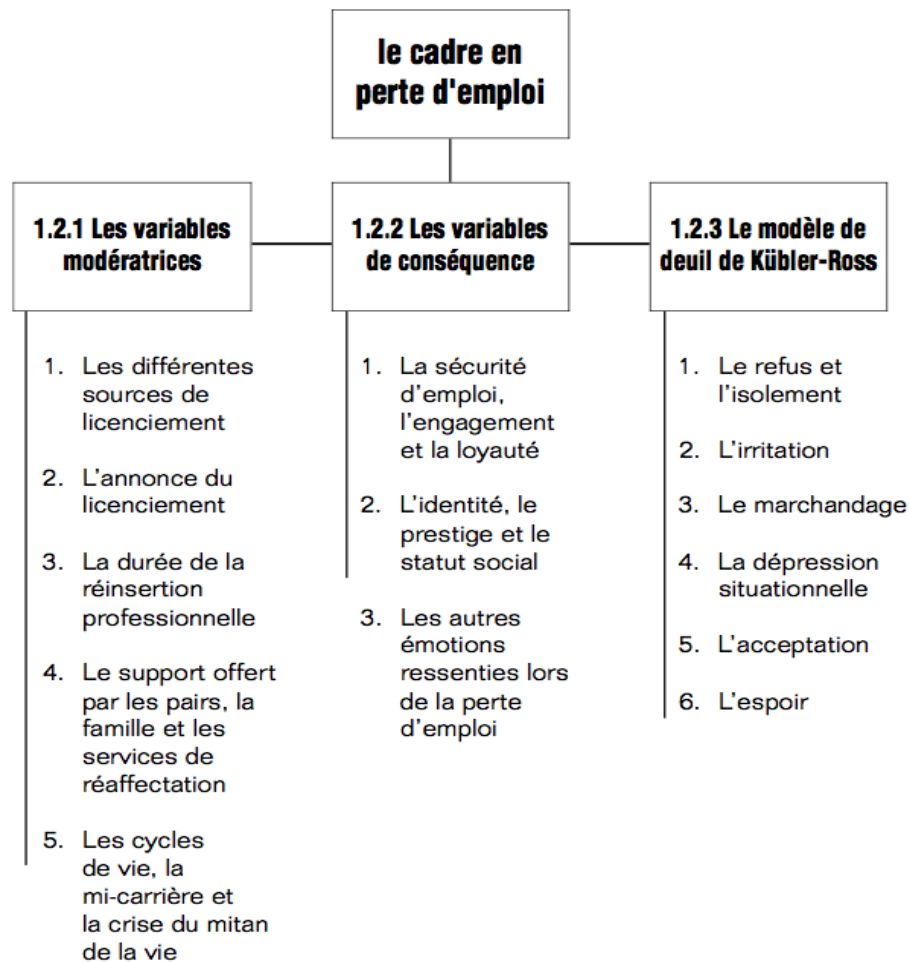


Schéma 2 : Les dimensions du deuil et de la perte d'emploi (N. Joannette et M.-L. Brunel, 2001)

Les variables modératrices sont des variables liées au contexte du licenciement qui vont atténuer ou intensifier le vécu émotionnel. Les variables de conséquence, qui vont aussi avoir pour effet de moduler le vécu émotionnel, caractérisent des dimensions intrinsèques de l'individu, désignent des états ressentis par la perte d'emploi. La prise en compte de ces variables se révèle particulièrement importante pour accéder à une compréhension de ce que vivent les participants. Il apparaît ainsi que le deuil lié à la perte d'emploi est vécu de manière d'autant plus traumatique que le sujet est confronté dans le même temps à d'autres situations transitionnelles, telles que la maladie, la perte d'un être cher, un déménagement, un divorce, des enfants en difficulté... Dans ce cas, les étapes de colère ou de dépression liée à la situation perdurent plus longtemps.

Cette étude révèle également que si la perte d'emploi est effectivement un événement traumatique, pour certains des cadres elle constitue aussi une expérience de croissance personnelle et professionnelle.

2.3.2 Choc identitaire

Nous avons évoqué rapidement, dans la section sur la transition professionnelle, la place du travail dans la construction des identités. En effet, le travail constitue, de nos jours encore et dans nos sociétés occidentales, une valeur centrale : « considéré non seulement comme un facteur d'intégration sociale mais aussi de développement personnel et de réalisation de soi » (Saberan, 2009, p. 10). Les situations de transitions professionnelles engendrent ainsi des remaniements au niveau identitaire (Masdonati, Zittoun, 2012). La perte d'emploi constitue une situation de transition professionnelle ayant un impact particulièrement fort à ce niveau, rappelons-nous le modèle de Jahoda exprimant que le chômeur souffrirait d'une « mutilation de l'identité ». Ces propos méritent certes d'être nuancés selon les individus et les situations¹², néanmoins la personne qui perd soudainement son travail se retrouve souvent confrontée à l'absence d'un repère central dans la reconnaissance d'elle-même. Selon I. Raynaud, « plus l'attachement et l'identification au travail sont forts, plus le chômage risque de fragiliser l'individu dans sa propre identité » (2007, p. 212).

¹² Et aussi, certaines recherches révèlent une baisse de l'importance accordée au travail (Garner, Méda, Mokhtar ; Garner, Méda, Senik ; cités par Sabenan, 2009, p. 10-11), et donc de la reconnaissance de soi-même à travers son travail.

La valeur travail apparaît particulièrement forte chez le cadre, comme le montrent notamment les résultats d'enquête de D. Schnapper : « Pour l'énorme majorité des cadres, la carrière constitue la préoccupation constante, 'faire une carrière' reste la forme privilégiée de l'affirmation de soi » (1994, p. 203) ; ou encore : « les cadres confèrent une signification positive à leur travail : à un certain niveau de formation et de responsabilité, le travail devient l'expression privilégiée » (*Ibid.*, p. 208). Voici quelques citations de cadres au chômage exprimant ce que représente pour eux le travail :

« C'est pas mal de choses je crois, je ne peux pas les dire toutes, mais pour moi c'est... comment dire... C'est exprimer ce que j'ai envie d'exprimer, faire des choses que j'ai envie de faire. Oui, c'est réaliser des choses... Donc, effectivement, je m'amuse. Quand je travaille bien, je m'amuse. Sinon, j'ai l'impression de perdre mon temps. » ; « Vous savez, l'intérêt pour le travail compte beaucoup dans l'équilibre psychologique d'un individu. Si on s'ennuie toute la journée, il ne reste pas beaucoup de solutions. Pour moi un travail moins intéressant serait un travail en dessous de mes capacités, pour lequel je gagnerais moins d'argent. Qu'est-ce qui me resterait pour m'amuser, pour avoir goût à la vie ? Pas grand-chose. » (cités par Schnapper, 1994, p. 209-210)

Ainsi, parce que le travail occupe une place centrale chez le cadre, parce que leur identité y est souvent fortement investie, la perte de leur emploi peut parfois revêtir un caractère brutal. Mais si leur carrière est source de reconnaissance d'eux-mêmes, parfois leur fort investissement dans leur travail se fait aussi au détriment de leurs propres aspirations (Glee, Scouarnec, 2008). Le choc de se retrouver soudainement sans emploi peut alors être vécu comme une perte du sens de soi-même.

Cependant, si le cadre semble être particulièrement soumis à la question identitaire en situation de chômage de par son lien fort de reconnaissance avec la valeur travail, il faut également relever qu'il dispose aussi de moyens lui permettant de dépasser cette situation. Il s'agit ici de la perspective du « chômage différé » de D. Schnapper. Ainsi, le cadre, contrairement à d'autres catégories de chômeurs, notamment les ouvriers qui vivraient le chômage comme « une confirmation de leur statut comme simple objet » (Jacobsen, cité par Saberan, 2009, p. 19), liée à leur posture d'aliénation au travail, par son niveau culturel élevé, est capable de dépasser sa situation de chômage par les significations qu'il sera capable d'en dégager : occasion de faire le point sur sa vie, de se remettre en question, etc. (Schnapper, 1994). Dans la présente recherche, la majorité des participants avaient dans leur dernier emploi un statut de cadre.

2.3.3 Diminution de l'estime de soi

L'estime de soi est une dimension de la santé psychologique qui a été beaucoup étudiée chez les chômeurs. Elle a été définie en 1975 par Rimé et Leyens comme un « trait de personnalité qui concerne la valeur qu'un individu attribue à sa propre personne » (cités par Roques, 1995, p. 79). Mais cette définition n'est pas satisfaisante, notamment dans le cadre d'études visant à évaluer les impacts d'une situation sociale sur l'estime de soi, dans la mesure où elle renvoie à un concept figé, alors qu'elle se référerait davantage à une donnée évolutive. Ainsi, S. M. Hong, M. A. Bianca et M. R. Bollington la définissent comme « une attitude individuelle envers soi-même, impliquant une auto-évaluation sur une dimension positive-négative » (cités par Roques, 1995, p. 79) Le manuel S.E.I. (Self Esteem Inventory), la définit comme « l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important. C'est une expérience subjective qui se traduit aussi bien verbalement que par des comportements significatifs. » On apprend aussi par F. Fenouillet que l'estime de soi est associée à la perception de ses compétences (2011, p. 37). C'est une qualité qui est fortement liée à la perception qu'un individu a de lui-même, donc susceptible de variations et d'évolutions. Pour la plupart des chercheurs, l'estime de soi serait d'ailleurs un phénomène acquis et non inné, processuel tout au long de la vie.

Qu'en est-il donc de l'estime de soi en situation de chômage ? Y a-t-il une influence négative du chômage sur cette dimension individuelle ? Les recherches rendent généralement compte d'un déclin de l'estime de soi en situation de chômage, notamment si celui-ci perdure (Borgen, Pournoi, 2001 ; Warr, 1987 ; Taylor, 1998). Certains auteurs, tels que Kelvin et Jarett (1985), relient cette baisse de l'estime de soi au phénomène de stigmatisation des chômeurs, considérés comme appartenant à une classe de faible statut social, empreinte de stéréotypes et de références négatives. Le chômeur peut alors être « contaminé » par cette image négative, qui influe sur sa propre image et sur sa perception de lui-même. La baisse de l'estime de soi en situation de chômage peut aussi être reliée à la perte d'un statut, notamment si celui-ci comporte une forte valeur sociale. Le travail aurait une fonction importante dans le maintien de l'estime de soi : « C'est de l'exercice d'une profession que les individus tirent l'estime de soi », exprime dans ce sens D. Schnapper (1994, p. 53). Nous sommes là dans la

perspective privative, tel le modèle de Jahoda définissant le vécu du chômage 'en creux' : le travail fournirait certaines fonctions structurantes pour l'individu et le non emploi pourrait alors générer des effets psychologiques négatifs. Une étude présentée par Roques (2004a) portant sur le lien entre formation et estime de soi auprès de chômeurs permet de rendre compte de cette perspective. Des chômeurs suivant une formation, ainsi qu'un groupe contrôle en attente de suivre la formation, ont rempli un questionnaire sur l'estime de soi le premier jour de la formation, le dernier jour de la formation et trois mois suivant la fin de la formation. Le groupe contrôle répondait au questionnaire selon les mêmes échéances. Les résultats font ressortir que les participants suivant la formation ont une hausse de l'estime de soi en fin de formation, différence significative par rapport au début de la formation et au groupe contrôle. Cependant, cette hausse ne perdurait pas trois mois après la fin de la formation. Les auteurs de l'étude font appel au modèle de Jahoda pour expliquer les résultats, dans la mesure où la formation remplirait certaines fonctions structurantes similaires à une activité professionnelle, qui disparaîtraient lorsque la formation se termine.

Certaines études viennent cependant nuancer ces résultats de recherche. Dans une perspective plus proactive, on observe par exemple qu'une utilisation du temps structurée par des activités autres que l'emploi, permet au chômeur de maintenir une estime de soi positive (Feather, Bond, 1983). Ainsi, si le chômage semble globalement atteindre la personne dans l'estime qu'elle a d'elle-même, cet impact n'est pas uniforme et se trouve modulé par de nombreuses variables, notamment par la manière dont le sujet interprète sa situation de vie et y répond.

Ajoutons encore qu'une estime de soi positive, telle qu'une évaluation positive de soi-même ou la croyance en sa propre capacité, constituerait une forme de protection face au chômage et à son impact sur la santé psychologique (Herman, 2007, p. 75). Cela aiderait notamment au niveau de la persistance dans la démarche de recherche d'emploi, malgré les nombreux échecs auxquels ont souvent à faire face les demandeurs d'emploi.

2.3.4 La nature des motivations

F. Fenouillet définit la motivation comme « une hypothétique force intra-individuelle protéiforme, qui peut avoir des déterminants internes ou externes multiples, et qui permet d'expliquer la direction, le déclenchement, la persistance et l'intensité du

comportement ou de l'action » (2011, p. 19). Ainsi, cette définition renvoie à un dynamisme propre à chaque individu. Il convient alors de distinguer la motivation, en tant que phénomène interne, de ses déterminants qui, eux, peuvent être internes ou externes. Mais dans tous les cas, précise F. Fenouillet, un déterminant externe doit avoir un relais interne. Ce dernier auteur donne pour exemple la menace d'une sanction (déterminant externe) pour expliquer le comportement d'un salarié, qui doit avoir un relais interne, comme la peur, la honte, l'anxiété... pour expliquer la nature de la motivation qui entraîne le changement de comportement (*Ibid.*, p. 20). Ainsi, la motivation apparaît à la base de la conduite et du comportement de l'homme.

Qu'en est-il de la motivation des personnes en situation de chômage ? Quels sont leurs déterminants, c'est-à-dire qu'est-ce qui, dans l'environnement ou chez l'individu, est à même de dynamiser le comportement du chômeur ? Il est difficile de répondre à ces questions. Tout d'abord, il existe peu de travaux, à ma connaissance, qui les ont étudiées. Ensuite, la motivation renvoie à une diversité de formulations théoriques qui nécessiterait un large développement pour pouvoir la saisir, ce qui n'est pas l'objet de ce chapitre. Je vais simplement évoquer ici quelques développements à ce propos, toujours dans l'objectif d'approcher la manière dont les personnes vivent une situation de chômage. Une étude finlandaise (Savolainen, 2008) s'est penchée sur la manière dont les chômeurs cherchent les informations liées à la recherche d'emploi et plus précisément sur leurs motivations liées à ces pratiques. Cette étude m'intéresse dans la mesure où elle apporte des informations sur les types de comportements en recherche d'emploi. Le modèle théorique de la motivation convoqué est la théorie de l'autodétermination. Celle-ci est développée depuis 1980 par Deci et Ryan, qui introduit les catégories de la « motivation autonome », la « motivation contrôlée » et l'« amotivation », ou absence de motivation. La motivation autonome fait référence au fait d'accomplir ses actions par intérêt et par plaisir, la motivation contrôlée concerne le fait d'agir en lien avec des motifs de pression, externes ou internes. Dans la première catégorie, l'individu agit par autodétermination, il est sujet et auteur décisif de ses actions, alors que dans la deuxième l'individu agit avec le sentiment de ne pas avoir le choix. Enfin, l'« amotivation » correspond au fait d'agir sans motivation et sans aucun enthousiasme ; cela se produit lorsque l'individu croit que ses actions ne vont pas mener au résultat souhaité et qu'il se sent alors impuissant. Selon les auteurs de cette théorie, les motivations autodéterminées ont des effets différents de celles qui ne le sont pas,

notamment au niveau de la persistance dans une activité (persistance plus grande pour les motivations autodéterminées).

Les entretiens réalisés auprès de 18 chômeurs, hommes et femmes, de 22 à 61 ans et de catégories socio-professionnelles variées, permettent de relier ces différents types de motivation à la dynamique de recherche d'emploi. Les résultats font apparaître les éléments suivants : les personnes agissant par une motivation autonome effectuent leur recherche d'emploi sur la base de leurs intérêts et aspirations, sont animées de curiosité, ce qui les amène à consulter différentes sources pour trouver des informations liées à l'emploi. Elles sont également optimistes quant au fait que les recherches effectuées vont les amener à un résultat positif et qu'elles vont trouver un emploi en lien avec leurs qualifications. Sur les 18 participants, quatre ont évoqué ce type de motivation présidant à leurs démarches. Les personnes agissant par une motivation contrôlée réalisent leurs recherches sous la pression, par exemple pour répondre aux besoins de leur famille et à des attentes de rôle de leurs amis, ou encore pour calmer les accusations de leur conscience. Ainsi, la recherche d'emploi est déplaisante, stressante, associée à des sentiments négatifs. La recherche d'informations va être orientée vers les sources les plus accessibles afin de minimiser le stress immédiat lié à la recherche d'emploi. Quatre personnes également ont exprimé ce type de motivation comme étant à la base de leur conduite de recherche d'emploi. Enfin, les personnes agissant sans motivation pensent que leurs démarches de recherche ne vont pas aboutir au résultat souhaité, et leur apparaissent donc comme futiles ; elles considèrent par exemple ne pas avoir les qualifications recherchées par les employeurs, ou alors qu'à partir de 50 ans elles ne peuvent plus se faire embaucher. La majorité des personnes concernées par cette catégorie de motivation est constituée des chômeurs les plus âgés, ainsi que des chômeurs de longue durée découragés par la succession de réponses négatives. Comparée à la catégorie de la motivation contrôlée, les recherches d'emploi liées à cette catégorie sont associées à des émotions encore plus négatives, sombres, faites de pessimisme et de sentiments d'impuissance. Cette absence de motivation apparaît assez commune chez la population interrogée, 13 personnes y faisant référence dans la description de leurs démarches et attitudes¹³.

¹³ Certaines personnes évoquent différentes catégories de motivation à la base de leur démarche, raison pour laquelle le total des différents types de motivation recensés dépasse le nombre de 18 personnes (4 + 4 + 13).

Si cette recherche ne permet pas une généralisation des résultats (approche qualitative sur un petit nombre, dans un contexte local spécifique), elle apporte toutefois une vision des différentes motivations des personnes confrontées à la recherche d'emploi. Elle nous apprend aussi que l'absence de motivation est fréquente, notamment pour certaines tranches de population, et que la recherche d'emploi demande de la persistance chez les protagonistes. La motivation autonome semble être la plus efficace dans la recherche d'emploi, sur le plan du bien-être vécu par le chômeur ainsi que par la mobilisation de ce dernier afin de parvenir au résultat souhaité.

Pour conclure la présentation de cette étude, il est possible de faire écho ici à la proactivité qui s'inscrit dans la lignée de la motivation autonome, qui apparaît comme une ressource permettant à l'individu de faire face aux épreuves qu'il traverse. Elle se caractérise, rappelons-le, par le fait que les individus agissent dans des directions qu'ils valorisent, mus par une motivation « intrinsèque visant à donner du sens aux événements qu'ils vivent » (Herman, 2007, p. 89). Cependant, cette proactivité peut être diminuée chez les chômeurs (en raison notamment de la précarité matérielle rencontrée et de la difficulté d'organisation face au futur), diminution qui, selon G. Herman, est à la source des difficultés rencontrées par ces derniers.

Ces quelques développements sur la motivation permettent d'entrevoir que la nature de cette dernière se trouve en interaction avec différents éléments, à la fois internes et externes. F. Fenouillet (2011) relève, en se référant à une théorie de Tolman, que la motivation est en lien avec la « présence d'un certain avenir », ou une « vision de l'avenir ». Cette vision de l'avenir, en lien avec le niveau d'aspiration de la personne, doit également coïncider avec sa réalisation. Comme l'exprime F. Fenouillet, « pour qu'un individu soit motivé, il est donc nécessaire qu'il ait un motif, mais aussi que ce motif ait un avenir » (p. 25), c'est-à-dire qu'il soit réalisable par la personne. Et donc, lorsque l'individu ne s'estime pas capable d'atteindre ses objectifs, il perd toute motivation. Cette théorie, qui propose une forme de triangulation entre la motivation, la vision de l'avenir et le sentiment d'être capable d'atteindre cette vision (attitude qui rejoint le sentiment d'efficacité personnelle ou l'estime de soi), est intéressante à convoquer dans la perspective du chômeur en recherche d'emploi. Ce dernier est confronté à une vision de l'avenir incertaine, qui pourra avoir une influence sur sa motivation. Peut-on rester motivé face à une perspective d'avenir incertaine ? Nous verrons, dans la section consacrée à l'accompagnement des personnes au chômage et en situation de transition, que la notion de projet est importante. Aussi, l'estime de soi-

même, la reconnaissance de ses compétences, ainsi que le sentiment d'efficacité personnelle, tel que la croyance que les actions réalisées mèneront à l'objectif souhaité (comme par exemple de retrouver un emploi correspondant à son profil et ses aspirations), sont à même de motiver la personne.

J'ai aussi évoqué, dans la présentation du système des activités, des réseaux d'échange entre les différents domaines de vie, notamment au niveau de la motivation. Ainsi, un individu pourra puiser ses ressources motivationnelles pour ses démarches de recherches d'emploi auprès de sa famille, tandis qu'un autre individu se sentira démotivé d'entreprendre toute activité de loisirs car il aura perdu le sens – et le but – de son activité professionnelle. Il y a donc des influences réciproques, inhibitrices ou activatrices, entre les différents secteurs de vie de la personne. La motivation s'inscrit ainsi dans un système complexe, ne reposant pas sur un seul facteur mais sur une « combinaison de facteurs » (Fenouillet, 2011, p. 40). Elle apparaît au cœur de la problématique du chômeur, dans la mesure où elle est à la base de la conduite de l'homme, de son dynamisme comportemental et de sa persévérance dans ses actions. « Pour agir dans un domaine de vie l'individu a besoin de motivation », exprime dans ce sens M. Roques (2004b, p. 66).

2.3.5 Incertitude face à l'avenir

Selon l'encyclopédie Universalis, l'incertitude face à l'avenir est une caractéristique marquante et fondamentale du chômage. Le mal-être vécu par le chômeur est en effet fortement lié à l'absence d'un futur défini. G. Herman relève dans ce sens que le fait de ne pas pouvoir se construire un futur, planifier ses actions et exercer un contrôle sur son futur « constitue un obstacle majeur au développement ou au maintien du bien-être » (2007, p. 83-84). Elle ajoute que « le fait de pouvoir exercer un contrôle sur les événements auxquels on est confronté a souvent été considéré comme une dimension centrale et être sans emploi prive l'individu de la possibilité d'exercer cette maîtrise » (*Ibid.*, p. 84). Bungener et Pierret, qui tentent de décrire la 'maladie' du chômeur, la formulent ainsi : « une pathologie liée à l'angoisse et à l'incertitude face à l'avenir qui s'exprime sous la forme de troubles mentaux, de maladies cardio-vasculaires et du système nerveux et respiratoire » (cités par Tarty-

Briand, 2004). La personne sans emploi vit donc un stress associé à l'absence d'un futur défini et aux interrogations qui en découlent.

Une étude réalisée par V. Ambrosino (2003) aborde la question des repères temporels chez les chômeurs. L'auteure rejoint dans un premier temps la perspective privative de Jahoda en abordant la question temporelle sous l'angle de ce qui fait défaut chez le chômeur comparativement au travailleur :

« Le temps de travail est l'axe ordonnateur des autres utilisations du temps et assure, à ce titre, une fonction essentielle de structuration du temps quotidien. Mais il a, en même temps, un rôle non négligeable dans la structuration du temps futur en permettant des projections possibles grâce à des plans de carrière auxquels sont implicitement liés les projets d'ordre personnel et familial. [...] Le travail aide à la construction de l'avenir, en même temps qu'il organise le présent. Lorsqu'il est absent de l'existence, la dynamique fait défaut : le présent devient encombré de préoccupations multiples alors que les perspectives d'avenir se brouillent. » (p. 2)

Mais cette auteure relève ensuite que les chômeurs peuvent également déployer différentes stratégies afin de réorganiser leurs repères temporels, contribuant ainsi à faire face au stress de la situation – rejoignant par là la perspective proactive.

Cette enquête est réalisée auprès de 50 demandeurs d'emploi recrutés au sein d'une Agence Locale pour l'Emploi en France, et se propose d'analyser les conduites temporelles mises en place afin de s'adapter à la situation du chômage. Elle constitue une des rares études interrogeant les effets de la perte d'emploi sur la perspective d'avenir. Les résultats d'analyse font apparaître deux groupes de sujets bien distincts. Le premier, constitué de 20 personnes, présente un état de santé satisfaisant, signe d'une bonne adaptation au chômage. Ces personnes ont un profil proactif face au chômage : la structure de leur temps présent est organisée par diverses actions constructives, dans la sphère professionnelle (recherche d'emploi) mais également dans les sphères familiales et sociales. En effet, les personnes de ce groupe sont actives dans différents organismes sociaux (club de sport, bénévolat, association), activités qui leur procurent des dimensions de significations, où elles se sentent utiles et reconnues, mais aussi qui leur offrent des opportunités de rencontres, éventuellement pour trouver du travail. La manière de rechercher un emploi de ces personnes est également significative : il s'agit de demandeurs d'emplois avec des objectifs bien définis, qui savent ce qu'ils veulent et qui font preuve de beaucoup d'initiatives dans leurs démarches.

Le deuxième groupe, constitué de 30 personnes, présente un état de santé altéré. Contrairement au groupe 1, les personnes de ce groupe ont tendance à « subir la situation et manquer d'initiative » (Ambrosino, 2003, p. 8) ; l'auteure les a nommées

dans ce sens 'en attente'. Ces chômeurs s'investissent beaucoup moins dans des activités sociales, en invoquant notamment le prétexte du manque financier et l'impossibilité de s'engager dans des activités sans investissement financier. S'ils restent toutefois actifs dans leurs recherches d'emploi, leurs démarches se limitent pour la plupart à la lecture des annonces dans le journal régional et le recours à Pôle Emploi.

Qu'en est-il à présent de la perspective d'avenir pour ces deux groupes ? L'auteure exprime que l'analyse « fait manifestement apparaître une altération de la perspective d'avenir chez les sujet 'en attente', se traduisant par un rétrécissement indéniable en terme de profondeur, associé à une déperdition en terme de contenu » (*Ibid.*, p. 13). Ainsi, les chômeurs proactifs se projettent à beaucoup plus long terme que les chômeurs 'en attente', et ils ont un nombre de projets plus élevé, dans les domaines familial, professionnel et social. Les résultats de cette recherche rendent compte également du lien entre les activités exercées dans le présent et l'anticipation du futur : « les activités quotidiennes et leur contenu font surgir les projets et constituent un véritable levier dans la construction de l'avenir » (*Ibid.*, p. 14), exprime V. Ambrosino. Ainsi, si l'incertitude de l'avenir liée au chômage a une incidence sur le sens de son présent, rester actif dans son quotidien permet de dynamiser et construire la perspective d'avenir : « la perspective temporelle du futur peut être efficiente dès lors que la situation présente ne restreint pas le sujet dans ses motivations et ses actions », exprime encore l'auteure (*Ibid.*, p. 14).

Pour conclure cette section, il peut être observé que les résultats de cette étude vont dans le sens des développements précédents concernant la motivation et la triangulation qui la relie à la vision de l'avenir et l'estime de soi – un nombre de projets élevé étant associé à une estime de soi positive (Raynor, 1969).

2.3.6 Atteintes physiques

La question de la santé physique est également en jeu en situation de chômage. Comme mes développements précédents en ont rendu compte, le vécu du chômage génère de la souffrance psychologique mais aussi physique. Une méta-analyse sur les impacts du chômage sur le bien-être, publiée par F. M. McKee-Ryan, Z. Song, C. R. Wanberg et A. J. Kinicki en 1995 (cités par Herman, 2007), rend compte d'un lien de corrélation entre le chômage et la santé physique, que ce soit au niveau d'indicateurs

physiologiques mesurés, ou au niveau de la perception que l'individu a de son propre état de santé. Aussi, une étude menée par Bungener et Pierret (cités par Tarty-Briand, 2004) met en évidence que les personnes sans emploi, comparativement aux personnes salariées, souffrent davantage d'asthme, de dépression, de nervosité, d'anxiété et d'angoisse et de maux de tête. Ainsi, certains symptômes physiques seraient caractéristiques d'une situation de chômage. Toutefois, ces derniers auteurs font ressortir l'ambivalence de la question de la santé en situation de chômage, dans la mesure où l'arrêt du travail, selon sa nature, va diminuer les risques de dégradation de la santé physique liés aux conditions de ce travail. Cette recherche souligne également, cela va dans le sens des précédents développements, que les effets délétères du chômage sur la santé physique sont renforcés lorsque celui-ci se prolonge.

2.3.7 Et certains pour qui la santé s'améliore...

Si la plupart des études rendent compte, de manière générale, d'un effet négatif du chômage sur l'état de santé et de bien-être des individus, celui-ci ne peut, dans les mots de M. Roque, « être considéré comme 'uniformément' négatif » (2004b, p. 58). Comme je l'ai déjà souligné, le chômage renvoie à une hétérogénéité de vécus selon les individus et les situations, et pour certains l'état de santé et de bien-être s'améliore. Tout d'abord, le fait d'avoir quitté un emploi parfois très stressant peut être à l'origine d'une amélioration de la santé. Selon l'auteure précitée, des études ont relevé que si le chômage engendre un déclin de la santé mentale ou physique pour 90 % des personnes concernées, pour les 10% restant la santé s'améliore du fait qu'ils ont quitté un emploi très stressant. Mais l'amélioration de l'état de santé ou de bien-être en situation de chômage n'est pas nécessairement liée au fait d'avoir quitté un emploi stressant. Certains vivent cette situation positive pour d'autres raisons, telles que de disposer de plus de temps pour avoir des contacts avec leurs amis, pour se consacrer à leur famille, pour exercer une activité sportive, artistique, etc. Ce peut être aussi l'occasion de redéfinir et interroger ses choix de carrière, revenir à des projets autrefois écartés, prendre un temps de réflexion sur soi et sur sa vie. Une étude menée par Anderson rend compte que si, sur un échantillon de chômeurs, 34% des chômeurs de longue durée présentent une diminution de leur santé, 28% présentent une amélioration de leur bien-être psychologique durant le chômage (Anderson, 2002).

Ainsi, le chômage ne doit pas être appréhendé de manière systématique comme une situation négative empreinte des différents stéréotypes de précarité qui peuvent l'entourer, mais avant tout comme une « épreuve » pour reprendre le mot riche de sens de D. Schnapper, que traverse à un moment de sa vie un individu, souvent source de difficultés et d'efforts orientés vers sa sortie, mais aussi, selon différentes variables, de sentiments plus positifs, d'opportunités nouvelles, d'apprentissages, de dépassement de soi.

2.4 LES VARIABLES EN JEU

Nous l'avons vu, la situation de chômage est difficile à modéliser car elle renvoie à une hétérogénéité de vécus selon les individus. Les résultats des études à son propos sont souvent divergents, voire contradictoires, rarement uniformes. De nombreuses variables sont à prendre en compte si l'on veut accéder à une meilleure compréhension de la manière dont les personnes font face à cette situation de vie. Ces variables peuvent être catégorisées selon différents niveaux : les variables sociodémographiques, les variables liées aux ressources externes (ressources financières et soutien social) et internes (variables perceptives et importance accordée au travail), et les variables liées au contexte socioéconomique et sociopolitique¹⁴. Il est intéressant de relever que certaines de ces variables sont dépendantes des parcours antérieurs des chômeurs ou liées à des caractéristiques déterminées, elles ne peuvent donc être modifiées, alors que d'autres sont liées au contexte actuel du chômeur et à ses propres actions et / ou attitudes. Ces dernières sont donc susceptibles d'être modifiées. A noter que cette présentation des variables n'est pas exhaustive, celles que me semblaient les plus signifiantes ont été retenues.

¹⁴ Cette catégorisation des différentes variables est partiellement inspirée d'une présentation de G. Herman (2007) sur les corrélats du bien-être durant le chômage, issus d'une méta-analyse de F. M. McKee-Ryan *et al.*

2.4.1 Les variables sociodémographiques

L'âge

L'âge est une variable du vécu du chômage mais les études à son propos renvoient à des résultats parfois divergents. Ainsi, selon la méta-analyse de F. M. McKee-Ryan et al. (2005) sur l'étude des liens entre chômage et santé mentale, cette variable n'a pas donné lieu à des différences significatives entre les classes d'âge, chacune d'entre elles possédant leurs propres difficultés et enjeux dans l'épreuve du chômage : les personnes les plus avancées en âge sont soumises à la discrimination quant à l'embauche faite à leur encontre et se sentent souvent critiquées dans leurs compétences professionnelles, les jeunes chômeurs peuvent de leur côté être atteints dans leur confiance envers leur avenir professionnel et vivre des frustrations par rapport à leur désir de s'assumer et de s'inscrire pleinement dans une vie sociale. Quant à la tranche d'âge intermédiaire, elle peut être confrontée au fait d'avoir une famille à charge et de devoir répondre à des responsabilités notamment financières.

Une recherche menée par Broomhall et Winefield (1990) montre par contre que les personnes d'âges intermédiaires sont plus affectées par le chômage que les jeunes et que ceux qui sont proches de la retraite. D'autres analyses semblent rendre compte d'un vécu plus difficile du chômage chez les séniors (Acherman et Gfeller, 2005), qui serait associé non pas à du temps libre mais, de façon plus prononcée que dans les autres classes d'âge, à du « temps vide ».

Le sexe

Comme pour la variable 'âge', la variable 'sexe' renvoie à des résultats parfois contradictoires. Partant du sens commun, il semblerait que les femmes souffrent moins de la situation de chômage que les hommes. En effet, la valeur travail serait moins centrale dans leur existence et dans la définition de leur identité. Elles présenteraient un niveau de résistance émotionnelle plus fort que les hommes. Les résultats de la méta-analyse de K. Paul et K. Moser (2006), de même que les travaux de Muller, Hicks et Winocour (1993) vont effectivement dans ce sens. Cependant, d'autres études (Warr et Jackson, 1983 ; McKee-Ryan et al., 2005) présentent des résultats contradictoires : les femmes auraient un niveau d'estime de soi plus bas que les hommes, elles expriment un niveau de satisfaction de la vie plus bas et une santé physique plus précaire. Les

explications avancées par les auteurs sont que les femmes affichent de manière générale un niveau de dépression plus élevée que les hommes, mais aussi que l'évolution récente de la place de la femme sur le marché de l'emploi modifie son identité. Ces différentes conclusions, comme pour la catégorie de l'âge, nous apprennent donc que beaucoup de prudence est nécessaire dans l'interprétation des résultats de ce type de recherche et que de nombreux facteurs sont à considérer.

Le statut socioprofessionnel

D'après certaines études, il semblerait que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé, possédant des diplômes, sont mieux protégées des effets négatifs du chômage. C'est ce que révèle la méta-analyse de F. M. McKee-Ryan, Z. Song, C. R. Wanberg et A. J. Kinicki. Ces personnes seraient plus positives concernant leur possibilité de retrouver un emploi et parviendraient de ce fait à mieux maîtriser l'anxiété liée à leur chômage, comparativement aux personnes sans qualification ou de moindre qualification.

2.4.2 Les variables liées aux ressources

Les variables liées aux ressources peuvent être classées en deux catégories : les ressources externes et les ressources internes. Parmi les ressources externes, j'ai retenu la dimension financière et le soutien social et / ou familial. Parmi les ressources internes, nous retrouvons des variables liées à des attitudes ou des représentations, comme les variables perceptives et l'importance accordée au travail.

Les ressources financières

Wehlan (1992), dans une étude mesurant la privation économique en situation de chômage et le bien-être psychologique, en conclut que ce sont les personnes qui ont le plus de difficultés financières qui présentent une plus grande détérioration du bien-être psychologique. Le phénomène de pression liée aux contraintes financières serait une composante particulièrement importante de ce bien-être : il s'agit surtout de la manière dont l'individu perçoit sa situation financière, plus que la situation financière en elle-même (Herman, 2007).

Le soutien social et / ou familial

Les différents supports, soutiens dont dispose l'individu parmi son entourage peuvent être de véritables ressources afin de faire face aux difficultés liées au chômage. Il s'agit de pouvoir compter sur la famille, des amis, voire des voisins qui sont valorisants, mais aussi avec qui il est possible d'avoir des activités sociales et d'occuper son temps libre. Une recherche menée par McKee-Ryan *et al.* (2005) établit un lien positif entre soutien social et santé mentale. Inversement, le fait de se sentir mal considéré, critiqué par son entourage parce qu'on est au chômage, affecte négativement la santé mentale de l'individu.

Les variables perceptives

Les variables perceptives constituent des ressources internes dans la mesure où elles rendent compte de l'évaluation personnelle par l'individu de sa situation de vie et de ses capacités à y faire face. Les résultats de la méta-analyse de McKee-Ryan *et al.* suggèrent que plus la personne perçoit sa situation de chômage de façon négative, plus sa santé mentale est atteinte. De même, moins elle se sent capable d'y faire face et se sent victime des événements, plus grand est son mal-être. Dans le même ordre d'idée, la méta-analyse de F. M. McKee-Ryan, Z. Song, C. R. Wanberg et A. J. Kinicki a montré qu'avoir une évaluation positive de soi-même, c'est-à-dire s'attribuer une valeur positive et croire en ses propres capacités à garder un contrôle sur les événements que l'on rencontre, constitue une forme de protection face à l'épreuve du chômage. Aussi, il apparaît que les personnes arrivant à rester actives et à maintenir une organisation structurée de leur temps (posture proactive) ont une meilleure santé mentale que celles qui restent bloquées sur leurs échecs et leur passé.

Cette perspective perceptive rejoint les théories psychosociales du stress, selon lesquelles le degré de stress dépend de la perception individuelle de la situation comme stressante. De nombreuses études sur le chômage font référence en effet aux théories du stress pour expliquer notamment les réactions différentielles des individus. Une étude réalisée par Fineman (cité par Roques, 1995, p. 57) auprès de 25 cadres licenciés économiques met en évidence différentes variables liées au degré de stress vécu par les protagonistes. Ainsi, les chômeurs les plus stressés se caractérisent par : une implication personnelle très forte dans l'emploi antérieur, des problèmes familiaux concomitants, des échecs répétés à retrouver un emploi et un comportement inactif ou d'évitement ; tandis que les chômeurs les moins stressés se caractérisent par : une faible implication

antérieure dans l'emploi précédent, une forte confiance en eux-mêmes, une perception du problème comme non menaçant et un comportement de confrontation face à la situation problématique.

Ainsi, la perception de la situation par l'individu influence le vécu du chômage, perception en tant que plus ou moins menaçante notamment, elle-même liée à la perception de soi-même et de ses capacités. Ces variables perceptives apparaissent en tant que ressources internes dans la mesure où elles définissent la façon individuelle d'un sujet de répondre et faire face à une situation, indépendamment des événements extérieurs sur lesquels il n'a pas de prise.

L'importance accordée au travail

L'importance ou la valeur accordée au travail est une autre variable liée à une attitude personnelle et ayant un impact sur le vécu du chômage. Ainsi, selon l'étude de Fineman, une implication forte dans son précédent travail est lié à un vécu du chômage accompagné d'un taux de stress élevé, alors qu'une faible implication dans son travail antérieur est lié à un vécu du chômage accompagné d'un taux de stress inférieur. Il s'avère en effet, comme l'exprime I. Raynaud, que « plus l'attachement et l'identification au travail sont forts, plus le chômage risque de fragiliser l'individu dans sa propre identité » (Raynaud, 2007, p. 214). Les personnes qui accordent une grande importance au travail, pour qui ce dernier constitue une valeur centrale dans la définition de leur existence, donc dans la définition d'elles-mêmes, sont aussi celles qui seraient le plus atteintes lorsque celui-ci fait défaut. La méta-analyse de McKee-Ryan et al. va dans ce sens : « plus les chômeurs estiment que la place du travail est centrale, plus la détresse qu'ils expriment est importante et plus la satisfaction qu'ils éprouvent à l'égard de la vie en général est faible », exprime G. Herman en référence à cette étude (2007, p. 74).

2.4.3 Les variables liées au contexte socioéconomique et sociopolitique

Le taux de chômage

Le taux de chômage de la région dans laquelle vit un chômeur est une autre variable susceptible d'influer sur le vécu de ce dernier. On peut supposer qu'un taux de

chômage élevé rend la situation plus difficile à vivre qu'un taux de chômage bas. Cependant, il semblerait que, de nouveau, les choses ne soient pas si simples. Ainsi, si le chômage est élevé, le chômeur pourra se sentir moins responsable de sa situation, ce qui aurait plutôt un impact de préservation de son bien-être. La méta-analyse de F. M. McKee Ryan et al. n'a relevé aucun lien significatif entre le taux de chômage et le bien-être. Cependant, des limites méthodologiques peuvent être relevées car les études de référence ont prélevé le taux de chômage au niveau national, ce qui ne prend pas en compte des disparitions régionales peut-être significatives.

La nature de protection sociale allouée

Les différents types de protection sociale et de prestations offertes aux bénéficiaires, variables selon les pays, est un autre facteur pouvant intervenir sur le vécu du chômage. Cependant, comme pour le taux de chômage, la méta-analyse de F. M. McKee Ryan *et al.* n'a pas relevé de lien significatif entre la qualité de la prestation sociale et la santé mentale. Le type de prestations dont bénéficient les chômeurs reste toutefois un élément à considérer dans le parcours d'un chômeur. Certains bénéficient par exemple d'un programme d'outplacement afin d'être accompagnés et coachés dans leurs démarches de retour à l'emploi.

La durée du chômage

La durée du chômage est une des variables les plus significatives de la détérioration de la santé mentale. Il s'avère en effet que le chômage est d'autant plus difficile à vivre que sa durée augmente. La méta-analyse de Paul et Moser (2009) rend compte d'un effet du chômage sur différents indicateurs de la santé mentale (dépression, anxiété, symptômes psycho-somatiques, estime de soi) qui s'accroissent lorsque le chômage se prolonge. Demazière (2003) relève des difficultés supplémentaires en cas de chômage prolongé (plus de douze mois), tels qu'une dégradation des conditions d'existence, des troubles des comportements, des problèmes psychologiques, qui vont par conséquent entraver le retour à l'emploi. Ainsi, la situation des chômeurs de longue durée serait une situation particulièrement problématique dans la mesure où les protagonistes, plus fortement atteints dans leur santé mentale, sont confrontés à de plus grandes difficultés pour retrouver un emploi.

Ce parcours de différentes variables susceptibles de moduler le vécu du chômage nous aura appris que celui-ci est une situation complexe, nécessitant la prise

en compte de facteurs multiples, à la fois objectifs et subjectifs, afin d'en saisir au mieux le sens ; et qu'il y a probablement autant d'expériences de chômage que de chômeurs. De plus, pour une analyse plus pertinente de la situation, une analyse combinatoire de ces différentes variables serait nécessaire : « L'expérience du chômage dépend de la combinaison complexe de variables hétérogènes », exprime Démazière (2006, p. 93). Mon propos était ici surtout d'accéder à une vision générale des principaux éléments en jeu dans l'expérience du chômage.

2.5 MISE EN PERSPECTIVE

En conclusion de ce chapitre, relevons encore que cette difficulté de proposer une théorie générale du vécu du chômage invite à considérer le chômage – et c'est dans cette perspective que je me situe à travers cette recherche – dans une théorie englobante de la transition : il s'agit en effet de voir le chômage comme un moment d'une transition de carrière, qui génère chez la personne des remaniements à différents niveaux, tels que identitaires, de sens ou encore de compétences. Démazière va dans ce sens lorsqu'il exprime que « Le chômage ne doit pas être réduit à un état, ce que le vocable 'chômeur' pourrait laisser croire, mais doit être considéré comme une transition, plus ou moins facile ou rapide » (2006, p. 46). Le chômage apparaît alors comme une épreuve pour la personne, source de difficultés mais aussi, potentiellement du moins, opportunité de croissance. Selon M. Paul :

« La mise au chômage confronte la personne à des expériences existentielles significatives, fortement déstabilisantes, qui ne peuvent se lire uniquement en terme de normalité à retrouver ou de désordres à éradiquer. Elles constituent des expériences fondatrices, présumant de déchiffrer les signes d'une nouvelle disposition de la personne dans son rapport au monde, au-delà de la désorganisation apparente. » (2002, p. 257)

Cette auteure identifie dans ce sens trois concepts rendant compte du 'travail' réalisé par la personne confrontée à une telle situation en vue d'une issue positive, c'est-à-dire transformatrice : la « crise », la « reprise » et la « rencontre ». De façon schématique, la crise peut se définir comme le désordre intérieur vécu face à la situation de rupture – la mise au chômage, génératrice d'une plongée en soi-même ; la reprise signe au contraire une forme de réunification transcendantale de soi-même : « La reprise se distingue de la réorganisation proprement dite en supposant un 'saut', un 'bond en

avant', une forme de transcendance, un 'au-delà de soi' dialectiquement opposé à la 'plongée' en soi-même qui caractérise l'état critique » (*Ibid.*, p. 19-20). Enfin, la rencontre objective ce mouvement intérieur et s'entend comme réciprocité entre soi et l'autre. C'est ainsi à travers un mouvement dialectique entre soi et l'autre, sur fond de crise, que sont réunies les conditions d'un recommencement, le recommencement étant entendu dans une dynamique de nouveauté.

Dans cette perspective d'une vision du chômage comme étant potentiellement opportunité de croissance et de dépassement de soi, l'accompagnement s'inscrit dans le projet de permettre à la personne de transcender son vécu du chômage pour en faire une expérience personnelle, professionnelle, voire existentielle, formatrice ; de lui permettre de contacter son propre « *potentiel d'auto-transformation* » (*Ibid.*, p. 258) afin d'optimiser ses chances de rebondir face à la situation de rupture. Nous verrons dans le chapitre 4 comment la Pédagogie Perceptive favorise chez la personne le déploiement de ses potentialités perceptives comme source d'enrichissement de ses modalités de rapport à soi et au monde.

SYNTHÈSE ET CONSTRUCTION DES RÉFÉRENTIELS INTERPRÉTATIFS

Au terme de ce parcours théorique autour de la transition professionnelle et du vécu du chômage, et avant d'aborder le chapitre l'accompagnement des personnes en situation de transition professionnelle, il s'agit de relever les éléments que je retiens comme référentiels interprétatifs pour la suite de ma recherche. Ces éléments reprennent les principales sections de ma problématisation.

Tout d'abord, les dynamiques et enjeux de changements en situation de transition professionnelle me semblent particulièrement intéressants à convoquer pour une analyse des processus à l'œuvre durant cette période de vie. Ils rendent compte en effet de différents mouvements évolutifs – lorsqu'ils sont accomplis – du sujet afin de s'adapter, faire face, voire croître au contact du changement imposé par la transition. Ils rejoignent ainsi ma perspective d'envisager une analyse des apports de la Pédagogie Perceptive auprès d'une population en situation de transition professionnelle, sous l'angle des potentialités de développement du sujet. Voici en rappel et en résumé ces dynamiques et enjeux de changements présentés dans la section sur la transition professionnelle :

- ***des enjeux identitaires.*** Comme évoqué, la perte d'un emploi peut représenter la perte d'un repère central au niveau de la reconnaissance de soi-même, participant de son sentiment identitaire. Différentes stratégies identitaires voient alors le jour afin de s'adapter à la situation, telles que, selon J. Guichard et M. Huteau, « d'effort de la personne pour réaliser ses potentialités et s'unifier dans un programme de vie » (2007, p. 433).
- ***Une évolution des valeurs et des représentations.*** L'évolution des valeurs et des représentations semble nécessaire en situation de transition afin de s'adapter à la flexibilité du travail et au changement. Il s'agit en effet de ne pas rester bloqué sur des anciennes représentations afin de s'engager activement dans le changement en cours.

- ***Le développement de nouvelles compétences.*** Outre le développement de nouvelles compétences, directement liées à la profession, qui s'avère souvent nécessaire en situation de transition, il s'agit également de développer des compétences transversales afin de s'adapter au nouvel environnement de travail et à sa nouvelle position, telles que des compétences relationnelles, sociales, cognitives... Ces compétences concernent également des compétences directement liées à la gestion de la transition elle-même. Pour cela, je retiens les compétences présentées dans la section sur la carrière : ***compétence d'adaptabilité, compétence de connaissance de soi, compétence de prise de décision.***
- ***Des activités de construction de sens.*** Une perte de sens peut survenir face à la perte d'emploi, il s'agit alors de remédier à cette perte et de développer des activités de construction de sens afin de comprendre son vécu, d'y trouver sens et continuité au regard de soi, de sa vie, de son parcours et de ses projets.
- ***La dynamique de sujet.*** Rester sujet face au changement non choisi est un enjeu clef des situations de transition. Les différentes dynamiques exposées ci-dessus permettent de promouvoir ce statut, afin de ne pas subir le changement extérieur mais participer activement à son propre changement dans une influence réciproque avec son environnement.

Je retiens ensuite comme autres référentiels interprétatifs pour ma recherche les différents éléments liés au vécu du chômage. Là aussi, ces éléments me semblent intéressants à retenir afin de saisir la réalité subjective des personnes et l'évolution de cette réalité. C'est là un des objectifs de cette thèse, de se pencher sur les processus de changements *internes* en situation de transition (il en est de même pour la dynamique et enjeux de changements retenus ci-dessus). Voici en rappel et en résumé ces éléments de vécu présentés dans la section sur le chômage :

- ***le deuil.*** La perte d'un emploi peut être assimilée dans son vécu à un deuil, fait de différentes étapes caractéristiques. Le vécu du chômage, lorsqu'il suit un licenciement, est ainsi souvent caractérisé par différents états émotionnels proches du vécu du deuil.

- ***L'estime de soi.*** L'estime de soi est souvent diminuée en situation de chômage, diminution associée notamment à la perte d'un statut à forte valeur sociale ainsi qu'à la perte d'une activité quotidienne structurée. L'estime de soi est également liée à la perception de ses compétences, à l'évaluation personnelle de sa situation et de sa capacité à y faire face.
- ***La motivation.*** La motivation, qui a été présentée dans son lien aux activités de recherche d'emploi, peut être de différentes natures : autonome, c'est-à-dire basée sur ses propres intérêts et aspirations ; contrôlée, c'est-à-dire sous la dépendance de pressions et d'attentes extérieures ; elle peut aussi être absente en raison notamment de pensées négatives et pessimistes sur ses possibilités de trouver un emploi.
- ***L'incertitude face à l'avenir.*** L'incertitude face à l'avenir est un autre vécu caractéristique du chômage, générateur de stress. La perspective de l'avenir est notamment altérée chez les chômeurs passifs, alors que les chômeurs actifs trouvent dans leur activité quotidienne des leviers pour la construction de projets d'avenir.
- ***Les atteintes physiques.*** Le chômage génère de la souffrance psychologique mais aussi physique, liée notamment au stress, voire à la dépression. On observe ainsi des symptômes tels que asthme, états de tensions, maux de dos, céphalées...
- ***Amélioration de l'état de santé.*** Le chômage peut également être à l'origine parfois d'une amélioration de l'état de santé et de bien-être de la personne. Cette amélioration est liée au fait d'avoir quitté un emploi très stressant, ou au fait de disposer de plus de temps pour accomplir des activités satisfaisantes. Ce peut être aussi l'occasion de redéfinir ses choix de carrière et prendre un temps de réflexion sur soi et sa vie, ce qui peut également être vécu comme bienfaisant.

Ci-dessous, un tableau résumant ces différents éléments que je retiens comme référentiels interprétatifs :

REFERENTIELS INTERPRETATIFS	
TRANSITION PROFESSIONNELLE	VECU DU CHOMAGE
Enjeux identitaires	Deuil
Evolution des valeurs et des représentations	Estime de soi
Développement de nouvelles compétences	Nature de la motivation
Activités de construction de sens	Incertitude face à l'avenir
Dynamique de sujet	Atteintes physiques
---	Amélioration de l'état de santé

Tableau 2 : Référentiels interprétatifs

CHAPITRE 3 : L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES AU CHÔMAGE ET EN SITUATION DE TRANSITION PROFESSIONNELLE

Différentes pratiques de conseils en orientation et d'accompagnement au développement de carrière voient le jour actuellement. Ces pratiques étaient autrefois essentiellement réservées à l'adolescence, période lors de laquelle il fallait choisir un métier 'pour sa vie'. Les changements dans le monde de l'organisation du travail et le sens du développement de la carrière font qu'un besoin croissant se manifeste aujourd'hui auprès d'une population adulte.

Comme nous l'avons vu, l'adulte apparaît de plus en plus acteur et responsable de sa carrière, tout au long de sa vie et notamment face aux différents changements qui marquent son parcours. Les situations de transitions constituent des moments essentiels du développement de carrière, pour lesquelles une aide s'avère particulièrement nécessaire : le sujet ne peut souvent plus se reposer sur ses acquis mais est amené à évoluer et redéfinir sa carrière et son sens. « C'est dans ce passage d'une logique de la place à occuper à une logique d'un itinéraire à construire, d'un maintien de son capital de compétences à celui d'un renouvellement permanent de celui-ci que l'accompagnement prend place », exprime dans ce sens M. Paul (2009, p. 36). Ainsi, différentes pratiques d'accompagnement se profilent aujourd'hui dans le monde professionnel, telles que le coaching, le mentoring, le counseling, pratiques parfois proposées au sein même de l'entreprise pour ses employés ou parfois que le travailleur consulte de façon indépendante. Cette aide fait aussi souvent partie des plans de licenciements, certains collaborateurs licenciés se voient ainsi offrir un programme d'outplacement auprès d'un cabinet indépendant, parfois ce sont les caisses de chômage qui proposent cette possibilité à leurs prestataires.

Par ailleurs, les identités peuvent être profondément perturbées par les changements soudains et l'incertitude qui caractérisent la sphère du travail. Face à la notion d'acteur responsable de sa carrière, les succès comme les échecs sont de plus en plus vécus comme personnels. Bachelart parle dans ce sens de « communautés molles »

(2002, p.117) qui protègent peu les individus. Qu'en est-il de l'autonomie du sujet dans ce contexte, ou plus précisément de sa capacité d'autonomie ? M. Paul exprime à ce propos : « cette position de sujet-acteur confère une autonomie fragile qui peut brusquement basculer dans l'assujettissement et la passivité lors d'un licenciement » (2009, p. 36). Les questions du deuil, de l'image de soi, du sens de son avenir, tout comme la question de l'identité, font alors surface et demandent à être travaillées. On peut dès lors relever une double nécessité d'un accompagnement dans le contexte du développement de carrière en général, et de la transition professionnelle suite à un licenciement en particulier : celle d'un soutien face aux différentes difficultés vécues mais aussi celle d'un enrichissement des compétences de la personne et un déploiement de ses capacités et ressources. Comme déjà évoqué, la transition peut être l'occasion d'un développement pour la personne et, si tel est le cas, la transition devient alors réussie, c'est-à-dire que la personne en ressort grandie.

Je vais à présent me pencher sur certaines caractéristiques et orientations de l'accompagnement dans le contexte d'une transition professionnelle suite à un licenciement, qui apparaissent centrales en vue d'une sortie réussie de cette période délicate. Selon M. Roques, « la recherche d'emploi est une condition nécessaire mais non suffisante à la sortie du chômage » (2004a, p. 18). Différents auteurs relèvent en effet l'intérêt de se cibler sur d'autres dimensions afin d'aider la personne à retrouver un emploi, mais aussi un emploi qui soit en adéquation avec ses compétences, actuelles ou à venir, ses aspirations, le sens qu'elle donne à son parcours et les exigences du marché du travail. Voici quelques-unes de ces dimensions que j'ai identifiées comme essentielles dans un accompagnement en situation de transition professionnelle en vue d'une issue positive¹⁵.

4.1 ENVISAGER UN LIEN ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Un premier élément concerne l'intérêt d'une prise en compte des multiples sphères de vie de la personne et non uniquement sa sphère professionnelle. En effet, aujourd'hui, les différents secteurs de vie de la personne, et notamment la vie professionnelle et la vie personnelle, ne sont pas autant séparés qu'ils pouvaient l'être

¹⁵ En dehors des aspects plus classiques tels que bilan de compétence, construction du projet professionnel, rédaction de cv, préparation aux entretiens...

auparavant. Le travail rejoint le personnel et le personnel rejoint le travail, ce dernier étant de plus en plus entrevu comme un lieu de déploiement de soi-même et de son potentiel au même titre que d'autres activités. Ainsi, les différents domaines de vie de la personne sont en interaction et s'inter-influencent. Les théories de Super et de Vondracek, brièvement évoquées dans la section consacrée à la carrière, rendent compte de cette implication de toute la personne dans sa relation au travail et donc de la nécessité d'un accompagnement incluant ces multiples dimensions. C'est en effet une seule et même personne qui travaille, qui s'occupe de ses enfants, qui a une vie relationnelle, sociale, des aspirations, des rêves, des compétences, des potentialités, un passé et un futur. En situation de transition, cette interrelation se manifeste souvent de manière accentuée, et une transition professionnelle aura un impact sur les autres sphères de vie de la personne : la vie de famille, la vie sociale et relationnelle, les loisirs etc., seront affectés (Masdonati, Zittoun, 2012). En retour, les différentes sphères de vie de la personne auront également un impact sur le vécu et l'issue de la transition. Cette relation est bien illustrée à travers le système des quatre « S » de Schlossberg abordé précédemment, ou encore le modèle du « système des activités » selon lequel les activités reliées à un domaine de vie peuvent être nourries, ou contraintes, par un autre domaine de vie. C'est donc à travers une synthèse adaptative de ces différentes dimensions qu'il s'agit d'envisager à l'heure actuelle l'accompagnement dans le champ professionnel. L'accompagnement professionnel mérite de s'inscrire dans un accompagnement global de la personne, dans une prise en compte de ses différents secteurs de vie comme de ses différentes temporalités (passé, présent et futur).

4.2 PRESERVER UN SENTIMENT DE CONTINUITE

Les personnes en situation de rupture professionnelle sont souvent confrontées à une perte du sentiment de continuité. Ce qui faisait sens hier n'existe plus aujourd'hui, ce qui orientait la personne dans ses projets au quotidien, dans le déroulement de sa journée du lever au coucher, avec la perspective d'un lendemain organisé selon des buts, des habitudes, des projets à poursuivre, fait soudainement défaut. Le sens de la continuité de sa vie, de soi-même, de son existence, peut ainsi se trouver mis à mal ou du moins fortement fragilisé. Dans ce contexte, il s'agit d'orienter l'accompagnement vers la recherche d'une nouvelle continuité. C'est là un enjeu actuel de l'accompagnement professionnel en général (même en dehors d'une situation de rupture telle que le chômage) mais aussi des pratiques d'accompagnement de la personne au-

delà de son champ professionnel, que de favoriser la consolidation d'un sentiment de continuité chez la personne, qui se voit de plus en plus confrontée à l'incertitude de son avenir et à la probabilité d'un changement environnemental continu. Strauss abonde dans ce sens en relevant l'importance de « préserver un sentiment d'unité face au chaos apparent ».

Les différents éléments présentés ci-dessous, et notamment la question du sens mais aussi celle du projet, de l'identification de ressources et du développement de compétences, participent à inscrire une continuité dans la vie du sujet.

4.3 ABORDER LA QUESTION DU SENS

Aborder la question du sens apparaît essentiel en situation de transition et face, justement, à la perte de sens à laquelle peuvent être confrontés les individus concernés. La perte de sens peut être sectorielle (la personne ne sait plus quelle orientation donner à sa vie professionnelle) ou plus générale, la perte de son travail révélant une crise plus globale : c'est généralement le cas lorsque le travail représentait le centre des intérêts et des investissements, c'est-à-dire le centre de la vie, ou lorsque le travail venait masquer en quelque sorte un manque de sens plus existentiel que la perte d'emploi vient alors révéler. Dans tous les cas, il semble qu'il soit primordial de se pencher sur cette question du sens en situation de transition. Se précipiter dans la recherche d'un emploi sans un temps préalable de réflexion sur soi, ses aspirations et motivations, ses compétences et ses forces, le sens de sa carrière et de son parcours, ne se révèle en effet pas efficace. N. Schlossberg relève dans ce sens l'importance d'« aider l'individu à redéfinir ses objectifs personnels et professionnels, et ce, avant d'entreprendre la recherche d'emploi (Gingras, Sylvain, p. 350). Il s'agit également de trouver un sens à la situation elle-même, que la personne puisse comprendre ce qui lui arrive, apprendre de sa transition professionnelle, et parfois passer, lors de la perte d'un emploi, d'une situation de non-sens à une situation d'opportunité. C'est là tout le sens de l'accompagnement en situation de transition : que la personne puisse rebondir face à l'événement, en y trouvant sens pour elle-même et sa vie. Selon A.-N. Perret-Clermont et T. Zittoun, la construction de significations est l'une des composantes essentielles du développement de la personne et mérite ainsi d'être considérée avec attention. La dimension identitaire comme la capacité d'apprentissage en sont profondément liées : « Les périodes de transition peuvent être développementales lorsque certaines constructions de significations sont possibles, étant elles-mêmes profondément liées à la

possibilité de réélabores identitaires et d'apprentissages. » Il s'agit alors de « soutenir la capacité des personnes à travailler leur expérience et à construire de la signification, à lier présent et passé, à développer des projets personnels, à se redéfinir et à s'engager dans des apprentissages. » (2002, p. 15). Le travail de mise en sens participe aussi, en écho au point précédent et selon J. Masdonati et T. Zittoun (2012), à la construction d'un sentiment de continuité de soi afin de mieux gérer les diverses perturbations, et notamment émotionnelles, lors de cette période délicate qu'est la transition. Il permet d'intégrer la situation actuelle dans son parcours, d'envisager des projets en continuité avec le passé et participe à la prise de décision.

4.4 VISER UNE RELANCE DES MOTIVATIONS

Selon V. Ambrosino, « bien au-delà des techniques classiques de recherche d'emploi, les actions de remédiation proposées par les professionnels de la réinsertion et de l'accompagnement des chômeurs doivent, en priorité, redonner l'envie d'agir à ceux qui l'ont perdue » (2003, p. 15). C. Glee et A. Scouarnec évoquent l'inévitable phénomène de fatigue chez les personnes en situation de perte d'emploi, au sens *a minima* psychologique du terme, et donc l'importance de leur permettre de « se mettre en marche » (2008, p. 14).

Selon l'étude présentée dans la partie consacrée aux vécus caractéristiques du chômage, concernant le type de motivation à la base de la conduite de recherche d'emploi, nous voyons qu'une absence de motivation apparaît majoritaire dans les comportements. Prendre en compte la question de la motivation dans les pratiques d'accompagnement de la personne en situation de chômage apparaît donc essentiel. La question du sens est intrinsèquement liée à la question de la motivation, comme la question du projet que j'aborde ci-dessous.

4.5 IDENTIFIER DES RESSOURCES

Face à la transition, les individus peuvent s'appuyer sur différentes ressources pour gérer cette période de changement. Par ressource, je fais référence ici au sens utilisé par J. Masdonati et T. Zittoun : « éléments dont les personnes font usage et qui facilitent un ou plusieurs processus de transition » (2012, p. 235). Selon ces auteurs, le rôle des conseillers en orientation est notamment d'aider la personne à identifier et être

capable d'utiliser ces ressources. Parmi ces différentes ressources possibles, ils mentionnent les dispositifs institutionnels, tels que des programmes de formation professionnelle, des offres de requalification professionnelle proposées par les assurances sociales ou d'autres formes de dispositifs d'aide qui permettent d'envisager la transition sous l'angle de la formation. Dans leur entourage, les individus peuvent également trouver des personnes qui deviennent des ressources, leur permettant de s'inscrire dans un réseau social et ainsi soutenir des processus identitaires, de trouver un emploi *via* ce réseau, ou simplement offrir un soutien par le dialogue et le partage d'expérience. Les auteurs relèvent encore le rôle des ressources sémiotiques dans la gestion de la transition, telles que les médias, internet ou la presse qui permettent de mieux connaître la situation à laquelle est confrontée la personne et ainsi de mieux gérer le sentiment d'incertitude, ou encore des œuvres de fiction faisant office de 'ressources symboliques' en permettant à la personne de se transporter dans un imaginaire lui donnant accès à de nouvelles formes d'interprétation et de mise en sens de sa situation. Enfin, une dernière catégorie de ressources qui me paraît essentielle, regroupe les ressources personnelles acquises par l'expérience de vie, et notamment une expérience des transitions ; celles-ci, selon les auteurs, « résultent probablement en grande partie de l'internalisation des autres types de ressources » (*Ibid.*, p. 237). Si la personne a en effet pu acquérir différentes formes de savoirs, savoir-faire ou savoir-être facilitant la gestion d'un processus transitionnel, elle n'est pas toujours capable de reconnaître spontanément ces différentes ressources dont elle dispose, un accompagnement peut alors s'avérer nécessaire dans ce sens.

Ce dernier type de ressources nous permet de faire le lien avec le prochain point, dans la mesure où il rejoint la notion de compétence, et notamment de compétence de gestion des transitions.

4.6 DEVELOPPER DES COMPETENCES SPECIFIQUES

La gestion d'une transition, en ce que cette dernière apparaît aujourd'hui non pas comme un événement exceptionnel mais bien comme une réalité constitutive et fréquente de la carrière d'un individu, nécessite la mobilisation de compétences spécifiques. Ces compétences doivent aider la personne à faire face au changement et à gérer au mieux sa situation de transition afin d'évoluer à travers elle. L'accompagnement professionnel se doit alors de permettre aux individus de développer ces compétences de gestion des transitions ou, parfois, tel qu'évoqué

précédemment, d'identifier des savoir-faire acquis au travers d'expériences passées afin de pouvoir les transférer dans la gestion de la situation actuelle.

Les compétences de connaissance de soi, de prise de décision et d'adaptabilité, abordées dans la partie sur le concept de carrière, sont représentatives de ces compétences transversales aux situations de transition en particulier, et à la gestion de sa carrière en général. Ainsi, selon A. G. Watts, il est nécessaire « d'aider les individus à développer les savoirs, les savoir-faire et les attitudes nécessaires à la prise de décision et à faire les transitions qui détermineront la trajectoire de leur déroulement de carrière » (2001, p. 94). M. Ghislain définit l'objectif du conseil de carrière de cette façon : « aider la personne à développer une attitude plus 'protéenne', définie par Hall comme la résultante d'un habile mélange de conscience de soi et d'adaptabilité, afin de transformer la perte d'un emploi – ou la saturation dans l'emploi actuel – en 'bénédiction' (2012, p. 18). C. Glee et A. Scouarnec vont également dans ce sens en relevant l'importance de « la notion d'acteur agissant et faisant des choix, et sur l'importance des dispositifs permettant de l'accompagner et le guider dans ces processus de choix et de prise de décision » (2008, p. 9). On voit ainsi que ces différentes compétences que les dispositifs d'accompagnement se doivent aujourd'hui de convoquer vont dans le sens d'un renforcement d'une posture de sujet, acteur responsable de sa carrière et actif face au changement.

Dans cette perspective, M. Ghislain évoque les nouvelles compétences attendues de l'accompagnateur en vue de favoriser cette nouvelle posture du sujet : « Il est possible de percevoir dans ce glissement progressif de la fonction du conseil, les nouvelles compétences qui seront attendues des conseillers au vingt-et-unième siècle. Faire coïncider les capacités et les valeurs avec une ou plusieurs professions ne suffit plus, il faudra dorénavant plus que jamais développer son empathie, son sens de l'écoute et trouver des recettes permettant de rendre les personnes aptes à gouverner leur vie de façon autonome. » (2012, p. 18).

4.7 LA QUESTION DU PROJET PROFESSIONNEL

La question du projet professionnel, si elle apparaît comme centrale dans les approches d'accompagnement et de counseling en situation de transition professionnelle dans la mesure où elle est à la base de la recherche d'emploi, est également essentielle par rapport à la gestion du processus de changement lui-même. Ainsi, J.-P. Boutinet relève l'importance de la notion de projet dans la relation que l'adulte entretient avec le

travail et dans le processus de changement (1995). V. Ambrosini (2003) mentionne le rôle des projets sur l'équilibre physique et psychologique de l'individu, en référence à différents travaux associant une perspective du futur étendue et active et une perception positive de la santé personnelle, ou encore un nombre de projets élevés et une estime de soi positive, un bon niveau de satisfaction générale, comme l'impression d'exercer un certain contrôle sur son environnement. Selon D. Gourdon-Monfrais (2000), le projet est une aide considérable dans la guérison d'une rupture difficile en ce qu'il aide à se réconcilier avec une bonne image de soi-même. Tel qu'évoqué précédemment, le projet participe également à la relance des motivations, l'objectif étant en effet non seulement de « faire un projet mais d'être en projet » (Gilles, Saunier-Cazals, Vuillermet-Cortot, cités par Glee, Scouarnec, 2008). Aussi, selon V. Ambrosini, le projet, s'il s'inscrit dans un lien au présent, participe à la construction d'un sentiment de continuité : « en empruntant la tonalité des actions présentes, les projets vont rythmer la perspective d'avenir, contribuer à la réorganisation du temps futur et favoriser le sentiment de continuité temporelle ». (2003, p. 14).

4.8 INTERET DE LA DYNAMIQUE DE FORMATION

Pour terminer cette partie sur les caractéristiques de l'accompagnement en situation de chômage et de transition professionnelle, je souhaite encore relever quelques intérêts concernant l'inscription dans une dynamique de formation durant cette période. Tout d'abord, la formation permet d'élargir son champ de compétences afin de rester concurrentiel sur le marché du travail et augmenter son employabilité. Aussi, la formation offre un cadre et une structure, temporels, sociaux et de buts, apportant soutien à l'individu, favorable à l'estime de soi, la motivation, la santé mentale en général.

Les travaux de C. Glee et A. Scouarnec (2008) sur l'évaluation d'un dispositif de formation universitaire proposé à des chômeurs relèvent l'intérêt d'une formation convoquant la dimension identitaire de la personne. Elle permet une évolution des représentations, une reconfiguration identitaire et ainsi d'ouvrir le champ des possibles : « La formation est bien un vecteur de la remise en question de soi, c'est-à-dire une remise en question des anciennes appartenances, croyances, et cela conduit à revoir également les projets professionnels et les projets de vie » (p. 19). Selon cette étude, la formation favorise une issue positive de la transition. A.-N. Perret-Clermont et T. Zittoun expriment dans ce sens que « Les périodes de transition peuvent être

développementales lorsque certaines constructions de significations sont possibles, étant elles-mêmes profondément liées à la possibilité de réélaborations identitaires et d'apprentissages » (2002, p. 15). Relevons encore que la présence du groupe en situation de formation joue aussi un rôle non négligeable, stimulant l'expression, la confrontation de points de vue et la communication (Glee, Scouarnec, 2008). A travers le groupe, la formation permet aussi de rencontrer des 'pairs' et ainsi trouver un lieu « où les gens peuvent ensemble suspendre leurs peurs et leurs angoisses individuelles et accomplir des rites d'exorcisme en compagnie d'individus tout aussi effrayés et anxieux qu'eux » (Bachelart, 2002, p. 117). Elle permet ainsi un partage des vécus émotionnels, souvent reniés par les protagonistes qui se perçoivent souvent 'seuls' à vivre de telles réactions. W. Borgen et L. Portnoi relèvent dans ce sens qu'« une des plus grandes difficultés qu'ont à affronter les individus en transition est leur incapacité à s'autoriser à vivre leurs réactions émotionnelles et à prendre conscience que ces réactions sont vécues par d'autres dans des réactions similaires » (2001, p. 112).

Ces quelques développements soulignent l'intérêt de proposer un accompagnement centré sur différentes dynamiques formatives incluant la dynamique personnelle et identitaire en situation de transition. Je terminerai cette section en citant N. Joannette et M.-L. Brunel à propos d'une étude réalisée auprès de cadres licenciés au Québec:

« Ces analyses ont permis de mettre à jour l'intérêt de travailler en counseling des thèmes d'une profondeur variée comme : le sentiment de loyauté ou d'appartenance, la perte d'identité, l'insécurité, l'isolement, le rejet, l'abandon, la diminution de l'énergie physique, le sentiment de perte de contrôle sur les événements, le doute sur sa valeur personnelle et sur ses compétences. Il faut contribuer, par l'intervention de counseling, à la reconstruction d'un sentiment de confiance en soi et d'estime de soi et promouvoir l'idée qu'il s'agit bien là d'une expérience de croissance personnelle, sinon professionnelle. » (2001, p. 246)

CHAPITRE 4 : LA PÉDAGOGIE PERCEPTIVE, UNE MÉTHODOLOGIE D'ACCOMPAGNEMENT APPLICABLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE CHÔMAGE?

Après avoir relevé la nécessité et les enjeux d'un accompagnement en situation de transition professionnelle suite à un licenciement, je vais à présent aborder la Pédagogie Perceptive en tant qu'approche d'accompagnement des personnes en changement ou en difficulté d'adaptation à une situation de vie personnelle ou professionnelle. Nous verrons que les buts poursuivis par cette pratique rejoignent certains des enjeux des personnes confrontées à la perte d'emploi et au chômage, raison pour laquelle il m'a semblé pertinent d'envisager une recherche centrée sur ses apports dans ce contexte.

Cette discipline est issue des travaux du Pr Danis Bois, autour des questions du corps, de la subjectivité, du mouvement et de la perception. Elle est un prolongement de la fasciathérapie¹⁶, thérapie manuelle de prise en charge des douleurs, états de tension et de stress physique et/ou psychique. Comme pour la fasciathérapie, le corps, envisagé sous l'angle de ses potentialités, est au cœur de la Pédagogie Perceptive, avec l'objectif central de permettre à une personne d'apprendre, de se former, d'enrichir ses manières d'être et de développer ses potentialités au contact de son corps.

La présentation de cette approche se structure en cinq parties. Dans un premier temps, je vais aborder quel type de corps, ou plus précisément quel type de *rapport* au corps, se trouve au fondement de la Pédagogie Perceptive. Dans un deuxième temps, j'expliquerai le modèle d'apprentissage expérientiel relié à cette pratique, la « modifiabilité perceptivo-cognitive » (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006 ; Santos, 2006,

¹⁶ Pour des développements sur cette pratique, voir Bois, Berger 1990 ; Courraud, 2007a, 2007b ; Courraud-Bourhis, 1999.

2012), qui pose ses bases sur la perception corporelle comme source de connaissance et de changement. Dans un troisième temps, j'aborderai la nature et la dynamique des contenus de vécus du Sensible, c'est-à-dire des vécus qui émergent de la relation d'un sujet à son corps dans le cadre expérientiel de la Pédagogie Perceptive. Ensuite, je questionnerai les liens entre les spécificités des apprentissages occasionnés par la Pédagogie Perceptive et les enjeux rencontrés par les personnes en situation de transition professionnelle. Pour conclure cette partie, je présenterai les modalités pratiques de cette approche par une description de ses principaux outils.

5.1 LE TYPE DE RAPPORT AU CORPS ENVISAGE EN PEDAGOGIE PERCEPTIVE

L'approche du corps est centrale en Pédagogie Perceptive : celui-ci apparaît à la base de toutes les propositions d'accompagnement de la personne. La pédagogie utilisée se définit en effet comme une pédagogie du rapport au corps, ou plus précisément du rapport perceptif au corps. Si cette qualité de rapport est un préalable pour le praticien, qui mobilise dans son action éducative et relationnelle sa propre subjectivité corporelle, il s'agit également de former la personne accompagnée à développer cette même qualité de présence et de perception envers son propre corps et ses manifestations internes. Sous cette qualité de rapport perceptif spécifique, le corps peut ainsi devenir pour la personne un partenaire, source d'apprentissage pour gérer sa vie et ses actions quotidiennes. L'objectif de cette partie est de préciser quel type de rapport au corps est envisagé dans cette pratique.

5.1.1 Notion de corps vivant

Le corps, tel qu'il est envisagé en Pédagogie Perceptive, est avant tout un corps *vivant*. Qu'entendons-nous par ce terme ? A quelle dynamique fait-il référence ? Il s'agit d'abord de distinguer la notion de vivant telle qu'employée ici, au vivant compris dans sa dimension purement biologique, renvoyant à un ensemble de processus biochimiques dont l'activité est identifiable par le biais de mesures objectives. Dans le

contexte de la Pédagogie Perceptive, le vivant désigne prioritairement une autre dynamique corporelle, nommée « mouvement interne » (Bois, 2006, 2007 ; Bois, Austray, 2007 ; Berger, 2005, 2006, Courraud, 2007b) et désignant une animation extrêmement lente de l'ensemble des matériaux du corps. Ce mouvement interne a été mis en évidence par D. Bois dans le début des années 80, alors physiothérapeute et ostéopathe. Il s'inscrit en prolongement du mouvement interne des ostéopathes, dans le sens d'une force vitale animant les organes et les articulations et assurant leur bon fonctionnement. Toutefois, il s'en distingue, notamment par sa vitesse de déroulement qui est beaucoup plus lente¹⁷. La découverte de cette animation interne sera à la base de la création d'une nouvelle pratique thérapeutique manuelle, la fasciathérapie, elle-même à la base des développements de la Pédagogie Perceptive. Selon D. Bois, le mouvement interne désigne « l'expression incarnée du vivant en soi ».

Une des caractéristiques de ce mouvement interne est son caractère d'autonomie. Dans la même perspective que précédemment, précisons que cette autonomie ne se réfère pas aux phénomènes biochimiques indépendants de la volonté consciente du sujet, tel que par exemple la régulation des systèmes neurovégétatif et endocrinien. Cette autonomie ne concerne pas non plus le monde des émotions et des affects, ou des 'passions' dans les mots de Descartes, dont le siège est le corps et qui échappe au contrôle du sujet. Le concept d'autonomie désigne ici le principe de force et d'évolution propre au vivant, non influençable par la volonté du sujet. Cette perspective du mouvement interne rejoint la notion de « vouloir vivre » chez le philosophe Schopenhauer, pour qui le corps est animé d'une volonté propre qui pousse l'organisme/personne à s'affirmer, croître et se développer, volonté non soumise aux joutes de la raison et de l'intellect, ou encore le « conatus » de Spinoza, qu'il définit comme cette « force qui fait persévérer les choses dans leur être » (1663, p. 6).

Le mouvement interne rejoint également le concept de la « force organismique » de Rogers désignant une force de changement et d'évolution, ou une « tendance actualisante » poussant l'homme vers la croissance (Rogers, 1998). La Pédagogie Perceptive propose, à travers la dynamique du mouvement interne, un accès tangible à ce principe du vivant « matiéré » (Berger, 2009a), c'est-à-dire incarné de manière indifférenciée dans l'ensemble des tissus du corps. Il s'agit en effet, dans un premier

¹⁷ Le mouvement interne identifié par D. Bois se manifeste à un rythme de deux cycles par minute, alors que celui des ostéopathes est au rythme de huit à quatorze cycles par minute.

temps et à travers une intervention manuelle¹⁸, de potentialiser sa présence au sein des différentes structures du corps, par le biais de mobilisations tissulaires lentes et de points d'appui plus ou moins profonds. Cette relance interne participe à la fois à une régulation organique (libération de tensions, crispations et immobilités tissulaires, diminution de douleurs, équilibrage du tonus) et psychique (diminution des états de stress et d'anxiété, apaisement, changement qualitatif de l'activité de la pensée dans le sens d'une plus grande positivité). Mais cette activation du mouvement interne dans le corps permet également de rendre ce dernier plus facilement accessible à la conscience du sujet : parce que les tensions tissulaires se détendent, parce que les zones de densité et de crispations de la matière corporelle deviennent plus malléables, parce que le corps gagne en mouvance et souplesse intérieure, mais aussi parce que l'état psychique de la personne se relâche et que cette dernière est ainsi capable de mobiliser son attention d'une manière plus performante, alors le sujet gagne en proximité à son corps et à ses manifestations internes. Le corps devient alors un corps *vécu*, thème de la section suivante.

5.1.2 Notion de corps vécu

Si le corps tel qu'il est abordé en Pédagogie Perceptive est un corps *vivant*, c'est-à-dire animé d'un mouvement interne dans le sens d'une force autonome de régulation et de croissance, il est également un corps *vécu*, c'est-à-dire un corps perçu, ressenti par son protagoniste, tel que l'expriment ici E. Berger et D. Bois: « le corps que nous invitons à rencontrer est un corps perçu en première personne, profondément vécu et ressenti, fruit d'une perception interne des manifestations du vivant au cœur de la chair qui nous constitue », et ne se réfère pas « au corps représenté et représentant de la sociologie, pas plus qu'au corps pulsionnel et symbolique de la psychanalyse » (2011, p. 118).

Comme évoqué ci-dessus, l'activation du mouvement interne participe d'une meilleure perception de son corps dans sa dynamique de mouvance intérieure. C'est en effet un des premiers objectifs visés par les propositions pratiques de la Pédagogie

¹⁸ Nous verrons dans des développements ultérieurs que la Pédagogie Perceptive est constituée de trois outils principaux : une approche manuelle, une approche gestuelle et une approche introspective, complétées par des entretiens à médiation corporelle. L'approche manuelle est la plus performante afin d'activer le mouvement interne, mais les deux autres approches y participent également.

Perceptive – que ce soit à travers l’approche manuelle, l’approche gestuelle ou l’approche introspective – que de permettre à la personne accompagnée d’enrichir la dimension du ressenti de son propre corps. Pour cela, un guidage spécifique est proposé afin d’inviter la personne à mobiliser son attention vers son corps et ses manifestations internes en lien avec la dynamique du vivant.

Ainsi, les différents cadres d’expérience de la Pédagogie Perceptive génèrent un ensemble de contenus de vécus bien spécifiques. Certains vécus rendent compte des *effets* de l’activation du mouvement interne dans le corps. En voici quelques exemples, témoignés par les personnes accompagnées : relâchement profond des différents tissus du corps, de la périphérie à la profondeur, relâchement s’accompagnant généralement d’une dilution de la tension psychique ; état d’apaisement, impression de se poser et se déposer, voire de s’étaler ou encore d’être plus rempli intérieurement ; sensation de chaleur interne en lien avec la libération vasculaire (Leammling-Cencing, 2015 ; Marchand, 2012 ; Courraud, 2007b). Les personnes évoquent également, en lien avec la présence uniforme dans chaque partie du corps de l’animation du mouvement interne, se sentir plus unifiées, plus globales, comme ‘rassemblées’. D’autres vécus concernent plus directement la *perception* du mouvement interne elle-même. Dans ce cas, les personnes évoquent des sensations d’expansion, perçoivent des mouvements lents et profonds à l’intérieur d’elles-mêmes, ressentent leur corps avec plus de volume, d’épaisseur et de mouvance interne.

Ainsi, sous ces conditions à la fois d’activation du mouvement interne et de présence attentionnelle, le corps devient un corps vécu, perçu, ressenti, un corps qui apparaît à la conscience du sujet et prend forme et place dans sa sphère psychique. Cet état contraste généralement avec un état plus quotidien d’un corps oublié, distant, tenu à l’écart de soi-même, tel que le relate ici D. Le Breton à propos de l’homme occidental : « De façon paradoxale, l’homme occidental au fil de sa vie quotidienne dit implicitement sa volonté de ne pas ressentir son corps, de l’oublier autant que possible. » (2005, p. 127).

Ajoutons encore que ces contenus de vécus contiennent une dimension subjective forte, dans le sens d’une perception et d’une reconnaissance de soi-même à travers la perception de son corps. Le lien au mouvement interne apparaît fondateur dans la constitution de cette subjectivité, tel que l’expriment D. Bois et D. Austray : « le mouvement interne est, pour nous, l’ancrage premier d’une subjectivité incarnée » (2007, p. 7). Cette perspective d’une subjectivité incarnée rejoint en partie la pensée de

certaines philosophes, pour qui le corps est fondateur dans la constitution du sujet, notamment Maine de Biran (1766-1824), philosophe du Moi, du corps et du sentir, qui exprime : « Le corps et moi ne faisons qu'un » (cité par Gouhier, 1970, p.21), mais aussi certains phénoménologues tels que Merleau-Ponty (2004), M. Henry (2000) ou encore N. Depraz (2001) abondant dans leurs travaux la dimension charnelle de la subjectivité.

La dynamique des contenus de vécus tels qu'ils se manifestent à travers les cadres pratiques de la Pédagogie Perceptive sera reprise et développée de façon plus approfondie dans la partie qui lui est consacrée. Un plus large développement sera également consacré à la dynamique subjective de ces contenus.

5.1.3 Notion de corps signifiant

La notion de corps vécu, ressenti, nous amène à aborder la notion de corps *signifiant*. En effet, c'est à travers la faculté du sentir que le corps se dresse au statut de corps signifiant dans la perspective de la Pédagogie Perceptive. Je ferai appel ici à la philosophie pour étayer mes propos, et en premier lieu à Spinoza (1632-1677), qui fut l'un des premiers philosophes, en rupture avec le dualisme de Descartes (1596-1650), à promouvoir la faculté de sentir comme partenaire de l'activité de penser : « Je ne vois nullement pas pourquoi la faculté de vouloir doit être infinie plutôt que la faculté de sentir ; en effet, de même que nous pouvons, avec la même faculté de vouloir, affirmer une infinité de choses (l'une après l'autre, car nous ne pouvons pas affirmer une infinité à la fois), de même aussi, avec la même faculté de sentir, nous pouvons sentir, autrement dit percevoir – une infinité de corps (l'un après l'autre, bien entendu). » (Spinoza, 1954, p.137). Le corps et la pensée apparaissent pour cet auteur comme deux attributs d'une même substance, se potentialisant par réciprocity dynamique : « Si l'esprit humain n'était pas capable de penser, le corps serait inerte. Si à l'inverse, le corps est inerte, l'esprit est en même temps incapable de penser. » (*Ibid.*, p.151). Ainsi, les idées nouvelles se forment à travers la perception par l'esprit des affections du corps, constituant alors un pont entre l'esprit et le corps. L'association et l'équilibre entre la faculté de sentir et celle de vouloir sont des dynamiques centrales dans la philosophie de Spinoza, et participent à la création des « idées adéquates ». Dans ce sens, une décision inadéquate serait une décision qui se référerait uniquement à la raison, ou uniquement

aux affects. La privation d'affects et de ressentis apparaît alors comme préjudiciable à l'accès à la connaissance.

Dans le prolongement de Spinoza, la philosophie de Maine de Biran définit la faculté de sentir comme manifestation première de l'être humain. Selon cet auteur, le ressenti du corps est nécessaire à l'avènement de la pensée : « On ne peut conclure de là que le corps ne prend aucune part à l'intellection ou à l'acte quelconque de la pensée ; et s'il n'y prenait aucune part il n'y aurait point de moi, par suite point de pensée. » (Maine de Biran, cité par Tisserand, 1939, p. 128). On retrouve ici, outre le lien entre le corps et la pensée, le lien entre le corps et la constitution du moi, dynamique évoquée précédemment.

Citons encore ici Nietzsche (1844-1901) à propos des liens entre corps et pensée. Ce philosophe nous permet d'envisager un lien entre la notion de corps vivant et celle de corps signifiant. En effet, ce philosophe introduit le concept de « corps-vivant », doué d'un principe d'intelligence jusqu'au niveau de la cellule. Le corps apparaît ainsi primordial dans l'élaboration de la pensée : « La volonté et la pensée consciente ne sont que des efflorescences tardives de la volonté et de la pensée charnelle. » (Stiegler, 2003, p. 48). Relevons aussi que la notion de vivant emporte chez ce philosophe également la notion d'un « soi corporéisé », ayant une spontanéité propre.

Enfin, pour conclure ce bref parcours philosophique, je ferai encore appel à la phénoménologie à travers Merleau-Ponty, qui introduit la notion de « corps propre » en tant que média fondateur de notre rapport au monde et à autrui. Ainsi, l'homme est avant tout un être incarné, et la perception contient et dévoile un sens immanent. Ainsi exprime-t-il : « Percevoir, dans le sens plein du mot, qui l'oppose à imaginer, ce n'est pas juger, c'est saisir un sens immanent au sensible avant tout jugement. » (1945, p. 60).

Les propositions de la Pédagogie Perceptive envisagent une praxis de ces développements philosophiques, en invitant la personne à percevoir son propre corps dans son intimité sensible et mouvante mais aussi signifiante. En effet, le corps vécu devient ainsi, par l'activité du sujet qui tourne son esprit en son sein, un corps signifiant, c'est-à-dire véhicule de significations et d'informations pour le sujet qui le vit. Dans ce sens, le corps est non seulement ressenti, mais aussi *éprouvé*. Cette distinction est importante et rend compte de la part active du sujet. Bien que la notion d'éprouvé peut dans une première acceptation se confondre avec celle de ressenti, l'éprouvé va plus loin et renvoie également à l'acte de mettre à l'épreuve de, vérifier la valeur ou la qualité de quelque chose. Selon D. Bois, il s'agit à travers l'éprouvé de « prendre

conscience de ce qui est ressenti de façon claire et distincte, plus approfondie ; en extraire des caractéristiques, des composantes, par exemple pour en cerner les contours ou en comprendre la signification » (2006, p. 135). Selon E. Berger, l'éprouvé inclut également une implication de la personne dans la relation à son vécu : « la manière dont le vécu implique la personne, la concerne, la façon dont il la touche ou dont elle se laisse être touchée par lui » (2009a, p. 53).

Les contenus de vécus qui émergent de la relation d'un sujet à son corps vivant ne sont donc pas uniquement des contenus de sensations mais également des contenus de sens, porteurs de significations pour sa vie. Nous verrons plus tard la nature spécifique de la connaissance qui se donne ainsi à un sujet qui vit son corps dans le cadre de la Pédagogie Perceptive, ainsi que son mode d'émergence.

5.1.4 Notion de corps sensible

Ces différents développements et approches du corps nous amènent à aborder les notions de « corps sensible » et de « Sensible », concepts mis en point par D. Bois (Bois, 2001, 2007 ; Bois, Austray, 2007) déjà brièvement évoqués en introduction de cette thèse. Tout d'abord, la notion de corps sensible rend compte de l'ensemble des perspectives développées précédemment, c'est-à-dire celle d'un corps vivant, d'un corps vécu et d'un corps signifiant, en y ajoutant la notion d'un sujet qui entre de manière spécifique en relation avec son propre corps entrevu dans ces différents statuts. La nature de la relation mise en jeu apparaît en effet essentielle et fondatrice : il s'agit d'une relation de « réciprocité » (Bois, Austray, 2007 ; Dubois, 2012 ; Badiano, 2011), c'est-à-dire d'une relation au sein de laquelle se joue une dynamique d'influence réciproque et évolutive entre le sujet percevant et son corps perçu. Le corps est ainsi nommé « sensible », car il réagit et se modifie sous l'effet d'une attention qui se pose sur lui : « La fibre sensible du corps, comme nous l'avons appelé (Bois, 2006), représente d'abord sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et son potentiel d'évolutivité autonome. » (Bois, Austray, 2007, p. 7). Réciproquement, le sujet se voit modifié dans sa présence et son attention par la relation qu'il instaure envers son propre corps, vivant et sensible. Cette relation de réciprocité inaugure une relation d'apprentissage entre soi et son corps : la personne apprend de son corps, elle apprend et se transforme au contact de ce qu'elle ressent en elle, de ce qu'elle découvre de nouveau à travers sa relation au vivant.

La notion de Sensible désigne alors le type de perception mobilisée dans le rapport au corps sensible, ainsi que la qualité des contenus de vécus qui émanent de cette relation. Il est donc à distinguer du sensible tel qu'il est envisagé classiquement – d'où sa majuscule afin de marquer cette distinction – et faisant référence aux cinq sens, voire six en y incluant le sens proprioceptif. Le Sensible se réfère ainsi à la faculté perceptive en lien avec l'ensemble de la matière du corps animée par la présence du mouvement interne, et dévoilant au sujet un nouveau sens de lui-même, de sa corporéité ainsi qu'un nouveau mode d'accès à la connaissance. Écoutons à ce propos E. Berger définir cette modalité perceptive : « Le 'Sensible' désigne expressément une sensibilité spécifique, postulée par D. Bois pour rendre compte de phénomènes qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec un certain monde intérieur. Le Sensible renvoie dans ce contexte à la fois à l'ensemble des phénomènes qui émanent de ce monde intérieur et à la modalité perceptive capable de nous informer de son existence. » (2009a, p.45). D. Bois, quant à lui, le définit ainsi : « « Plus qu'un contenu de conscience ou de sensation en attente d'être activé, c'est une faculté propre à l'être vivant de se redécouvrir à travers son propre corps » (2007, p. 293). Il parle d'ailleurs d'un septième sens pour qualifier cette faculté de l'homme lui permettant de saisir sa propre subjectivité incarnée et d'accéder à un ensemble de phénomènes perceptifs sinon passés sous silence. Les contenus de vécus du Sensible sont donc les contenus de vécus qui émanent de cette relation spécifique d'un sujet à son corps vivant.

Ajoutons que le corps sensible ouvre également à un nouveau rapport au monde, dans la mesure où il est envisagé comme étant « la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible » (Berger, 2005, p.51). Le corps sensible participe donc d'un rapport plus éprouvé au monde, offrant une possibilité au sujet de *s'apercevoir*, par le médium de son corps, dans sa manière singulière d'être en relation avec autrui, l'environnement, les événements et les situations.

5.1.5 Vers une éducativité perceptive

La richesse de ces vécus est toutefois variable d'un individu à l'autre et dépend notamment du degré d'implication de ce dernier envers son expérience. En effet, les perceptions du Sensible constituent des perceptions pouvant être qualifiées, paradoxalement, de perceptions 'insensibles', au sens de 'minimales', ou 'subtiles', c'est-à-dire de perceptions qui ne se donnent pas à une attitude quotidienne, mais nécessitent l'instauration d'un rapport particulier et orienté vers la saisie de ces perceptions, au risque de les manquer. C'est ici qu'intervient la Pédagogie Perceptive, qui introduit la notion d'éducabilité perceptive du rapport au corps, partant du postulat fondé que la relation au corps est éducable (Bois, 2007). Il n'est en effet pas habituel pour le sujet de tourner son attention vers le dedans de son corps, celle-ci étant naturellement plus orientée vers un extérieur de soi où la vie corporelle interne ne se donne pas. Le rôle du praticien est donc essentiel dans la mesure où il va solliciter l'attention de la personne accompagnée vers la saisie de ces phénomènes internes. Il ne s'agit pas par là d'induire des perceptions mais bien de permettre à la personne de capter ce qui est disponible mais pourrait ne pas être réceptionné. Ainsi, au contact des propositions de la Pédagogie Perceptive, la relation du sujet à son corps évolue. Souvent distant et silencieux au départ, le corps gagne progressivement en présence et proximité pour se livrer plus intensément sous l'effet de l'attention de son propriétaire qui se tourne vers lui et lui témoigne un intérêt. H. Bourhis exprime dans ce sens : « Grâce à la perception du sensible, le corps change de statut au fur et à mesure que l'attention perceptive s'enfonce dans l'intériorité. On répertorie alors toute une gamme de rapports au corps qui se déclinent selon le niveau perceptif de l'observant qui va de « j'ai un corps » vers, « je vis mon corps », puis « j'habite mon corps » pour enfin aller vers « je suis mon corps » (2007, p.38), auxquels nous pourrions encore ajouter, en finalité, « j'apprends de mon corps ».

Au vu de ces développements, le Sensible constitue alors une 'potentialité perceptive', dans la mesure où elle nécessite une éducabilité du rapport au corps et à la dynamique du vivant incarné afin d'être actualisée. La Pédagogie Perceptive, par ses différents cadres d'expérience, vise donc à déployer les potentialités perceptives de la personne et à lui permettre ainsi d'apprendre et de se former au contact de sa relation à son corps. Je propose ci-dessous une synthèse de l'approche du corps en Pédagogie Perceptive, avant de me pencher dans la partie suivante sur le modèle d'apprentissage propre à la Pédagogie Perceptive, dans ses fondements et ses principes.

5.1.6 Synthèse de l'approche du corps en Pédagogie Perceptive

Voici une synthèse des développements précédents. Les six points suivants sont essentiels et définissent un modèle de l'approche du corps en Pédagogie Perceptive :

- 1) Le corps abordé en Pédagogie Perceptive est un corps *vivant*, animé d'un mouvement lent parcourant l'ensemble de la matière du corps. Ce mouvement interne possède un caractère d'autonomie et se définit en tant que force de régulation, de croissance et d'évolution.
- 2) Le corps abordé en Pédagogie Perceptive est un corps *vécu*, ressenti par son protagoniste dans sa dynamique de mouvance interne. Les contenus de vécus reliés sont variés et possèdent une dimension subjective à travers laquelle le sujet se ressent, se perçoit et se reconnaît. Le corps, dans sa dynamique de mouvance interne et ressenti, devient ainsi l'ancrage d'une subjectivité incarnée.
- 3) Le corps abordé en Pédagogie Perceptive est un corps *signifiant*, à travers l'acte d'*éprouver*, qui traduit une part active et impliquée du sujet dans la réception de son vécu corporel. Le corps devient ainsi vecteur de significations pour le sujet engagé dans la saisie de son expérience corporelle.
- 4) Le corps abordé en Pédagogie Perceptive est un corps *sensible*, statut qui englobe les trois caractéristiques précédentes et désigne plus spécifiquement le mode de relation du sujet à son propre corps, qualifié de *réciprocité*. La réciprocité se définit comme une relation d'influence mutuelle et évolutive entre le sujet et son propre corps, promouvant ce dernier au statut de partenaire d'apprentissage.
- 5) Le Sensible désigne à la fois l'ensemble des contenus de vécus émanant de la relation au mouvement interne et la modalité perceptive capable de saisir ces phénomènes internes. Il ouvre sur une nouvelle faculté de l'être humain à se percevoir et se découvrir à travers son corps, mais également sur une nouvelle capacité à percevoir son environnement et ses expériences de vie sur la base de cette modalité perceptive corporelle.
- 6) La relation au corps dans sa dimension sensible est éduicable. En agissant sur les potentialités perceptives du sujet, ce dernier peut ainsi gagner en proximité à son propre corps et sa vie interne pour enrichir sa capacité d'apprentissage.

5.2 LE MODELE D'APPRENTISSAGE DE LA PEDAGOGIE PERCEPTIVE

Après avoir défini le type de rapport au corps envisagé en Pédagogie Perceptive, je vais à présent aborder le modèle d'apprentissage ainsi permis, spécifique de la Pédagogie Perceptive, la modifiabilité perceptivo-cognitive, qui pose ses bases sur une expérience corporelle éprouvée comme source d'enrichissement de ses points de vue et de changement de ses relations à soi, aux autres et au monde. Pour cela, je vais commencer par présenter trois idées centrales sous-tendant ce modèle : l'existence d'une potentialité comme support dynamique au processus d'apprentissage, l'inscription de ce modèle dans le courant de la formation expérientielle, et la primauté du rapport au corps pour renouveler le rapport au sens. Ensuite, j'apporterai des compléments sur les principes de ce modèle : le statut de la connaissance en jeu, quelques précisions sur le type de rapport à l'expérience, la notion de motivation immanente, la notion de constructivisme immanent, pour finir avec les objectifs de la modifiabilité perceptivo-cognitive.

5.2.1 Idées centrales sous-tendant le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive

La potentialité comme support dynamique au processus d'apprentissage

Le concept de potentialité est central dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive. Il rend compte de la dynamique processuelle et évolutive des apprentissages. Il témoigne de l'existence, chez tout individu, d'une force évolutive qui porte celui-ci vers son devenir et son accomplissement. Cette perspective appartient au courant humaniste qui entrevoit l'homme dans sa croissance et ses possibilités de déploiement. La notion de potentialité renvoie à l'idée d'un homme adulte qui n'est pas achevé mais en devenir. Rogers parle de « tendance actualisante » pour exprimer cette idée d'un devenir qui porte l'homme vers son accomplissement.

Le terme *modifiabilité* utilisé dans ce modèle contient cette perspective de développement et d'évolution possible de l'homme. Il a été introduit par Feuerstein dans les années 50, en référence à l'idée de réversibilité des blocages des processus d'apprentissages auprès de personnes ayant subies des traumatismes psychologiques. Selon lui, ces processus peuvent être relancés à tout âge, même chez une personne adulte, pour peu qu'on utilise un programme adéquat. L'intelligence serait donc éduicable à tout âge : « L'intelligence est un processus constant de changement en fonction des besoins de notre organisme, internes et externes. » (Feuerstein, 1996, p. 96).

Dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, la notion de potentialité s'appuie sur le concept du mouvement interne et lui apporte ainsi une forme de 'matérialité'. Je me réfère ici aux propos de D. Bois et D. Austry pour développer cette perspective :

« Au-delà de toutes ces propriétés d'universalité conférées à la potentialité (espoir, évolutivité, mouvement, force de croissance, éduabilité), la potentialité telle que nous l'envisageons dans notre approche est une réalité tangible et perceptible dans le corps et peut être en partie dévoilée à la conscience grâce à une démarche spécifique. La potentialité cesse alors d'être un principe virtuel pour se révéler sous la forme du mouvement interne qui anime l'intériorité du corps. Celui-ci est, en effet, non seulement une faculté propre à l'être vivant incarné, mais aussi une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration. » (2007, p. 9)

La potentialité mise en jeu dans cette pratique est alors une potentialité *perceptive*. Il s'agit, à travers des cadres d'expériences spécifiques propres à la Pédagogie Perceptive, de susciter les potentialités perceptives afin d'enrichir la relation de la personne à son corps et à son mouvement interne. La perception est donc centrale dans cette approche, envisagée sous l'angle de ses potentialités, c'est-à-dire de possibilités présentes dans l'homme mais généralement non activées. Nous verrons par la suite la nécessité de proposer des cadres d'expérience spécifiques permettant d'actualiser ses potentialités perceptives. Écoutons encore D. Bois s'exprimer à propos de cette potentialité perceptive :

« Ce terme désigne la capacité d'un sujet à percevoir mieux qu'il ne le fait habituellement, à entrer en relation avec ses perceptions de manière plus consciente et à s'ouvrir à une nature de perception différente de celle qui lui est accessible par l'usage quotidien de ses sens. Ainsi s'ouvre un espace de progrès perceptif rendu possible par l'apprentissage, par un entraînement de l'attention passant par la fréquentation répétée de situations dites 'extraquotidiennes'¹⁹ d'expérience corporelle. Dans cet espace se dévoile notamment [...] un rapport à l'intériorité

¹⁹ Je développerai ce concept ultérieurement.

corporelle renouvelé par la perception de détails imperçus jusque-là. » (Bois, 2007, p. 72-73)

Inscription dans le courant de la formation expérientielle : un renouvellement du rapport à l'expérience

Le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive fait ensuite référence à la formation expérientielle. En effet, c'est au contact d'une expérience, vécue à la première personne, que les facultés d'apprentissage sont mobilisées. L'expérience est donc ici entrevue dans son statut formateur, dans le sens proposé par Alquié : « L'expérience indique ce contact formateur du moi avec les choses, sans distinguer ici [...] ce qui vient du dehors et ce qui vient de nous. » (1966, p.1). Elle apparaît alors au cœur des processus d'acquisition de connaissances. E. Morin exprime à ce propos : « Comment ne pas croire en l'expérience en ce sens qu'elle confronte, fait interagir la vie avec l'idée qu'on s'en était faite avant toute expérience ? » (1984, p. 80). Cependant, il poursuit un peu plus loin : « L'expérience est nécessaire mais insuffisante » (*Ibid.*, p. 84). Ainsi, si l'expérience représente une voie privilégiée de l'apprentissage, en ce qu'elle permet un contact direct d'un sujet à lui-même et au monde, elle est toutefois constituée d'obstacles quant à l'accès à son potentiel formateur. Selon M.-C. Josso, l'expérience devient formatrice à partir du moment où nous avons fait un certain travail sur ce qui s'est passé et sur ce qui a été observé, perçu et ressenti : « Le concept d'expérience formatrice implique une articulation consciemment élaborée entre activité, sensibilité, affectivité et idéation, articulation qui s'objective dans une représentation et dans une compétence. » (1991, p. 192). Aussi, l'accès au potentiel formateur de l'expérience est souvent conditionné par des habitus. Pour G. Pineau, « Cette irruption du contact direct de l'expérience n'est pas si fréquente. En effet, s'interpose habituellement entre l'organisme et son environnement une zone tampon intermédiaire, faite des rapports habituels que l'organisme entretient avec ce qui l'entoure. Cette zone tampon fait que souvent, rien n'arrive. » (1991, p. 29). Ainsi, les conditions quotidiennes ne semblent pas propices à l'émergence d'une connaissance issue de l'expérience. G. Pineau poursuit un peu plus loin : « l'expérience est la rupture de cette continuité : l'introduction d'une discontinuité par le surgissement, l'avènement en direct d'une nouveauté. » (*Ibid.*, p. 30).

La question se pose alors du comment : comment susciter cette rupture, comment permettre à une personne de sortir de ses habitudes, de dépasser l'écran que

ces dernières constituent afin d'accéder à un sens nouveau et formateur de l'expérience ? D. Bois s'interroge dans ce sens : « Dans quelles circonstances cet écran va-t-il et peut-il être levé ? Faut-il laisser aux événements de la vie le soin de créer cette rupture ? » (2007, p. 74).

Afin d'optimiser la capacité du sujet d'apprendre de son expérience – ici corporelle, en sachant que le rapport à son corps est tout autant soumis à des habitudes et automatismes – la Pédagogie Perceptive propose des conditions d'expérience particulières, dites « extraquotidiennes » (Bois, 2007, Berger, 2009a). Ces conditions sont ainsi nommées en contraste avec l'expérience quotidienne, caractérisée par un cadre de déroulement habituel, comme une manière d'appréhender son expérience habituelle. Les conditions d'expérience extraquotidiennes ont ainsi été mises au point afin de créer une rupture avec ses modes quotidiens de perception et d'appréhension, à travers la réalisation de tâches inhabituelles. Il s'agit en effet de mobiliser de manière nouvelle les 'instruments perceptivo-cognitifs' de rapport à l'expérience (tels que la perception, l'attention, l'intention, l'éprouvé...) pour les accorder au vécu corporel interne²⁰. Les différents cadres d'expérience de la Pédagogie Perceptive, tels que l'approche manuelle, l'approche gestuelle et l'approche introspective, ont pour vocation, par leur caractère inhabituel, de 'contraindre' ces instruments internes à un usage non quotidien. La nouveauté, qui est à la base du modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive afin de susciter chez l'apprenant un étonnement ou un intérêt engendrant ainsi un nouvel engagement de la part de ce dernier envers son expérience, a ainsi plus de chance d'être au rendez-vous. En effet, sous ces conditions de rapport inhabituel à son expérience corporelle, la personne accède à des informations perceptives et des processus internes qui resteraient imperçus sans ces conditions de rapport. Voici ce que D. Bois nous dit de ce modèle de l'extraquotidienneté :

« Le modèle de l'extraquotidienneté place le sujet dans un rapport à l'expérience qui le sort de l'expérience dite première, à propos de laquelle G. Bachelard

²⁰ Par exemple, la lenteur de réalisation du geste – dans l'approche gestuelle – est un élément central des stratégies pédagogiques de la Pédagogie Perceptive en faveur de cette extra-quotidienneté. Si elle constitue bien un cadre d'expérience inhabituelle, en cela qu'elle se situe en deçà de la vitesse usuelle de déplacement, son véritable intérêt réside dans le type d'attention que cette lenteur va convoquer chez le sujet. « Elle n'est pas ici envisagée comme étant une vitesse de déplacement mais bien comme une opportunité de saisir les multiples informations qui jaillissent de la donation immédiate de l'action. Elle est beaucoup plus qu'un outil parmi d'autres ; c'est un élément central de la perception du mouvement, qui offre le temps de prendre conscience du déroulement du mouvement, ouvrant ainsi un espace d'observation, de vigilance, dans lequel on peut capter nombre d'informations jusqu'alors inconscientes. », exprime à ce propos M. Leão (2002, p. 249).

mentionne qu'elle ne peut être productrice de connaissance. Elle installe des conditions productrices de nouveauté, d'une nouveauté qui ne relève plus de 'l'accident', de l'imprévisible, mais bien d'un choix, d'une série de contraintes installées dans ce but par le praticien-chercheur. En quelque sorte, la nouveauté formatrice est ainsi convoquée, voire 'provoquée' en ce qui concerne ses conditions d'émergence. » (2007, p. 76)

Primauté du rapport au corps pour renouveler le rapport au sens

Une autre spécificité du modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, outre la création de conditions d'expériences extraquotidiennes, est la place centrale accordée au corps et à la perception dans les processus d'apprentissage. Cette posture est originale, dans la mesure où, bien que l'approche du corps *vécu* trouve une place dans certains courants éducatifs aujourd'hui, il reste malgré tout peu présent dans les sciences humaines en général et les sciences de l'éducation en particulier (Berger, 2005). Ainsi, on y trouve notamment le *corps psychanalytique*, qui est un corps imaginaire symbolique, fantasmatique. S'il est envisagé comme partenaire de la vie psychique, c'est en sa réalité inconsciente, où se logent pulsions de vie et de mort qu'elle y est inscrite. On y trouve également le *corps social*, qui est un corps perçu de l'extérieur, langage à travers les attitudes, les postures et les mimiques qu'il adopte, et porte parole d'une société dans laquelle il s'insère. Il est façonné par des habitudes et traditions culturelles, devient ainsi 'modelable' de l'extérieur, et échappe en quelque sorte à l'autonomie du sujet dans sa manière d'exister à travers lui. Ainsi, ces deux conceptions du corps apparaissent fort éloignées du corps tel qu'il est envisagé en Pédagogie Perceptive, c'est-à-dire un corps sensible, vécu et éprouvé dans ses manifestations internes. On retrouve toutefois dans les travaux de recherche en sciences de l'éducation une place attribuée au corps vécu à travers le mouvement du « potentiel humain » (Mantel, 1975 ; Crespelle, 1975 ; Pujade-Renaud, Zimmermann, 1979). Ce courant, qui s'est manifesté essentiellement entre les années 1975 et 1985, apparaît notamment dans les enseignements artistiques et dans les enseignements de la psychothérapie. Si le corps vécu y trouve une place de choix dans ces pratiques, à travers toutes formes d'expérimentation visant une mise en jeu des fonctions sensorielles et motrices, le lien entre vécu corporel et capacité à faire sens à partir de ce vécu ne semble pas ou peu interrogé. Ainsi le souligne E. Berger : « le corps qui émerge du potentiel humain ressemble plus à un espace à vivre qu'à un espace à penser ou, plus exactement, à une source de sensations qu'à une source d'informations pouvant venir alimenter les processus de pensée » (2004, p. 46).

Malgré cette relative rareté du corps en général, et du corps vécu dans ses liens avec les processus de pensée en particulier, au sein des pratiques éducatives, celui-ci bénéficie tout de même d'un intérêt croissant depuis une dizaine d'années environ au sein des pratiques de formation. C. Delory-Momberger témoigne de ce constat en ouverture d'un numéro de la revue *Pratiques de formation* :

« Le corps est devenu maintenant un objet de recherche d'actualité en sciences humaines. [...] Le corps suscite aujourd'hui de nouvelles interrogations: quelle part prend-il dans les processus d'apprentissage formels et informels ? Qu'est-ce que signifie apprendre au niveau du corps ? Comment les expériences du corps participent-elles à la formation de soi ? » (Delory-Momberger, 2005, p. 5)

On retrouve ainsi différentes approches d'accompagnement de la personne, venant pour beaucoup des Etats-Unis, qui placent le corps au cœur de leur démarche formative. Citons à ce propos le « focusing », fondé par E. Genlin, psychologue humaniste, élève de Rogers. Sa pratique thérapeutique introduit le concept de « sens corporel » (Gendlin, 2006a, 2006b ; Lamboy, 2003) et envisage par ce biais un lien entre le corps et l'émergence de sens. Cet auteur considère le corps dans sa dimension d'interaction permanente et immédiate avec son environnement. Il va jusqu'à dire que le corps *est* cette interaction, en amont de la perception classique. Ainsi, le sens corporel définit le sens par lequel le corps reflète la situation, c'est-à-dire l'interaction entre la personne/organisme et son environnement. Le focusing consiste alors à se mettre à l'écoute de son corps, de son sens corporel, pour en pénétrer le contenu et en saisir des significations utiles pour mener sa vie.

Les liens entre corps et sens envisagés dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive rejoignent cette mouvance d'une émergence d'un sens sur la base d'un ressenti corporel. Sans envisager une démarche comparative entre la Pédagogie Perceptive et le focusing qui mériterait un plus grand développement, relevons tout de même que la Pédagogie Perceptive se distingue à travers l'introduction du toucher manuel qui vise une potentialisation, dans le corps du sujet accompagné, de son mouvement interne. Cette potentialisation participe à l'instauration d'un rapport plus performant du sujet envers son propre corps et ses manifestations internes. L'accès au sens est ainsi rendu possible, notamment, par cette potentialisation de la subjectivité corporelle. Dans la démarche du focusing, les moyens d'entrer en relation avec son corps sont uniquement verbaux, par le biais d'un guidage des différentes étapes de perception du sens corporel.

Ainsi, la modifiabilité perceptivo-cognitive envisage une actualisation des potentialités perceptives du rapport au corps, comme mode d'accès au sens. Ce mode d'émergence du sens, propre à ce modèle, se définit en rupture des modèles classiques de création de sens. Notamment, le sens n'est pas un sens construit dans l'après-coup de l'expérience. La majorité des modèles de création de sens repose pourtant sur cette idée : les significations d'une expérience, son importance et son sens ne sont généralement pas présents pour le sujet au moment où celui-ci vit son expérience, mais plutôt dans 'l'après-coup' de cette expérience. Ainsi exprime E. Berger à ce propos :

« Si le sens est avant tout compréhension d'une forme personnelle, située à un moment donné de son existence, alors le mode d'accès à cette compréhension doit logiquement passer par la prise de conscience du cheminement qui a fait naître cette forme, que ce soit lors d'une situation de pratique de formation ou tout au long de la vie. » (2009a, p. 167-168)

Dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, la création de sens répond à une autre logique. Si elle n'exclut pas un temps de retour réflexif suite aux différents temps d'expériences corporelles proposées, l'essentialité de la création de sens se déroule dans le temps même de l'expérience, dans une forme de contemporanéité entre perception corporelle et saisie du sens. D. Bois exprime dans ce sens : « Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours » (Bois, 2007, p. 61). Dans ce contexte, le sens s'appuie sur une exploration d'une intériorité de soi-même rendue disponible et accessible au travers d'une activation dans le corps du mouvement interne et de la mise en jeu des potentialités perceptives du sujet. Le sens naît ainsi de l'instauration d'un rapport d'intimité d'un sujet à son corps. Il s'agit, selon E. Berger, d'« une exploration de *l'actualité en devenir* du sujet, dans une profondeur qui dépasse le présent pour rendre disponible, au cœur du corps, des potentialités naissantes qui ne sont encore accessibles qu'à cet endroit, encore au stade d'ébauches mais déjà disponibles malgré tout, dès maintenant, et applicables dans l'actualité de sa vie, de ses interactions, de ses représentations, de ses rapports. » (2009a, p. 168). Dans ce contexte, le processus de genèse du sens ne répond pas à une logique de construction *a posteriori* de l'expérience, mais bien à une dynamique d'émergence *au cœur* de l'expérience corporelle, sur la base d'un sens vécu dans l'immédiateté de cette expérience. Ainsi, ce sens émergent, parce qu'il naît d'un rapport renouvelé du sujet à lui-même et à son corps vivant, véhicule de

la nouveauté ou du moins s'affiche en rupture des représentations établies. C'est dans ce rapport renouvelé à soi-même que la Pédagogie Perceptive envisage un renouvellement du rapport au sens, comme point de départ de la mise en jeu de nouvelles modalités d'être et d'agir dans sa vie. C'est par le biais de l'enrichissement des représentations perceptives et motrices que la modifiabilité perceptivo-cognitive agit sur les représentations conceptuelles. Ci-dessous, un schéma présentant ce modèle :

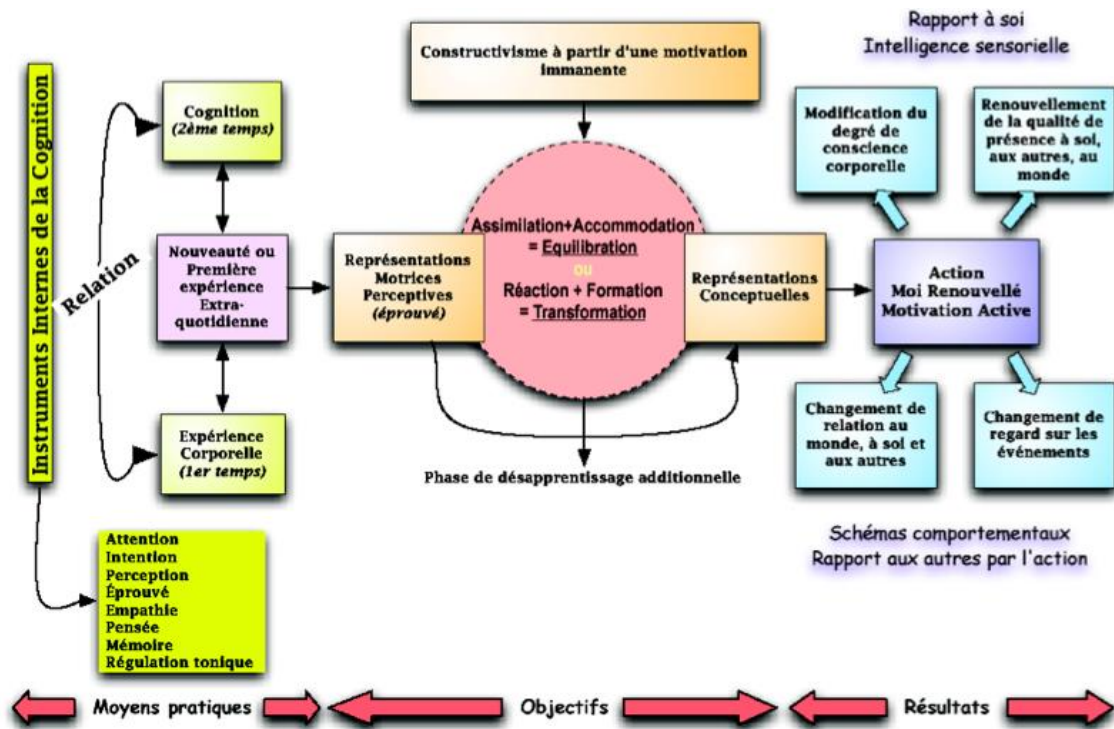


Schéma 3 : Le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive

5.2.2 Précisions sur quelques principes de la modifiabilité perceptivo-cognitive

Afin de pénétrer plus en profondeur la compréhension du modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, j'apporte ci-dessous quelques précisions sur certaines caractéristiques d'éléments fondateurs ou de principes de ce modèle. Ainsi, j'éclaire dans un premier temps le type de connaissance mise en jeu dans ce modèle, connaissance dite « immanente » (Bois, 2007 ; Bois, Austray, 2007) ; je reviens dans un deuxième temps, plus profondément, sur le mode de rapport du sujet à son expérience,

qui définit une posture d'acteur et de spectateur à la fois ; j'aborde ensuite le concept de la « motivation immanente » (Bois, 2007 ; Bouchet, 2006, 2015) comme facteur de mobilisation du sujet, puis la notion de « constructivisme immanent » introduit par D. Bois (2007) en écho au constructivisme de Piaget pour rendre compte des étapes d'apprentissages traversés par le sujet dans la rencontre avec une information interne.

Le statut de la connaissance

La connaissance en jeu dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, connaissance qui émerge de la relation au corps sensible, est dite immanente dans le sens où elle émerge d'un rapport de soi à soi, au travers d'un éprouvé direct des manifestations de son corps. La connaissance est également qualifiée d'immanente dans le sens où elle ne dépend pas directement de conditions extérieures, de représentations ou de connaissances préalables : « nous pensons qu'il est possible de connaître quelque chose en soi, hors du monde des représentations » (Bois, Austry, 2007). La modifiabilité perceptivo-cognitive définit ainsi un mode d'accès à de la connaissance nouvelle *en soi*, utile pour mener sa vie.

D. Bois relève trois caractéristiques de cette connaissance immanente. Tout d'abord, la connaissance immanente livre des informations sur soi-même : « Cette connaissance mérite bien le statut de connaissance, au sens où le vécu du sensible apprend vraiment à l'étudiant quelque chose de lui-même, de ses manières d'être, de ses manières de faire. » (2007, p. 342). Ensuite, elle s'exprime sous la dépendance de l'actualisation des potentialités perceptives de l'apprenant : « Cette connaissance immanente s'accroît au fur et à mesure que s'élargit le champ perceptif qui vient donner un nouvel éclairage à l'univers des sensations, des informations internes et des vécus corporels ». (*Ibid.*, p. 295). Enfin, elle peut être qualifiée de pré-réflexive, dans la mesure où elle émerge sur un mode de donation en amont de l'activité réflexive et volontaire du sujet : « il ne s'agit pas, dans ce contexte, d'une production de connaissance construite par la réflexion du sujet faisant un retour réflexif sur son expérience, mais d'une connaissance immanente, qui se donne spontanément au sujet qui l'aperçoit. » (*Ibid.*, p. 297-298). Précisons toutefois que, si la connaissance se donne de manière spontanée et non construite, les conditions d'apparition de cette connaissance, c'est-à-dire les qualités de rapport perceptif à son expérience, sont le fruit

d'un apprentissage – une éducatibilité du rapport perceptif à son corps – réalisé au cours des séances d'accompagnement en Pédagogie Perceptive.

Un sujet acteur et spectateur de son expérience

J'ai évoqué précédemment la notion d'expérience extraquotidienne et l'envisagement d'un rapport renouvelé à son expérience par le biais d'une éducatibilité de ses instruments internes, afin de saisir un sens au cœur de l'expérience, et non dans son après-coup. La notion d'éprouvé, évoqué précédemment à travers la notion de « corps signifiant » joue un rôle essentiel dans cette perspective et permet d'affiner la compréhension du type de rapport à l'expérience dont il est question dans cette pratique. J'avais défini cette notion, plus qu'en tant qu'une simple qualité du sentir, en tant qu'une qualité d'implication du sujet envers son expérience, voire de 'mise à l'épreuve'. Plus profondément, elle fait référence au fait d'être à la fois *acteur* et *spectateur* de son expérience, et c'est cette contemporanéité de ces deux positionnements qui définit la spécificité de ce rapport à l'expérience, comme mode d'accès à son sens. Cette position se distingue en effet des modèles classiques d'accès au sens, tel que le relève E. Berger :

« Dans la majorité des modèles d'accès au sens, la compréhension de l'expérience se fait en deux étapes : la première où l'on 'vit' l'expérience (ici intervient la notion de ressenti), la seconde où on la visite *a posteriori* pour en repérer et en comprendre les contenus. Ce qui est souligné dans ces modèles, c'est que l'on 'rate' toujours une partie de l'expérience au moment où on la vit parce qu'on y est immergé, sans possibilité de recul pour l'apprécier, la distinguer, l'attraper ; dans ces conditions, l'on passe à côté d'une partie de son sens et ce, quelle que soit la qualité de retour sur l'expérience effectué dans l'après-coup. » (2009a, p. 53-54)

La notion d'éprouvé corporel, telle qu'elle est définie par D. Bois, rend compte d'une présence à son expérience et à soi au sein de l'expérience. Il s'agit ainsi de 's'apercevoir' au sein de son expérience. La dimension corporelle de l'expérience ouvre sur cette dynamique d'aperception de soi et de son expérience au cœur de l'expérience, d'un corps « considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible » (Berger, 2005, p. 52). Cette posture tout à fait spécifique de rapport à son expérience ouvre sur une qualité d'attention permettant un point de vue éclairé sur, voire en surplomb de, son expérience corporelle, pour une saisie plus pleine de son sens, dans son actualité.

Citons ici le philosophe Maine de Biran dont les propos font échos à ces développements. Il introduit la notion de sentir pour désigner « cette sorte de vue intérieure par laquelle l'individu aperçoit ce qui se passe en lui-même » (Gouhier, 1970, p. 28). Ainsi, selon ses propos, sentir véhicule l'idée d'un sujet qui s'aperçoit sujet percevant de son expérience : « Je sens que je sens » (*Ibid.*, p. 20), exprime-t-il. La faculté du sentir se hisse ainsi en tant que conscience de soi-même, et apporte au « cogito » de Descartes une dimension sensible. Le Moi se connaît à travers un rapport immédiat et corporéisé du sujet à lui-même, sur le mode de l'évidence intérieure. La Pédagogie Perceptive rejoint cette conception d'un sujet qui se constitue – et s'aperçoit – dans un rapport immédiat à son corps.

La motivation immanente

L'expérience interne, de part son caractère de nouveauté notamment, va susciter chez l'apprenant une motivation : motivation à poursuivre plus loin l'exploration de son expérience, motivation à se questionner dans ses propres valeurs et représentations sur la base de ce vécu nouveau, motivation à prolonger et actualiser dans sa vie les fruits de la connaissance issue de cette expérience. Les résultats de ma recherche de Master rendaient compte de cette mobilisation du sujet générée par la nouveauté, notamment par rapport à l'exploration de son expérience immédiate : « Le caractère nouveau du vécu est particulièrement important dans la mesure où il participe à concerner plus fortement le sujet. Celui-ci est interpellé, surpris, voire curieux, de ce qu'il vit » (Marchand, 2012, p. 124). Les résultats de la thèse de E. Berger vont également dans ce sens. Selon son analyse, la nouveauté génère une modification du niveau attentionnel du sujet, celui-ci étant « attiré » par la perception nouvelle, engendrant ainsi « un appel, un élan, une mise en mouvement d'une part supplémentaire [du sujet], un éveil particulier à ce qui suit » (2009a, p. 359).

Cette motivation est nommée immanente dans la mesure où elle est portée par un vécu interne du sujet. V. Bouchet (2006), dans son mémoire de Master sur ce thème de la motivation, dégage six caractéristiques de la motivation immanente : elle nécessite une mise en mouvement en soi et à partir de soi, elle nécessite un sujet conscient, percevant et impliqué, elle s'origine depuis l'intériorité du corps Sensible, elle est mue par une force intérieure, elle mobilise un 'vouloir-vivre', et elle offre des indicateurs internes à la mise en action. Cette notion de motivation apparaît au cœur du modèle de

la modifiabilité perceptivo-cognitive comme facteur de mobilisation du sujet et de ses facultés apprentissage.

Le constructivisme immanent

Dans son modèle, D. Bois introduit la notion de constructivisme immanent, en écho au constructivisme de Piaget, selon lequel le processus d'apprentissage se déroule sur la base d'une succession d'étapes invariantes : l'assimilation, correspondant à la phase lors de laquelle le sujet cherche à assimiler la réalité extérieure à sa structure d'accueil, l'accommodation, définissant la phase où la structure d'accueil est modifiée et traduisant l'activité de transformation exercée par le milieu sur le sujet, et enfin la phase d'équilibration définissant la recherche par le sujet d'un équilibre nouveau et meilleur que le précédent. Le constructivisme immanent propose une extension de ce modèle, en l'appliquant dans le cadre de la rencontre avec une information interne. En effet, si le constructivisme piagétien a surtout étudié le processus d'apprentissage au contact d'une information nouvelle venant de l'*extérieur*, et générant une phase de conflit due à l'écart entre la structure d'accueil du sujet et cette nouvelle information, conflit qui sera géré à travers les trois phases d'assimilation, accommodation et équilibration, ce modèle ne rapporte pas le mécanisme mis en jeu dans la rencontre avec une information *interne*, venant de soi et notamment dans le contexte qui nous intéresse, via la relation à son corps. Le thèse de D. Bois sur la transformation des représentations au contact du corps sensible rend compte d'un processus d'apprentissage similaire à celui généré lors de la rencontre avec une information extérieure : « Il existe donc bien, comme dans le cas d'une confrontation cognitive avec une information extérieure, un conflit propre à la rencontre avec une information interne », exprime dans ce sens cet auteur (2007, p. 348).

Cette théorie permet de rendre compte, entre autres, de différences interindividuelles à propos des dynamiques de formation de soi au contact du corps sensible : certaines personnes intègrent très rapidement l'information nouvelle dans leur vie, par le biais par exemple d'une actualisation au niveau de leurs attitudes comportementales sur la base de cette nouvelle information vécue en eux, alors que chez d'autres personnes, l'information nouvelle ne vient pas influencer la sphère psychique ou comportementale mais reste au stade d'information uniquement

sensorielle, il n'y a pas de transfert de l'information perçue dans la vie de la personne²¹. Ainsi, une intégration rapide de l'information nouvelle dans la vie de la personne témoigne d'une bonne capacité d'apprentissage et de traversée des différentes étapes d'assimilation, d'accommodation et d'équilibration, alors qu'un difficile renouvellement de ses pensées et attitudes comportementales peut être la marque d'un 'blocage' au niveau de l'assimilation : la personne a une plus grande tendance à assimiler les informations à sa propre structure d'accueil, plutôt que d'accommoder, c'est-à-dire modifier sa propre structure d'accueil pour accueillir l'information nouvelle. Ce processus peut varier également, chez une même personne, en fonction de la nature de l'information en question et des enjeux de changement qu'elle vient rencontrer.

C'est donc dans un jeu entre préservation de ses acquis et accueil de la nouveauté que se joue le processus d'apprentissage face à la nouveauté selon le constructivisme, processus qui peut être également appliqué dans le cadre de la mise en jeu d'une information interne.

La modifiabilité perceptivo-cognitive dans ses objectifs

Au final, la modifiabilité perceptivo-cognitive vise un enrichissement des représentations de la personne, un enrichissement de ses manières d'être à elle-même, aux autres et à son environnement, à travers l'introduction de la donnée du Sensible dans ses modes de penser, d'agir et de percevoir. Elle vise l'accès au « moi renouvelé », définit par D. Bois comme « un moi qui se construit sur la base de rapports éprouvés et conscientisés que la personne entretient avec son corps, avec ses actions et avec autrui » (2006, p. 43). Ainsi, ce modèle peut aussi se nommer, plus justement, *modifiabilité perceptivo-cognitivo-comportementale*, dans la mesure où le changement envisagé ne s'arrête pas au stade des représentations et de la pensée mais également du comportement de la personne, c'est-à-dire la manière dont elle est capable d'actualiser un vécu interne dans une attitude comportementale, dans la gestion d'une situation par exemple. D'ailleurs, la modifiabilité perceptivo-cognitive est un processus en deux

²¹ En exemple, une personne qui perçoit et découvre dans son rapport à son corps une sensation d'amplitude nouvelle pourra transférer cette information dans sa vie sous la forme d'une plus grande amplitude de sa pensée, dans le sens par exemple d'une capacité à sortir de ses schémas habituels et envisager de nouveaux possibles, ou sous la forme d'une nouvelle manière de se vivre dans sa vie, plus ample, plus grande, plus ambitieuse peut-être... alors que pour une autre personne une sensation d'amplitude perçue dans son corps restera au stade de « j'ai senti une amplitude dans mon corps », sans envisager de lien avec sa vie ou sa pensée.

grandes phases : une phase perceptivo-cognitive et une phase cognitivo-comportementale.

Ce dernier niveau de la modifiabilité perceptivo-cognitivo-comportementale, la dimension comportementale, rejoint un des enjeux de cette thèse, qui est de saisir la manière dont les vécus internes éprouvés dans la sphère intime d'une personne en relation de réciprocité avec sa corporéité, trouvent sens et s'incarnent dans la gestion d'une situation de vie bien spécifique, en l'occurrence la situation de transition professionnelle.

5.2.3 Synthèse des principes de base de la modifiabilité perceptivo-cognitive

- 1) La modifiabilité perceptivo-cognitive pose ses bases sur l'existence d'une *potentialité* comme principe de transformation de la personne. La potentialité envisagée est une *réalité tangible et perceptible* s'exprimant dans le corps sous la forme d'un mouvement interne.
- 2) La création de conditions d'expérience *extra-quotidiennes* est nécessaire afin de contourner les *habitus* du rapport à l'expérience et d'accéder au *potentiel formateur* de l'expérience, à travers la saisie d'informations sinon imperçues.
- 3) Le *renouvellement du rapport au corps*, permis à travers l'activation des potentialités perceptives et les conditions d'expériences extraquotidiennes, est à la base du *renouvellement du rapport au sens*.
- 4) La connaissance en jeu est une *connaissance immanente*, elle n'est pas construite dans l'après-coup de l'expérience mais émerge sur un mode de donation spontané.
- 5) La saisie du sens de l'expérience dans son immédiateté nécessite l'instauration d'un rapport particulier du sujet à son expérience, celui d'être à la fois *acteur* et *spectateur* de son expérience.
- 6) Le processus de modifiabilité perceptivo-cognitive se réalise au contact d'une *motivation immanente*, motivation qui naît de la rencontre avec un vécu interne nouveau, et qui est mue par une force intérieure.
- 7) La modifiabilité perceptivo-cognitive, qui rend compte d'un processus d'apprentissage au contact d'une information interne, passe par les mêmes

phases d'assimilation, d'accommodation et d'équilibration que lors d'un apprentissage au contact d'une information externe. Ce processus est nommé *constructivisme immanent* et permet d'expliquer des différences interindividuelles concernant les dynamiques de formation de soi.

5.3 NATURE ET DYNAMIQUE DES CONTENUS DE VECUS DU SENSIBLE

Après avoir abordé le type de rapport au corps envisagé en Pédagogie Perceptive, celui d'un corps vivant et vécu dans sa dimension sensible, ainsi que le modèle d'apprentissage propre à cette pratique, la modifiabilité perceptivo-cognitive qui envisage la perception corporelle comme primat de l'enrichissement des représentations et renouvellement de ses manières d'être et d'agir, cette section propose de se pencher sur la nature et la dynamique des contenus de vécus qui émergent de la relation d'un sujet à son corps dans le cadre de cette pratique, nommés contenus de vécus du Sensible. Pour commencer, je vais présenter la notion d'accordage somato-psychique comme dynamique constitutive des vécus. Ensuite, j'aborderai la dimension signifiante des contenus de vécus, en précisant l'interaction, au sein des vécus, entre sens et sensation ainsi que le type de connaissance en jeu. Je développerai dans un troisième temps la dimension subjective des contenus de vécus, dans le sens d'une apparition du sujet au sein des vécus. Je terminerai cette partie à travers la présentation de la « spirale processuelle du rapport au sensible » de D. Bois (2007) et la recherche autour de la notion de « sujet sensible » chez M.-H. Florenson (2010). Ces travaux permettront d'illustrer les précédents développements, d'aborder les vécus dans leur dynamique processuelle d'engendrement mutuel mais aussi d'envisager une dynamique de lien entre les contenus de vécu et leurs transferts dans la vie de la personne, dans la mise en jeu de nouvelles attitudes ou manières d'être.

5.3.1 En préambule, l'accordage somato-psychique

L'ensemble des pratiques de la Pédagogie Perceptive ont pour objectif de créer chez la personne accompagnée un « accordage somato-psychique » (Bois, 2007), c'est-à-dire un état d'unité et de cohérence entre son corps et son psychisme :

« Il s'agit donc de permettre à une personne de rétablir un dialogue entre son psychisme et son corps. C'est là tout le sens de l'accordage somato-psychique, dont la pratique installe chez la personne un profond sentiment d'unification, non seulement entre les différentes parties de son corps, mais aussi et surtout entre les différentes parties de son être : intention et action, attention et intention, perception et corps, pensée et vécu... » (Bois, 2007, p. 77)

Cet état est avant tout processuel dans la mesure où la personne, au fil des pratiques, développe une proximité de plus en plus grande à son corps pour progressivement arriver à une unification entre les différentes parties de son être et ainsi vivre cet état d'accordage somato-psychique.

Cette notion d'accordage somato-psychique définit la nature des vécus du rapport au corps sensible. En effet, ces derniers naissent de cet état d'unité du sujet à lui-même et à son corps et véhiculent, dans leurs contenus, cet état d'accordage. Selon Maine de Biran, le sentiment d'existence repose sur cette union entre le corps et le psychisme :

« L'homme n'est pour lui-même ni une âme, à part le corps vivant, ni un certain corps vivant, à part l'âme qui s'y unit sans s'y confondre. L'homme est le produit des deux, et le sentiment qu'il a de son existence n'est autre que celui de l'union ineffable des deux termes qui le constituent. » (1995, p. 121)

Dans la pratique de la Pédagogie Perceptive, c'est parce que l'attention et la présence perceptivo-cognitive de la personne sont accordées à son corps vivant qu'elle est capable non seulement de vivre celui-ci, mais aussi d'en réceptionner des vécus de façon claire et distincte. Cette disposition rejoint la perspective d'être à la fois l'acteur et le spectateur de son expérience, dans une contemporanéité de ses deux positionnements. Ainsi, ces vécus touchent à la fois la sphère physique et psychique de la personne – ou un lieu d'unité entre ces deux dimensions – et c'est là leur première caractéristique essentielle. L'accordage somato-psychique comme condition d'émergence et nature des vécus est à la base à la fois de la dimension signifiante de ces derniers et de leur dimension subjective.

5.3.2 De la sensation à la signification

En continuité des propos développés autour de la modifiabilité perceptivo-cognitive, les contenus de vécus qui émergent de la relation au corps sensible sont donc des contenus qui ont une valeur signifiante, du moins potentiellement car tous ne livrent pas systématiquement un sens à la personne. Approchons d'un peu plus près ce phénomène.

Des vécus sensoriels d'un corps en situation d'expérience : les faits de conscience

Ainsi, ces vécus sont avant tout des vécus de sensations : la personne ressent son corps, ressent des mouvements internes animant son corps, devient capable avec un peu d'entraînement de capter des orientations de cette animation, des amplitudes, des formes, des intensités... Elle se sent 'bougée de l'intérieur' et prendre forme nouvelle dans son corps par l'intermédiaire de la perception de cette animation intérieure. Elle ressent des états et changements d'états : passage de la tension au relâchement ou de l'immobilité de zones corporelles à leur mise en mouvement, instauration d'un état d'unité entre les différentes régions de son corps, passage d'un corps distant de soi à un corps éprouvé, sensation de chaleur intérieure et diffusion de cette chaleur... Ces différents vécus ont donc un ancrage corporel très fort : ils naissent d'un rapport au corps et leur contenu est directement associé au corps tel qu'il se donne à vivre dans le temps même de l'expérience – expérience elle-même génératrice de changement de l'état du corps. L'expérience convoquée est donc conçue dans le sens de permettre à une personne d'entrer en relation de perception, sur un mode inhabituel, avec son corps, mais aussi de générer du changement dans le vécu du corps par le biais de cette expérience. Les contenus de vécu du Sensible sont donc des vécus d'un corps modifié sous l'effet de l'expérience en cours. Il s'agit donc de vécus évolutifs liés à des mises en mouvement de son intériorité corporelle, qui peuvent être créées par le toucher manuel, la pratique gestuelle, mais aussi et surtout par la relation perceptive que le sujet instaure avec son propre corps et qui est elle-même génératrice de nouveaux vécus intérieurs, qui n'existeraient pas sans cette relation particulière. D. Bois rend compte de cette faculté de la perception sur le mode du Sensible : « La perception n'est pas là pour saisir uniquement mais pour faire exister ce qui n'existerait pas sans cette nature de perception » (littérature grise). C'est ce mode de relation évolutive, voire créatrice, entre le perçu et le percevant qui est qualifié de réciprocité, telle qu'évoquée en début de

chapitre à propos de la définition du corps sensible. C'est aussi cette dynamique évolutive de la perception – en plus de l'intervention manuelle ou la dynamique gestuelle lorsqu'elles ont lieu – qui rend compte du caractère nouveau des contenus de vécus. En effet, la perception du corps dont il s'agit n'est pas celle de son corps avant l'expérience proposée en séance de Pédagogie Perceptive, mais au cours de l'expérience, et modifiée par cette expérience en cours. La personne s'entrevoit ainsi, à travers son corps, dans de nouveaux devenirs d'elle-même.

Ces différents vécus, qui apparaissent donc sous forme de sensations corporelles internes nouvelles, sont qualifiés de « faits de conscience » (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006, 2009a). Tout d'abord, ils sont nommés 'faits' dans le sens où ils ont une valeur d'évidence pour celui qui les vit, il ne peut les remettre en question. Ensuite, la notion de fait renvoie à la réalité physiologique du corps à laquelle ces vécus font référence, et non à une réalité imaginaire par exemple. E. Berger exprime ainsi : « Le fait de conscience est donc un fait, au sens où il révèle un aspect tangible et perceptible de la physiologie corporelle » (2009a, p. 52). Ils s'associent enfin à l'expression 'de conscience' pour en relever la nature subjective, bien que nommés en tant que 'faits'. Les faits de conscience n'existent donc qu'à travers la relation de perception établie avec eux par un sujet. Ils présentent aussi généralement un caractère 'clair et distinct' dû à la qualité perceptive du sujet : celui-ci est capable d'en discriminer le contenu et d'en réaliser une description.

Des vécus signifians ancrés dans l'univers sensoriel : les faits de connaissance

Après avoir présenté l'univers des sensations des vécus du Sensible, il s'agit à présent de rendre compte de l'univers de sens qui leur est associé. J'ai en effet choisi de commencer mon exposé par la présentation des « faits de conscience », car c'est de ces phénomènes perceptifs que naît la dimension de sens. Cette dimension de sens qui naît ainsi d'une sensation associée est appelée « fait de connaissance » (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006, 2009a). E. Berger, qui a écrit une thèse sur le rapport au corps et la création de sens selon le modèle de la Pédagogie Perceptive (2009a), décrit ainsi ce phénomène d'articulation entre sensation et sens à travers l'expérience du corps sensible :

« Tout se passe comme si la sensation ne se contentait plus d'exister seulement en tant que sensation mais qu'elle se mettait à exister sur un autre plan, dévoilant 'quelque chose d'autre', une information qui lui était comme 'incorporée', une

connaissance : c'est pourquoi, quand cette information se formule spontanément pour la personne, on parle de « fait de connaissance » (2009, p. 57)

Le sens qui surgit n'est donc pas le sens constitué par la sensation elle-même, et qui, en tant qu'elle est simplement perçue, désigne déjà un premier niveau de sens (en exemple, la perception et reconnaissance d'une sensation de chaleur – il s'agit dans ce cas du fait de conscience). Le fait de connaissance va plus loin que ce premier niveau de sens pour livrer une information d'ordre plus existentielle pour la personne, du moins une information 'faisant sens pour elle'.

Donnons ici un exemple, emprunté à cette même auteure, afin d'illustrer ce phénomène. Christelle, lors d'une mise en situation pratique dans le cadre de la Pédagogie Perceptive, perçoit à un moment donné un lien qui se fait entre différentes régions de son corps (son cœur, son cerveau et ses viscères). Au moment où ce lien se fait, elle ressent un fort sentiment de globalité, accompagné de la pensée : « Je ne me suis jamais sentie aussi sûre de moi ». Ainsi, on voit dans cet exemple le lien direct entre le vécu sensoriel (un sentiment de globalité reposant sur la mise en lien de différentes parties de son corps) et la naissance d'une pensée. La notion de *fait de connaissance* trouve son sens dans la mesure où la connaissance s'ancre dans un vécu sensoriel corporel (et non, par exemple, imaginaire ou symbolique). C'est la réalité de son propre corps perçu sous un certain angle, avec certaines 'lunettes', celles du Sensible, qui offre à vivre une 'physiologie pleine de sens' à celui qui saura la saisir.

Ces vécus corporels trouvent généralement une signification en terme de manières d'être, tel l'exemple de Christelle cité précédemment. Celle-ci découvre en effet à travers le vécu de son corps, une nouvelle manière d'être plus assurée. Le vécu corporel 'parle' à la personne qui en fait l'expérience, il lui livre une signification qui prend sens pour elle en terme de manière d'être. Ces manières d'être sont très variées mais toutes trouvent un ancrage dans le vécu corporel. Ces vécus corporels porteurs de sens peuvent ainsi également être nommés « vécus corporels signifiants ». Je reprendrai d'ailleurs cette terminologie dans l'analyse de mes données.

La nouveauté au cœur des vécus

Les vécus à l'origine du déploiement d'une signification comporte la particularité d'être nouveau, ou du moins l'information qui en émerge et qui est retenue par le sujet est nouvelle. Ce dernier accède à une nouvelle part de lui-même, à une

nouvelle perception de son corps, à une nouvelle manière d'entrer en relation avec lui-même à travers son corps. L'information saisie en est ainsi tout aussi nouvelle, et généralement c'est cette nouveauté qui attire l'attention du sujet, dans le sens où elle crée une rupture avec des connaissances antérieures. « C'est une information nouvelle, à forte valeur existentielle, qui vient bousculer la personne qui la reçoit dans sa structure perceptive, affective et cognitive, parfois jusqu'à remettre en question certaines représentations fondamentales d'elle-même ou de la vie », exprime E. Berger à propos du fait de connaissance (*Ibid.*, p. 57-58). Ainsi, le fait de connaissance vient livrer une information à la personne sur une nouvelle possibilité d'être, de penser ou d'agir, qu'elle n'avait souvent par entrevue jusqu'à présent.

Parfois, l'information qui émerge n'est pas toute nouvelle dans la mesure où la personne savait la chose, mais elle la savait de façon intellectuelle, et l'expérience corporelle lui permet alors de *vivre* cette information connue et de se l'approprier. Ainsi, par exemple, une personne peut savoir, intellectuellement, que pour gérer une certaine situation de conflit elle devrait prendre du recul. Le vivre dans son corps, sous la forme de la perception d'une capacité intérieure de son propre corps animé de son mouvement interne de reculer, par le biais par exemple d'un exercice de mouvement du corps vers l'arrière, permettra d'accéder à une compréhension *éprouvée* d'une prise de recul et ainsi ouvrir vers une nouvelle possibilité comportementale de gestion de sa situation, témoignée par son propre corps.

La nouveauté peut donc être soit de l'ordre de l'émergence d'une information non envisagée jusqu'alors, soit de l'ordre d'une information déjà connue mais non encore éprouvée de cette manière-là ; c'est dans ce dernier cas une nouvelle manière de percevoir l'information connue.

Un mode d'émergence du sens spontané

Le sens qui émerge du vécu sensoriel émerge sur un mode spontané à la conscience du sujet, il 'se donne' en quelque sorte à ce dernier, tel que décrit par D. Bois et D. Austray :

« Nous disons 'se donne' pour rappeler que le Sensible est le lieu d'émergence d'une forme singulière de pensée, d'une pensée non pensée. Depuis sa relation au Sensible, le sujet assiste en direct à 'l'éclosion de sa pensée' pour reprendre une expression de Merleau-Ponty. Il s'agit là d'un mode de pensée radicalement original, spontané, qui possède une dimension incarnée, éprouvée et ample, créatrice d'une connaissance qui n'est pas construite sous le sceau de la réflexivité habituelle. » (2007, p. 19)

Ainsi, le sujet ne réfléchit pas sur ou à partir de ses sensations pour en saisir un sens, l'information n'est pas le fruit d'une élaboration ou d'une analyse de la pensée. L'information semble plutôt s'imposer comme une évidence au sujet ; E. Berger parle d'un « vécu/compris » (2009a, p. 60) pour rendre compte de ce phénomène : les personnes accèdent à la fois au vécu sensoriel et à la compréhension de l'information, de façon contemporaine.

D. Bois introduit également le terme de pré-réflexif pour désigner ce mode de donation spontané du sens, à comprendre ici dans le sens où il se produit en amont de la réflexion volontaire du sujet, et non en amont de la conscience. Cette expérience d'émergence spontanée d'un sens se réalise en effet au travers d'une forte présence et implication du sujet, qui saisit consciemment et en temps réel son expérience et le sens qu'elle livre. Cette posture du sujet rejoint le concept de « l'advenir » (Bois, 2009), définit par D. Bois comme « le lieu d'une rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et l'observe. » (2009, p. 7). L'émergence de sens sur le mode du Sensible se réalise donc dans cet espace temporel entre présence du sujet à lui-même et attitude d'ouverture et de saisie de ce qui est à venir, prêt à éclore de part cet attitude de présence et d'implication active du sujet. Il s'agit ainsi de « se tenir à la bordure du futur, depuis le lieu d'un présent habité » (*Ibid.*, p. 7).

Une connaissance nouvelle qui engendre une réflexion nouvelle

La connaissance qui émerge ainsi de manière spontanée, suscitant un étonnement ou un intérêt chez le sujet de part sa nouveauté, engendre chez ce dernier une nouvelle réflexion. Cette réflexion consiste en une mise en lien entre l'information nouvelle et les connaissances préalables de la personne, ses présupposées, ses manières d'être et d'agir, ses points de vue sur elle-même et le monde, pour les interroger, voire les remettre en question. Ainsi, bien que l'information nouvelle émerge à travers un cadre d'expérience extraquotidien, comme je l'ai explicité précédemment, elle n'est toutefois pas destinée à rester dans ce cadre 'hors quotidien'. La « connaissance par contraste » (Bois, 2007) est un premier niveau de mise en lien entre cette information nouvelle et la vie de la personne. Elle est le fruit d'une comparaison entre la connaissance nouvelle issue de l'expérience extra-quotidienne, et les manières d'être, de faire ou de penser habituelles de la personne. Ainsi, pour Christelle, la connaissance par

contraste désigne la prise de conscience de son état antérieur de manque de solidité, révélé par contraste du vécu d'une nouvelle solidité éprouvée par le biais de sa globalité corporelle. Le sujet est ainsi amené à interroger sa vie et ses présupposés à la lueur de ce qu'il vient de vivre et de découvrir. Il s'agit en effet de 'faire quelque chose' de cette connaissance nouvelle qui s'affiche généralement en rupture de ses habitudes, de l'intégrer, peut-être, dans sa vie, dans ses manières d'être et d'agir afin de faire face à certains enjeux situationnels ou existentiels. Le caractère expérientiel de la connaissance nouvelle apporte ainsi de l'intensité au processus réflexif qui s'en dégage :

« Cette phase réflexive, par son ancrage dans l'expérience corporelle interne, donne un haut degré de force et de réalité concrète au sens qui se déploie à travers elle : ce n'est pas premièrement l'esprit qui prend note d'une information ou d'un savoir, c'est le corps qui d'abord en a fait l'expérience et qui fournit ce savoir expérientiel à la réflexion. » (Berger, 2009a, p. 61)

Cette phrase relève toute la particularité et l'originalité du sens et de la réflexion qui s'en dégage dans le modèle de la Pédagogie Perceptive.

5.3.3 Dimension subjective des contenus de vécus du Sensible

Nous avons abordé la question du sens contenu dans les vécus du Sensible : sous un certain mode de rapport à son expérience corporelle, le vécu ne livre pas seulement une sensation mais également un sens, ou plus précisément une information. La personne apprend quelque chose de son vécu, quelque chose qu'elle pourra, peut-être, transférer dans sa vie. La dimension signifiante des contenus de vécus est donc centrale. Cette section aborde une autre dimension qui lui est connexe, la dimension *subjective* des contenus de vécus. Cette expression peut sembler être un pléonasme dans la mesure où tout vécu est, par nature, subjectif. Cependant, la subjectivité dont je fais référence ici désigne plus particulièrement la manière dont le vécu ou la sensation rejoint et révèle le sujet, le concerne, la manière dont ce dernier se reconnaît à travers elle. Ainsi, la dimension subjective des vécus du Sensible désigne la manière dont le sujet *se* perçoit et s'aperçoit à travers son corps. Cette dimension subjective semble être un élément constitutif de l'émergence d'un sens au sein des vécus.

Pour aborder cette thématique, je vais me pencher dans un premier temps sur la notion de « proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle » développée dans la thèse de E. Berger sur le rapport au corps et la création de sens.

Dans un deuxième temps, j'aborderai quelques éléments de mon master sur « les processus de subjectivation des contenus de vécus de Sensible ». Ainsi, si la partie précédente nous a permis d'entrevoir la manière dont le corps participe à la mise en jeu d'une réflexion nouvelle, cette partie nous permet d'envisager le corps comme lieu de reconnaissance de soi-même, voire d'ancrage identitaire.

« Proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle » chez E. Berger

E. Berger aborde dans sa thèse le processus de création de sens dans la relation au corps sensible. Son étude repose sur l'analyse d'une expérience du Sensible signifiante d'une émergence de sens, dans sa microtemporalité. Elle permet ainsi de pénétrer de façon fine la dimension des contenus de vécus, dans leur dynamique constitutive. Parmi l'ensemble des phénomènes analysés, ce qui m'intéresse d'aborder ici concerne le passage entre ce qu'elle nomme le « sens premier » et les « sens seconds ». Le sens premier se rapporte à la notion de fait de conscience et désigne la sensation corporelle 'pure', alors que le sens second va plus loin et reflète « autre chose que la sensation originelle dont il est pourtant issu » (Berger, 2009a, p. 414). Ainsi, les sens seconds livrent des premiers niveaux de signification qui n'apparaissent pas au niveau des sens premiers²². Dans ce sens, de nombreuses pratiques corporelles, visant l'instauration d'un rapport au corps plus ressenti, génèrent du sens premier, entendu ici comme toute forme de sensation corporelle. Par contre, toutes ne génèrent pas du sens second, qui désignent des premiers éléments de signification pour aboutir ensuite à un sens final sous la forme, dans le modèle de la Pédagogie Perceptive, d'un fait de connaissance. L'émergence du sens dépend alors – du moins selon le modèle de la Pédagogie Perceptive – de la qualité de relation instaurée par le sujet envers ses perceptions. A ce stade apparaît alors une dimension subjective forte, constitutive du passage entre sens premier et sens second. C'est ce phénomène que je souhaite aborder ici, qui définit une 'aperception' du sujet lui-même au cœur de son vécu.

Ainsi, E. Berger parle à ce propos d'un phénomène de proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle, permettant le passage d'une sensation 'extérieure à soi' à une sensation 'de soi'. Ce phénomène est illustré à travers la

²² A noter que, selon l'analyse de E. Berger, plusieurs sens seconds naissent d'un sens premier, pour aboutir à un sens final.

perception d'une sensation d'amplitude à travers son corps. Si cette amplitude est au départ de l'expérience reconnue par la protagoniste comme étant extérieure à elle, et à ce stade formulée ainsi : « c'est ample » ou « je goûte une amplitude de mouvement immense », elle devient progressivement, par un phénomène d'accroissement de la proximité envers son expérience, formulée de la manière suivante : « je *suis* ample ». Le sujet percevant devient, en quelque sorte, ce qu'il perçoit. Ainsi exprime E. Berger : « Je suis tellement pénétrée de la sensation d'amplitude que je *deviens* ample, je deviens l'amplitude » ; ou encore : « je vis *tellement intimement* ce que je perçois que je me mets à *être ce que je vis* » (*Ibid.*, p. 440). Ce phénomène de 'subjectivation' du vécu, telle que je l'ai nommé dans mon master, apparaît central dans le processus de création de sens et la démarche formative qui s'en dégage. Les vécus du corps sensible sont des vécus de soi, mais d'un soi 'transformé par l'expérience en cours', expérience qui ouvre donc la personne à une nouvelle possibilité d'être. E. Berger explique ainsi cette relation processuelle entre le sujet et sa sensation :

« À ce stade il n'y a plus deux ipsités – la sensation et moi, le sujet et l'objet –, mais une seule. Cette ipsité résultante est nouvelle : elle n'est ni 'moi d'avant la perception de l'amplitude', ni l'amplitude que je perçois, elle n'est pas non plus l'addition des deux ; elle est une troisième entité, qui est : *moi renouvelée du fait que je suis devenue cette amplitude*. L'amplitude n'est plus une caractéristique du monde, de mon champ de conscience ou du mouvement que je perçois, c'est une caractéristique de mon être, mon être qui en même temps n'était pas cela avant que je devienne l'amplitude. » (*Ibid.*, p. 443)

Ce phénomène de 'devenir ce que l'on perçoit' est essentiel dans le processus de création de sens, il apparaît comme moment charnière du passage entre sens premier et sens second. On voit ainsi que la dimension signifiante et la dimension subjective des contenus de vécus sont intrinsèquement liées, le sens qui naît n'est pas un sens détaché de soi mais au contraire un sens de soi. Dans ce contexte, le corps perçu apparaît constitutif du sujet. Son éprouvé peut ainsi devenir le socle vers le déploiement de nouvelles manières d'être en situation, parce qu'il fait sens et parce que le sens dont il s'agit est sens de soi-même.

« Les processus de subjectivation des contenus de vécus du Sensible » chez H. Marchand

Dans le cadre de ma recherche de Master, je me suis penchée sur les processus de subjectivation des vécus du Sensible, désignant le passage entre un vécu de son corps,

dans lequel le sujet n'apparaît pas, reste en quelque sorte distancié, et un vécu de soi à travers son corps. Pour reprendre l'exemple de l'amplitude cité ci-dessus, cela rejoint le passage entre le vécu : « c'est ample », et le vécu : « je suis ample » ; la sensation n'est plus extérieure à soi, mais devient un attribut du sujet, qui s'y reconnaît, se perçoit à travers elle. Cette recherche interrogeait ces processus se déroulant dans le temps limité d'une séance. Dans mon exposé, je ferai référence aux vécus des deux participantes interrogées pour cette recherche.

Au niveau de la dynamique constitutive des processus de subjectivation, mon étude mettait en évidence, notamment, le rôle de la nouveauté des vécus, déjà évoqué à plusieurs reprises. La nouveauté suscite en effet un étonnement, une surprise, une curiosité envers son propre vécu. Elle participe à impliquer plus fortement le sujet envers sa propre expérience, à le mobiliser davantage. Ce qu'il vit le concerne, voire le touche. Cette proximité entre le sujet et son vécu est quasi physique dans la mesure où elle va jusqu'à modifier, en quelque sorte, le sujet. On retrouve ici le phénomène de proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle développé par E. Berger. C'est en effet de cette proximité que naît le basculement de statut de la sensation : le sujet devient tellement proche de son vécu qu'il devient son vécu ou, selon les propos de mon master, on assiste à un 'envahissement' ou une contagion de la sensation corporelle au sujet, celle-ci ne concernant plus seulement le corps mais bien le sujet lui-même.

J'ai ensuite identifié différents types de vécus subjectivés, c'est-à-dire de vécus au travers desquels le sujet apparaît. Une présentation de ces différents types de vécus permettra de mieux saisir la dynamique des contenus de vécus dans leur subjectivité. Ainsi, une première catégorie de vécus subjectivés concerne les *états*, désignant une forme de 'disposition somato-psychique' de la personne. Il y a une unité entre l'état du corps et l'état psychique de la personne. Ainsi, on retrouve par exemple un état d'ouverture, un état de confiance, un état de protection...

Une deuxième catégorie de vécus subjectivés désigne les *manières d'être*. Plus qu'une disposition somato-psychique, telle qu'évoquée pour l'état, la manière d'être ouvre sur une attitude comportementale. Comparativement à l'état, la manière d'être renvoie à une dynamique plus active du sujet. Par exemple, concernant le rapport à l'ouverture, la personne n'est plus en train de vivre passivement une ouverture, mais – tels que l'expriment les données de mon master – *il s'ouvre*, et *il découvre qu'il peut* être moins focalisé sur lui-même. A noter que ces deux premières catégories de vécus

subjectivés, le nouvel état et la nouvelle manière d'être, renvoient à une connaissance par contraste, c'est-à-dire à l'état et la manière d'être antérieurs (la fermeture et la focalisation sur soi), révélés par contraste de l'expérience nouvelle.

Une troisième catégorie de vécus subjectivés se définit en terme de *connaissance de soi*. La personne accède à de nouvelles connaissances, en elle et sur elle, par le biais d'un ressenti intérieur. Ainsi, elle apprend par exemple qu'elle dispose de ressources situées à l'intérieur d'elle-même, et de ce fait on ne peut les lui enlever.

Enfin, une dernière catégorie répertoriée définit une reconnaissance de soi-même à travers la perception de son corps animé du mouvement interne. Comparativement aux autres catégories de vécu, il ne s'agit pas d'une *dimension* de soi-même contactée par là (comme pour un état de soi, ou une manière d'être, ou une connaissance de soi), mais de *soi*, la personne se vit, se reconnaît, par le vécu de son corps vivant, de manière directe. On assiste ainsi à une forme de subjectivation plus fondamentale, définissant un mouvement constitutif du sujet dans sa rencontre avec le corps et son mouvement interne.

Cette recherche a également permis de mettre à jour des dynamiques allant dans le sens d'un devenir sujet au sein des contenus de vécus du Sensible. La reconnaissance de soi-même à travers son corps, dernière catégorie précitée, en fait partie : la personne témoigne, en lien avec ce vécu, se reconnaître une capacité à être et vivre en étant vraiment elle-même. Cette même personne exprime aussi, en lien avec la reconnaissance de ses ressources intérieures évoquée précédemment, se sentir moins dépendante et victime de son environnement. Ainsi, ces différents vécus vont dans le sens de l'acquisition d'une posture de sujet plus marquée.

On voit à travers cette présentation que le vécu du corps ne se limite pas à de simples sensations mais devient le socle d'une nouvelle expérience de soi, d'une nouvelle manière de se percevoir et se reconnaître, et ainsi d'apprendre à travers soi. On voit également que le rapport au corps semble ouvrir vers une nouvelle posture de sujet. Toutefois, cette recherche, comme celle de E. Berger, se centrait sur une étude des vécus lors d'un moment spécifié limité dans le temps : le vécu d'une introspection sensorielle pour la recherche de E. Berger et le vécu d'une séance de relation d'aide manuelle pour mon master. Ainsi, elle n'interroge pas le devenir de ces vécus dans la vie du sujet. Comment se transposent-ils ? Ces vécus représentent-ils uniquement des possibilités entrevues à travers son corps lors des séances de Pédagogie Perceptive, ou prennent-ils 'corps' dans la vie de la personne au-delà de la séance ? S'actualisent-ils

dans des comportements, des manières d'être à soi et aux autres intégrées dans son quotidien ? La section suivante, à travers « la spirale processuelle du rapport au sensible » de D. Bois (2007) et la recherche de M.-H. Florenson sur « le sujet sensible », permettra d'envisager ces liens entre vécus du Sensible et transferts dans sa vie.

5.3.4 Les contenus de vécus du Sensible et leur transfert dans la vie du sujet

Les vécus du Sensible ne sont pas de simples vécus éphémères et bienfaits pour le temps de la séance. Ces vécus, par leur caractère nouveau et par la nature d'implication qu'ils convoquent chez le sujet, suscitent chez celui-ci une motivation à prolonger dans son quotidien le fruit de ces vécus dans sa vie, en actualisant certaines attitudes ou manières d'être²³. Pour illustrer ces propos, je vais aborder « la spirale processuelle du rapport au sensible » de D. Bois (2007) et la recherche de M.-H. Florenson (2010), qui rendent compte de processus de transformation de soi au contact de la Pédagogie Perceptive.

La spirale processuelle du rapport au sensible de Bois

D. Bois a mis au point dans sa thèse de doctorat sur *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte* ce qu'il a nommé « la spirale processuelle du rapport au Sensible », basée sur une analyse de vingt-huit journaux de formation d'étudiants en post-graduation de somato-psychopédagogie²⁴. Cette étude réalise une catégorisation approfondie des contenus de vécus du Sensible apparaissant le plus fréquemment dans le témoignage des sujets et en propose une analyse herméneutique riche. Ce modèle montre comment s'enchaînent ces contenus de vécus que sont la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister : « les différents éléments que nous avons isolés et interprétés nous ont semblé constituer davantage que de simples facteurs statiques d'un paysage individuel. Nous avons perçu, à travers leur prise en compte globale, que se situait là le fondement d'un

²³ A noter que la mise en jeu de ce processus n'est pas systématique chez les sujets et nécessite un accompagnement bien précis de la part du praticien à chacune des étapes – j'en présenterai certaines composantes dans la partie consacrée à la Pédagogie Perceptive en pratique.

²⁴ La somato-psychopédagogie est l'ancienne terminologie de la Pédagogie Perceptive.

ensemble dynamique qui apparaissait dès lors comme un processus d'accès au Sensible.
» (Bois, 2007, p. 287). La forme spiralee du modèle vise à signifier l'engendrement mutuel des étapes.

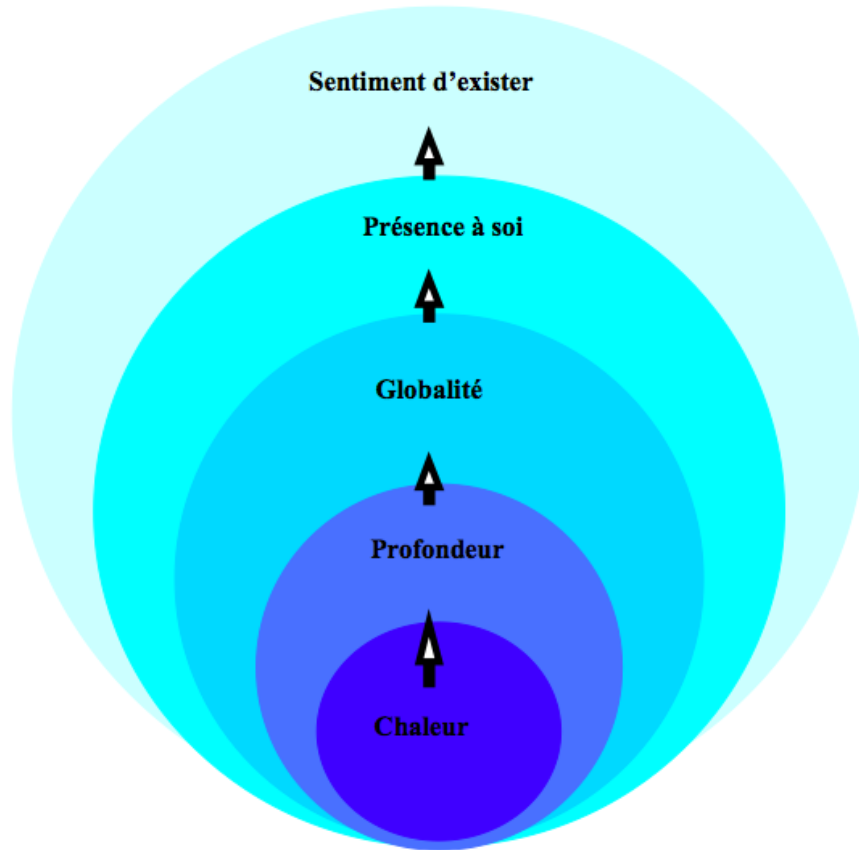


Schéma 4 : la spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 2007)

Cette spirale intéresse nos propos dans la mesure où elle rend compte d'un modèle des vécus du Sensible et de leur devenir et leur intégration dans la vie du sujet, à travers l'identification de manières d'être à soi et au monde déployées sur la base de ces vécus. Il est intéressant de relever ainsi que chacune des catégories de vécus déploie des contenus qui dépassent la simple sensation corporelle : « ce qui peut être considéré comme une simple sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une *manière d'être à soi* au contact du Sensible, c'est une *expérience vécue* révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé » (Bois, 2007, p. 296). Ainsi, la spirale processuelle recouvre un ensemble de phénomènes perceptifs devenant « le terreau fertile d'informations internes nourrissant autant le sentiment de soi que la vie réflexive » (*Ibid.*, p. 295). Elle permet de rendre compte de la dimension à la fois signifiante et

subjective des contenus de vécus du Sensible, en y ajoutant la dimension de transferts dans sa vie, dans le rapport à soi et au monde. D. Bois définit en trois étapes ce processus de transfert : *ressentir*, désignant la manière dont le sujet ressent son corps ; *devenir*, traduisant la signification reliée au sensible ; et *être*, qui exprime la manière d'être du sujet dans son rapport au monde. Ces trois étapes sont présentées dans le tableau de la page 131, rendant compte de la filiation de transformation comportementale avec le vécu du corps sensible. Voici comment D. Bois rend compte de ce processus de changement illustré à travers la spirale :

« On assiste là à la réception du processus de changement à sa source en résonance avec le sujet qui le vit. L'étudiant connaît de l'intérieur l'expérience du sensible, qu'il est en train de vivre, et c'est à partir d'elle qu'il déploie de nouvelles ressources, de nouvelles manières d'être à soi et aux autres. L'accès à de nouvelles manières d'être à soi change les croyances, le regard sur la vie et sur les autres, et initie des manières de s'y prendre inédites. » (*Ibid.*, p. 295)

Je vais à présent me pencher sur chacune des cinq catégories de vécus de cette spirale afin d'accéder à une compréhension de leur contenu dans leur déploiement. Cela permettra de rendre compte de ce que peuvent être les effets de la Pédagogie Perceptive et de leur transfert dans une mise au monde du sujet. Précisons toutefois que les processus de transformation témoignés par les vingt-huit étudiants dans la recherche de D. Bois ont eu lieu sur une temporalité pouvant varier de quelques mois à plusieurs années selon les personnes ; dans le cadre de cette thèse la temporalité est plus courte, de deux mois environs.

1. La chaleur. La chaleur apparaît majoritairement comme la première sensation que l'étudiant rapporte quand il fait l'expérience du corps sensible. Cette chaleur interne, ressentie dans le corps, de manière locale ou globale, est décrite comme douce et bienfaisante. « *Je sens une douce chaleur interne, montant du ventre vers la poitrine* » (cité par D. Bois, p. 298), écrit un des participants à la recherche. Mais plus qu'une simple sensation bienfaisante, la chaleur renvoie à un sentiment de confiance, de sécurité, d'authenticité, et est associée à un état psychique de paix et de sérénité. Voici encore un témoignage d'une participante : « *La chaleur de cette présence si intime si rassurante me donnait corps et matière pour nourrir et valider mon authenticité* » (*Ibid.*, p. 299). Le vécu de la chaleur dans son corps ouvre alors vers une manière d'être plus confiante et plus assurée dans son rapport au monde.

2. La profondeur. Après la chaleur vient la profondeur, l'étudiant témoigne avoir accès à sa profondeur, à son intériorité. La personne découvre alors une nouvelle manière d'être touchée : « *j'étais touchée au plus profond* » (*Ibid.*, p. 300), et une nouvelle implication envers elle-même : « *J'ai découvert une nouvelle intimité : celle d'un dialogue profond avec moi-même* » (*Ibid.*, p. 300). Ainsi, à travers la profondeur, la personne accède à une nouvelle dimension d'elle-même. Elle se sent moins artificielle, moins en périphérie d'elle-même et est plus concernée par les autres.

3. La globalité. L'étudiant rapporte ensuite le vécu d'une globalité. Celle-ci correspond généralement, dans un premier temps, à une globalité physique d'accordage entre les différentes parties anatomiques du corps. Mais le terme globalité renvoie également à un accordage entre le corps et le psychisme, tel que le rapporte cet étudiant au contact du mouvement interne : « *Le mouvement interne a eu un autre statut pour moi alors, j'ai pris conscience qu'il unifiait mon corps à mon esprit* » (*Ibid.*, p. 302).

Proche de la globalité sont encore regroupés des vécus liés à la notion d'espace, de volume, de contours ou encore de totalité ouvrant vers une dimension holistique de la vie. La personne prend conscience de sa propre singularité, rencontre son lieu d'authenticité et est capable de se délimiter face à son environnement. Voici quelques extraits de témoignages allant dans ce sens : « *Je ne savais pas que j'avais des contours qui contenaient cette intériorité* » ; « *Vivre l'expérience de mes contours de l'intérieur m'a permis de me délimiter face à moi, au monde et aux gens. Je n'étais plus envahie. Je pouvais me situer dans un espace qui est mon corps* » (*Ibid.*, p. 303).

Ainsi, on voit poindre à travers le vécu de la globalité et de ses déclinaisons une dimension identitaire, de reconnaissance de soi-même à travers son corps. Il traduit un retour à une stabilité et une solidité. La personne devient moins dispersée dans sa vie, plus rassemblée et ancrée dans ses actions.

4. La présence à soi. Au fur et à mesure que la perception de l'étudiant s'enrichit, il décrit vivre une nouvelle présence à lui-même. Cette étape signe une forme de 'retour à soi', source de plaisir : « *Je découvre le plaisir d'être avec moi, en ma compagnie* » (*Ibid.*, p. 305). Cette présence à soi est inhabituelle et ancrée dans le rapport au corps sensible : « *Je ressens en moi des perceptions inhabituelles comme, par exemple, la présence à soi, à son corps* » (*Ibid.*, p. 305). Cette présence envers soi-même est accompagnée d'un nouveau rapport à sa propre vie, plus impliqué : « *J'ai la sensation*

très forte que je rentre de plus en plus dans ma vie » (Ibid., p. 305), et également d'une meilleure présence aux autres et à son environnement.

5. Le sentiment d'exister. Enfin, l'étudiant découvre un sentiment d'exister. Cette expérience l'aide à se situer et à se valider, à exister en tant que lui-même et non à travers le regard des autres. Il prend sa place et se situe dans son rapport aux autres : « *Je commence à prendre ma place et me positionner vis-à-vis des autres* » (Ibid., p. 306). Ainsi, il devient plus adaptable et entre dans un processus d'autonomisation.

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

Tableau 3 : Le processus de transformation au contact de la relation au corps sensible (Bois, 2007)

Le sujet sensible chez Florenson

La recherche de M.-H. Florenson porte sur « l'émergence du sujet sensible » et cherche à mieux cerner quels sont les contours de ce qu'elle nomme le sujet sensible, entendu comme 'ce que devient une personne au contact de l'expérience du Sensible',

quels sont les changements occasionnés sur le plan de ses manières d'être. Tout comme la thèse de D. Bois, son étude interroge des processus de transformation au sein d'une temporalité étendue. Les participants, au nombre de trois, sont des personnes accompagnées en Pédagogie Perceptive depuis au minimum un an, pour des difficultés de vie et un souhait d'évolution et de changement. L'étude ne porte donc pas sur l'application de la Pédagogie Perceptive dans une situation spécifique, mais mesure les effets généraux de cette pratique autour de la question du sujet. A noter que les personnes ont été choisies selon des critères d'implication du patient dans sa démarche et d'une relation de confiance établie entre le praticien et le patient. Il s'agissait donc, à travers cette recherche, de mieux comprendre en quoi et comment le sujet se renouvelle au contact d'un accompagnement en Pédagogie Perceptive, lorsque les conditions préalables de réussite du processus de changement sont remplies (telles que implication du patient et la relation de confiance entre les protagonistes de la relation). Se pencher sur ces travaux nous permettra de mieux comprendre, en continuité des développements autour de la spirale processuelle du rapport au Sensible, les types d'apports possibles d'un accompagnement en Pédagogie Perceptive dans la vie d'une personne.

Cette recherche étant centrée sur trois cas uniquement, ne procède pas à une analyse transversale des résultats, mais uniquement cas par cas. Pour ma présentation, j'ai toutefois réalisé une mise en commun de l'ensemble des résultats afin d'avoir une vision globale des niveaux d'apports d'un accompagnement en Pédagogie Perceptive dans la vie du sujet, tels que l'auteure les met en évidence, c'est-à-dire la manière dont la personne se renouvelle, évolue, se transforme au contact du Sensible. A noter que je n'ai pas gardé les éléments liés aux attitudes et manières d'être en situation d'accompagnement et dans la relation avec le praticien. Il ressort ainsi globalement dix niveaux d'apports que je présente ci-dessous. Certains se retrouvent chez un participant uniquement, certains chez les trois candidats. Je n'ai pas fait ressortir cette distinction, dans la mesure où ce qui m'intéresse ici est de saisir les apports potentiels de la Pédagogie Perceptive, et donc susceptibles d'être retrouvés chez d'autres personnes, et non les apports majoritaires. J'ai également regroupé certains types d'apports proches dans leur contenu. Ces différents apports sont présentés sous la forme de caractéristiques du 'sujet Sensible', c'est-à-dire du sujet qui se forme au contact de la dimension sensible du corps.

1. La rencontre d'un potentiel évolutif. Cette caractéristique se définit par une relance des perspectives, à travers la rencontre avec un potentiel d'évolution à l'intérieur de soi. Elle permet de redonner à la personne qui l'aurait perdue une dimension positive et un nouvel espoir en la vie. Voici un extrait de témoignage allant dans ce sens : « *je suis allée à la rencontre de moi, c'est un monde infini où je peux explorer à l'infini* » (cité par Florenson, p. 116).

2. L'acquisition d'un « lieu » de référence de soi-même. Une autre caractéristique du sujet Sensible se définit par le fait de pouvoir trouver, à travers son corps, un lieu de reconnaissance de soi-même. La personne exprime avoir de nouveaux appuis sur lesquels elle peut s'appuyer : « *J'ai maintenant d'autres appuis sur lesquels je peux me reposer* » et aspire à côtoyer davantage cette part d'elle-même : « *J'ai une curiosité, j'ai envie de m'y plonger, de m'y installer* ». (*Ibid.*, p. 116).

3. Une capacité à évaluer ses états intérieurs. Parce que la personne a développé une plus grande qualité de présence au travers de sa relation au Sensible avec elle-même, elle est capable d'évaluer son état intérieur, tel l'anxiété, et ainsi modifier des comportements uniquement faits de réactivité. Elle développe des outils pour percevoir ses comportements réactifs et devenir plus agissante en décidant de ses actions.

4. Une capacité à déployer une nouvelle forme de connaissance de soi. Au contact de son vécu du Sensible, la personne développe une nouvelle connaissance d'elle-même, contrastant avec l'image de soi préalable. Elle reconnaît alors sa propre valeur : « *les séances m'ont amenée petit à petit à me dire : [...] tu es quelqu'un de bien* » (*Ibid.*, p. 133).

5. Un gain de confiance et de solidité. La personne construit sa confiance et sa solidité au fil des séances d'accompagnement. Elle se sent plus stable, plus sûre, son estime d'elle-même est meilleure. Il en ressort une meilleure affirmation de soi dans un positionnement moins fuyant et plus ouvert à la réalité de soi-même, dans ses forces comme dans ses failles. La personne retrouve aussi un goût de l'aventure et de la nouveauté.

6. Un meilleur ancrage dans le présent. Le sujet, par la rencontre avec son Sensible, devient plus ancré dans le présent : « *cette rencontre avec moi-même pendant les différentes phases de mon évolution me fait prendre conscience de ce que je suis maintenant, à l'instant présent, dans le mouvement immuable de la vie* » (Ibid., p. 118). S'il lui arrive de revivre des éléments de son passé, c'est à partir de son présent, de ce qu'il est devenu aujourd'hui que cela se produit, et à travers son corps : « *aujourd'hui mon corps m'a fait revivre les transformations, les changements, l'évolution de mon corps* » (Ibid., p. 118). Ce meilleur ancrage dans le présent lui permet d'actualiser des mécanismes anciens : « *le monde de mon anxiété a été réactualisé par rapport à mon être qui a beaucoup évolué* » (Ibid., p. 118).

7. Un gain d'adaptabilité, dans la recherche d'un équilibre entre le faire et le laisser faire. La rencontre avec le mouvement interne suscite chez le sujet une nouvelle manière de faire, en équilibre entre le 'trop faire', qui empêche la dynamique intérieure d'exister et le 'non faire' qui ne permet pas de mettre en action son intériorité vécue, ni de se mettre en action tout simplement. Au contact de la perception de son corps vivant, le sujet explore un nouveau mode d'action en relation avec une dynamique de mouvement interne, autonome, dans son corps. Cela permet une diminution d'une attitude de trop grand contrôle et ainsi un gain d'adaptabilité.

8. Un renouvellement de ses modes relationnels. Parce que le sujet gagne en confiance, en solidité, parce qu'il est mieux situé, il s'ouvre davantage à l'autre et développe une posture moins défensive. La personne peut 'se risquer' à l'autre, s'exposer davantage et éventuellement se laisser bousculer. Ayant plus de reconnaissance de soi-même, elle est moins dépendante de la reconnaissance des autres. Les relations deviennent plus riches et généreuses.

9. Un gain d'autonomie. Le sujet est mieux positionné et plus ancré en lui-même. Il trouve en lieu de reconnaissance de soi-même et devient moins dépendant de l'extérieur : « *Désormais ma complétude je la cherche dans ma maison [maison en tant que son lieu intérieur]* » (Ibid., p. 122). Il devient aussi capable de vivre et d'accepter ses failles, de les reconnaître pour mieux s'en distancier. Il est capable de faire ses propres choix dans le sens de son évolution : « *Je cherche l'action qui nourrit l'intérieur* » (Ibid., p. 122).

5.3.5 Synthèse de la dynamique des contenus de vécus du Sensible

- 1) Les contenus de vécus du Sensible émergent d'un état d'accordage somato-psychique, c'est-à-dire d'unité entre son corps et son psychisme généré par les pratiques de la Pédagogie Perceptive. La nature des vécus du Sensible dans leur contenu rend compte de cet état d'accordage.
- 2) Ces vécus sont avant tout des vécus de sensations, nommés « faits de conscience », ancrés dans une réalité physiologique. Ils traduisent la perception par le sujet de son corps animé de la présence du mouvement interne.
- 3) Le corps est modifié, mis en mouvement par l'expérience du Sensible. Les faits de conscience sont donc des vécus d'un corps modifié par le biais de cette expérience en cours. La personne s'entrevoit alors, à travers son corps, dans de nouveaux devenirs possibles d'elle-même.
- 4) Les faits de conscience ne se limitent toutefois pas à livrer une sensation à la personne mais aussi une signification, une information utile pour sa vie. On parle alors de « fait de connaissance » : le vécu sensoriel dévoile à la personne une signification qui lui était comme incorporée.
- 5) La nouveauté est au cœur de ces vécus qui participe à susciter l'attention du sujet envers son expérience. La nouveauté peut être de l'ordre d'une information non envisagée jusqu'alors et pouvant venir remettre en question des représentations antérieures, ou de l'ordre d'une information connue sur le plan intellectuel mais non éprouvée de l'intérieur.
- 6) La connaissance nouvelle qui émerge des vécus du Sensible, sur un mode de donation spontanée, engendre chez le sujet un processus de réflexion. Il s'agit pour lui d'interroger sa vie, ses présupposés, ses manières d'être et d'agir à la lueur de ce qu'il vient de vivre et de découvrir.
- 7) Les contenus de vécus du Sensible présentent également une dimension subjective forte, entendue ici comme la manière du sujet de se percevoir et s'apercevoir comme sujet à travers son vécu corporel. Si le vécu dépasse la simple sensation pour dévoiler une signification, il la dépasse également pour concerner et rejoindre le sujet lui-même.

- 8) Cette dimension subjective est une caractéristique essentielle de la dynamique formative des vécus : le sens qui naît n'est pas un sens détaché de soi mais un sens de soi, et c'est parce que le corps fait sens et que le sens dont il s'agit est sens de soi-même que le sujet est porté à enrichir ses manières d'être, d'agir et de penser sur la base de son vécu.
- 9) La dimension subjective des contenus de vécus du Sensible apparaît sous la forme d'états, de manières d'être, de connaissance de soi ou encore d'une reconnaissance de soi à travers la perception de son corps.
- 10) Les contenus de vécus du Sensible, par leur caractère nouveau et la dynamique d'implication qu'ils convoquent chez le sujet, suscitent chez ce dernier une motivation à prolonger dans son quotidien le fruit de ces vécus.

5.4 LA PEDAGOGIE PERCEPTIVE : UNE REPOSE AUX ENJEUX RENCONTRES PAR LES PERSONNES EN SITUATION DE TRANSITION PROFESSIONNELLE ?

Au vu de ces différents développements sur la pédagogie perceptive, il s'agit à présent d'envisager un lien avec la situation de chômage et de transition professionnelle, dans le sens d'une réponse hypothétique de cette approche à certains enjeux rencontrés par les personnes confrontées à cette situation. Dans cette optique, j'ai retenu cinq niveaux d'apports centraux de la Pédagogie Perceptive rejoignant potentiellement des enjeux clefs de la situation de transition et du chômage. J'émetts pour chacun de ces niveaux des hypothèses ou questions afin d'interroger la manière dont la pédagogie perceptive peut apporter des réponses à ces enjeux. Ces développements viennent aussi en écho au chapitre 3 sur l'accompagnement des personnes au chômage et en situation de transition professionnelle, relevant différentes dimensions importantes à convoquer en vue d'une issue positive de la transition.

1) Construction d'un sentiment de soi incarné

A travers l'enrichissement du rapport perceptif à son intériorité corporelle et à son mouvement, la Pédagogie Perceptive participe à la construction d'un sentiment de

soi incarné. La personne gagne ainsi en présence à elle-même, en sentiment d'exister à travers son corps et enrichit sa reconnaissance d'elle-même (Bois, 2007 ; Florenson, 2010). Selon la thèse de D. Bois, les vécus de 'présence à soi' portent le sujet vers la découverte de sa singularité, et les vécus du 'sentiment d'exister' l'amènent à découvrir une nouvelle autonomie. Ainsi, l'enrichissement d'un sentiment de soi incarné vient nourrir des processus de construction identitaire et apporte un nouvel ancrage de connaissance et reconnaissance de soi-même.

L'hypothèse que je pose ici est que la construction d'un sentiment de soi incarné rejoint l'enjeu central de la question identitaire en situation de transition, en apportant une nouvelle source de reconnaissance de soi-même en soi-même. La personne pourrait ainsi s'appuyer sur des repères de reconnaissance de soi-même internes, alors que certains de ses repères extérieurs sont mis à mal. Face à la nouvelle configuration du travail où domine incertitude et changement, la construction d'un sentiment de soi incarné participerait ainsi d'un sentiment de continuité de soi au sein d'une discontinuité des expériences et d'une imprévisibilité des parcours.

Cette question du sentiment de soi rejoindrait aussi la problématique du rapport à sa singularité pouvant être déficient chez les personnes licenciées, qui se sont souvent beaucoup investies dans leur travail parfois au détriment de leurs propres aspirations et se retrouvent ainsi, sans travail et sans perspective d'avenir définie, en perte du sens d'elles-mêmes. La construction d'un sentiment de soi incarné ouvrirait alors sur un enrichissement du rapport à sa singularité et porterait le sujet vers une meilleure connaissance et définition de soi-même, essentielle en situation de transition afin d'être capable de prendre les bonnes décisions pour son avenir professionnel.

2) Intelligibilité et évolution des représentations

Nous l'avons vu, la sensation vécue dans le rapport au corps sur le mode du Sensible peut devenir une information pour le sujet, c'est-à-dire véhicule d'une intelligibilité, dans la mesure où celui-ci est capable de réceptionner et discriminer son vécu. Ainsi, la Pédagogie Perceptive favorise un enrichissement, voire un renouvellement des représentations de la personne, sur la base d'un vécu éprouvé (Bois, 2007 ; Berger, 2009a). La personne apprend de et à travers son corps, et développe une nouvelle capacité à saisir du sens pour sa vie.

Par rapport à la situation de transition, je pose ici l'hypothèse que la Pédagogie Perceptive permet une évolution des représentations et des valeurs de la personne (telles

que par exemple la représentation de soi-même, de ses compétences, de la situation, de son avenir, ou encore les valeurs importantes liées au travail), participant d'une meilleure gestion de sa transition. Selon les travaux de C. Glee et A. Scouarnec, les personnes qui sont capables de faire évoluer leurs représentations et leurs valeurs sont aussi celles qui rebondissent le plus facilement en situation de rupture ou de transition professionnelle. A l'inverse, il y a souvent blocage sur des anciennes représentations lorsque la personne peine à réintégrer le marché du travail.

Aussi, cette dimension de l'intelligibilité et de l'évolution des représentations mobilisée par la Pédagogie Perceptive participerait à une mise en sens de son vécu et de sa situation de transition professionnelle. Il s'agirait par là de gérer la question de l'éventuelle perte de sens en situation de transition.

3) *Dynamique motivationnelle et relance des perspectives*

La Pédagogie Perceptive, notamment par son action de 'mise en mouvement intérieure' et de rencontre avec de la nouveauté en soi, participe à une relance de la motivation et des perspectives dans la vie de la personne. L'activation du mouvement interne favorise un gain de vitalité et redonne de nouveaux élans de vie à la personne (Bois, 2007 ; Cencig, 2007 ; Bouchet, 2006).

Cette dynamique d'une relance des motivations et des perspectives rejoint une problématique du chômage, dans la mesure où être au chômage peut engendrer un phénomène de fatigue et une perte de motivation chez les protagonistes. C. Glee et A. Scouarnec relèvent dans ce contexte l'enjeu pour ces personnes, qui n'est pas tant de « faire un projet que d'être en projet²⁵ », ce qui importe étant alors de leur permettre de « se mettre en marche » (2008, p. 14). Dans ce sens, la Pédagogie Perceptive favorise-t-elle une 'remise en marche' des chômeurs atteints dans leurs motivations ? Participe-t-elle à relancer les perspectives, à retrouver sens et projet chez les personnes en prise avec une perte de la capacité à se projeter dans un futur ? Ou encore, la Pédagogie Perceptive participe-t-elle à renouveler les motivations de la personne en recherche d'emploi ou à renouveler ses perspectives d'avenir ? Y a-t-il des changements de direction ou de projet en lien avec le développement d'un rapport plus ancré et sensible à soi-même et la rencontre avec son propre dynamisme intérieur ?

²⁵ Souligné par moi

4) *Déploiement d'une posture de sujet*

La Pédagogie Perceptive, par le mode d'action spécifique d'enrichissement du rapport au corps, participe à développer chez la personne une nouvelle posture de sujet (Marchand, 2012 ; Florenson, 2010 ; Bois, 2007). Cette dernière enrichit sa présence à elle-même, devient plus consciente de ses modes d'action et découvre de nouvelles possibilités d'être et d'agir. Elle découvre également une nouvelle manière de se vivre et se ressentir à travers son corps, ouvrant sur une nouvelle façon d'exister et de se constituer sujet, ouvrant vers un gain d'autonomie. Aussi, la personne acquiert une capacité enrichie à se percevoir, mais également à s'apercevoir dans cette dynamique de sujet percevant. La Pédagogie Perceptive génère ainsi différents processus allant dans le sens du déploiement d'une posture de sujet. Les différents niveaux présentés ci-dessus vont également dans le sens de ce déploiement.

A ce propos, je me questionne sur la manière dont le déploiement d'une posture de sujet au travers de la Pédagogie Perceptive se transfère dans la gestion du processus transitionnel. Peut-on observer chez les personnes une plus grande responsabilisation dans la gestion de leur transition, se manifestant par l'adoption de nouvelles attitudes ? Ces attitudes rendent-elles compte d'une participation active au changement au lieu d'une simple adaptation passive ? Dans ce sens, la Pédagogie Perceptive permet-elle de répondre à l'enjeu essentiel en situation de transition, évoquée par C. Glee et A. Scouarnec (2008), celui de « passer du subir au choisir » ? Selon R. Dupuy et A. Leblanc (2001), parce que le sujet se questionne, réévalue sa trajectoire au regard de ce qu'il rencontre aujourd'hui, fait des choix, il ne subit pas le changement extérieur mais participe activement à son propre changement, dans une influence réciproque avec son environnement. Ainsi, la Pédagogie Perceptive permettrait-elle de susciter chez le sujet cette dynamique réflexive, participative et agissante ?

5) *Développement de compétences nouvelles*

La Pédagogie Perceptive participe au développement de nouvelles compétences chez le sujet, dans le rapport à soi ainsi que dans le rapport à l'autre. La recherche de B. Dubois (2012) met en évidence le déploiement chez le praticien en Pédagogie Perceptive de compétences relationnelles, telles que des dispositions d'accueil et d'engagement. La thèse de D. Laemmlin Cencig (2015) identifie le développement chez la personne accompagnée de compétences attentionnelle d'auto-observation (compétences perceptives à se percevoir, compétences d'écoute attentive du corps).

Dans la formation des praticiens en pédagogie perceptive, on retrouve également le développement d'une compétence de rapport à l'immédiateté et le développement d'une intelligence sensorielle, c'est-à-dire une intelligence capable de saisir et traiter la subjectivité corporelle (Bourhis, 2012). Ainsi, la Pédagogie Perceptive propose le développement de nouvelles compétences, dans le sens d'attitudes ou de dispositions nouvelles mobilisables en situation.

Là aussi, ce thème rejoint un enjeu de la situation de transition professionnelle, et plus largement du développement de carrière, à savoir la nécessité de développer de nouvelles compétences afin de s'adapter à l'organisation actuelle du monde du travail, où domine changement et imprévisibilité et au sein de laquelle le sujet acquiert une plus grande responsabilité face à l'évolution de sa carrière. Ainsi, la Pédagogie Perceptive participe-t-elle chez le sujet accompagné, au développement de nouvelles compétences transférables dans la gestion de sa situation de transition professionnelle, dans le vécu du chômage et dans la recherche d'emploi ? La question du transfert est ici essentielle, car il est possible de développer de nouvelles compétences mobilisables en séance de Pédagogie Perceptive, dans les différentes pratiques du rapport au corps et au mouvement, mais il s'agit ici d'interroger la manière dont ces compétences s'incarnent ou s'actualisent dans une situation de vie spécifique – et s'il y a, effectivement, actualisation.

Ainsi, on voit à travers ces quelques développements la manière dont la Pédagogie Perceptive est une approche susceptible de se révéler pertinente dans le contexte de la transition professionnelle. Ces différentes dimensions abordées rendent compte de l'orientation de l'accompagnement en Pédagogie Perceptive centrée sur la prise de conscience et le déploiement des ressources *internes* de la personne, par le biais d'une éducativité perceptive du rapport au corps. Elle rejoint les enjeux de l'accompagnement des personnes en situation de chômage et de transition professionnelle en envisageant notamment une prise en charge *globale* de la personne.

5.5 LA PEDAGOGIE PERCEPTIVE EN PRATIQUE

L'objectif de ce chapitre est de présenter la Pédagogie Perceptive dans ses outils. Je ne décris pas ici le déroulement précis du dispositif d'intervention conduit auprès des

participants (celui-ci sera présenté dans le chapitre sur la méthodologie de recueil des données, en tant que terrain de la recherche) mais j'expose les principales modalités d'action de la Pédagogie Perceptive afin de permettre au lecteur de se construire une représentation de ses conceptions pratiques et de ses fondements théoriques.

Les modalités d'action de la Pédagogie Perceptive sont constituées de quatre types d'intervention : l'approche manuelle, l'approche gestuelle, l'approche introspective et l'entretien à médiation corporelle. La posture pédagogique d'accompagnement spécifique de cette approche est nommée « directivité informative » (Bois, 2007, Bourhis, 2009, Rosenberg, 2009). L'ensemble de ces outils poursuit l'objectif général de permettre à la personne de développer une relation plus proche à elle-même et à son corps, de saisir des vécus sensoriels spécifiques de ce mode de relation instauré envers elle-même, et de déployer une réflexion en lien avec sa propre vie sur la base de ces vécus. Cette présentation des différents outils rend compte du cadre d'expérimentation extra-quotidien du rapport au corps, abordé précédemment dans les développements théoriques de la Pédagogie Perceptive²⁶.

5.5.1 L'approche manuelle

L'approche manuelle représente la première mise en situation pratique proposée dans le cadre de la Pédagogie Perceptive, consistant en un dialogue manuel avec l'intériorité vivante du corps. La personne est allongée sur une table et le praticien pose et déplace ses mains à différents endroits de son corps. Par des gestes appropriés, il déclenche des processus corporels internes qu'il réceptionne par une écoute spécifique. Son geste varie entre mobilisations tissulaires lentes et « points d'appui » (Bois 1990, 2006 ; Marchand, 2009 ; Courraud, 2009) plus ou moins profonds. Le point d'appui représente le temps fort du traitement. Il consiste en une sollicitation inhabituelle du corps à laquelle celui-ci va chercher à s'adapter. Le « psychotonus » (Bois, 2006, Courraud, 2007a, 2007b), expression somato-psychique du mouvement interne, va être mobilisé afin de répondre à cette sollicitation. Ce temps du point d'appui peut s'apparenter à un temps de confrontation constructive entre une volonté du corps de se

²⁶ Je présente ici succinctement cette approche. Le lecteur pourra se référer aux ouvrages suivants pour plus de développements sur cette pratique et ses différents outils : Bois, 2006 ; Berger, 2006 ; Courraud, 2007b ; Eschalié, 2009 ; Bourhis, 2009.

maintenir dans des repères connus et une recherche d'adaptation à la proposition nouvelle. L'aboutissement du point d'appui conduit à un meilleur accordage somato-psychique et une libération de tensions. Les temps de mobilisations tissulaires lentes correspondent au suivi de la mouvance interne du corps et à des propositions de mouvements tissulaires précédant les points d'appui. Le traitement évolue ainsi, dans une alternance entre propositions nouvelles faites au corps, mobilisations psychotoniques, transformations de la matière corporelle et suivi de la mouvance interne, aboutissant, si la personne accompagnée est impliquée par sa présence, à une plus grande proximité de cette dernière envers son corps.

Au fil de sa pratique, le praticien réalise un 'bilan de santé' de la mouvance interne des tissus du corps : uniformité ou non de cette mouvance dans les différentes régions du corps, zones de ralentissement, voire d'arrêt de cette mouvance à certains endroits, évaluation des paramètres présents du mouvement interne, tels que les amplitudes, les orientations, la cadence et la vitesse de déplacement. Les zones où ces paramètres sont en restriction correspondent à des régions en manque de liberté de mouvement et en absence de conscience. Le praticien cherche donc, sur la base de ce bilan, à rétablir une homogénéité de l'état de mouvance interne des différentes régions du corps. Son action participe ainsi à construire une meilleure globalité et unité corporelle. Par ailleurs, par l'action de la directivité informative, que je développe ci-dessous, la personne accompagnée est guidée verbalement tout au long de ce travail manuel vers une saisie perceptive de la dynamique interne de son propre corps. Il s'agit de lui permettre de percevoir les différents états et changements d'états de son corps allant dans le sens d'une meilleure unité entre les différentes régions et d'un meilleur accordage somato-psychique. Au fur et à mesure de la pratique, au fil des points d'appui successifs posés par le praticien, accompagnés par l'attention que la personne pose sur les différentes manifestations internes de son corps, on assiste à l'instauration d'un rapprochement entre le corps et le psychisme de la personne : la personne perçoit consciemment les états de son corps, elle devient peu à peu capable de les décrire et un dialogue peut ainsi s'instaurer entre ces deux polarités. D. Bois décrit ainsi le vécu de la personne accompagnée lors d'une séance manuelle :

« La personne, de son côté, prend d'abord conscience de son contour, de sa peau, de sa posture, puis se sent progressivement concernée dans une globalité et une profondeur qui lui donnent le sentiment d'être écoutée et prise en compte dans tout ce qu'elle est. A travers la rencontre de sa matière corporelle, elle perçoit sa consistance propre, s'y reconnaît tout entière et découvre comme un portrait d'elle-même dans son intériorité... Doucement guidé par les consignes verbales du

praticien qui lui décrit les subtilités de l'architecture de sa 'corporalité', le sujet découvre avec étonnement des détails de lui-même inconnus jusqu'alors, qui sont autant de morceaux dispersés qui se rassemblent pour donner corps à son sentiment d'exister. » (2007, p. 107)

Dans ce contexte, le toucher apparaît comme le socle d'une modalité puissante de reconnaissance de soi, médiatisée par le praticien. Cette fonction du toucher qui a été décrite par de nombreux auteurs (Hatwell, Streri, Gentaz, 2000 ; Field, 2003) est ici mise en œuvre dans l'expérience subjective de la personne.

Ajoutons que la richesse des vécus est toutefois variable d'un individu à l'autre, et dépend notamment de son degré d'implication envers son expérience corporelle. Cette richesse de vécu est elle-même le fruit d'une éducativité perceptive, d'où l'intervention de la directivité informative afin de guider l'attention de la personne vers son corps et vers une saisie de sa subjectivité interne.

Précisons encore que l'approche manuelle a également pour fonction – et c'est notamment pour cela qu'elle se pratique généralement avant l'approche gestuelle – de relancer les forces vives de l'organisme, et par là de permettre à la personne de retrouver un élan, voire une nouvelle motivation pour sa vie, sur la base d'une nouvelle mise en mouvement interne.

5.5.2 L'approche gestuelle

L'approche manuelle constitue un premier temps dans l'accompagnement en Pédagogie Perceptive. Mais lorsque la personne a développé un premier rapport perceptif avec son corps et son animation interne, lorsque le toucher manuel a permis une relance des ressources internes de l'organisme et un relâchement des tensions, il s'agit de prolonger l'accompagnement manuel par un accompagnement gestuel. Cette étape sollicite une part plus active chez la personne, dans le sens d'une 'mise en action de soi'. L'enjeu est ici de bouger, mais de bouger à l'écoute de son intériorité. Cette dynamique contraste avec le mouvement usuel et quotidien, généralement peu conscient et pauvre en sensations. Comme l'exprime D. Bois : « le mouvement usuel a perdu sa fonction expressive et perceptive au profit de l'exécution automatique, efficace certes mais sans saveur » (2007, p. 108). La Pédagogie Perceptive, dans son approche gestuelle, vise à construire chez la personne un nouveau rapport à son geste, en le sortant des conditions habituelles d'exécution, souvent automatiques. Le sujet est invité

à effectuer, en position assise puis debout, des enchaînements de mouvement respectant l'organisation naturelle du geste. Les mouvements sont réalisés dans la lenteur et, progressivement, le geste se synchronise avec l'expression ressentie du mouvement interne. Il devient ainsi un geste habité, porté de l'intérieur, sorte de continuum entre une animation interne et son expression visible. Les exercices sont basés sur des principes de cohérence et de coordination entre les différents segments du corps – j'en présente quelques-uns un peu plus loin – participant à l'instauration chez le sujet d'un sentiment d'unification et de globalité. Les effets ressentis se rapprochent de ceux générés par l'approche manuelle, dans la mesure où le geste se réalise dans une visée à la fois d'activation et de saisie de son intériorité mouvante. La main du praticien est en quelque sorte remplacée ici par le geste de la personne elle-même, qui crée les conditions d'activation de cette présence intérieure. Cette étape nécessite un accompagnement très précis de la part du praticien, qui guide verbalement et parfois gestuellement le sujet en réalisant lui-même le mouvement en face à face. Afin de permettre au lecteur de se faire une représentation plus précise de cette pratique, voici quelques principes de base régissant son application :

La lenteur d'exécution. La lenteur de réalisation du geste est un élément central des stratégies pédagogiques de la Pédagogie Perceptive. Elle représente un des premiers cadres d'expérimentation extra-quotidienne du mouvement, en cela qu'elle se situe en deçà de la vitesse usuelle de déplacement. Un intérêt de cette lenteur réside dans le type d'attention qu'elle va convoquer chez le sujet, tel que l'exprime M. Leão :

« Elle n'est pas ici envisagée comme étant une vitesse de déplacement mais bien comme une opportunité de saisir les multiples informations qui jaillissent de la donation immédiate de l'action. Elle est beaucoup plus qu'un outil parmi d'autres ; c'est un élément central de la perception du mouvement, qui offre le temps de prendre conscience du déroulement du mouvement, ouvrant ainsi un espace d'observation, de vigilance, dans lequel on peut capter nombre d'informations jusqu'alors inconscientes. » (2002, p. 249)

La lenteur permet de contacter des parties de soi qui jusqu'alors échappaient à son attention. Elle est une voie d'accès à la profondeur du corps et à l'émergence de l'intériorité, elle permet d'accéder à la perception du mouvement interne et de déployer son geste sur la base de cette animation. Le geste devient ainsi le prolongement dans le visible d'une animation interne : on parle alors d'un geste habité, plein, soutenu par une force intérieure.

La coordination fondamentale de base (Courraud-Bourhis, 2005). La coordination fondamentale de base désigne une organisation spatiale du geste. L'observation de la gestuelle montre que nos mouvements sont constitués d'une composante circulaire associée à une composante linéaire allant en sens inverse. Cette association de deux mouvements allant en sens inverse est nommée par D. Bois 'coordination fondamentale de base'. Par exemple, un mouvement de flexion du tronc, désignant une circularité antérieure du tronc, s'associe nécessairement à un mouvement de linéarité postérieure de la colonne vertébrale. En effet, pour se pencher en avant sans contracter les muscles de façon abusive, il faut qu'une partie de soi recule pour ne pas tomber. Le même phénomène se produit pour un mouvement d'inclinaison du tronc vers la gauche (circularité latérale gauche), celui-ci ne peut se faire sans l'association d'un mouvement linéaire en sens inverse, c'est-à-dire à droite. L'intégration perceptive de la composante linéaire, qui est la composante généralement non perçue dans nos mouvements quotidiens, restaure l'intégrité physiologique du geste et installe une unité dynamique entre les différents segments du corps. Selon B. Devoghel, l'absence de la composante linéaire « vide le geste de tout sens, chaque segment semble devenir individualiste et s'isole de la globalité » (2011, p. 45). L'ensemble des exercices proposés en Pédagogie Perceptive vise à restaurer et à rendre consciente chez les sujets cette organisation fondamentale de base, forme de trame architecturale du geste. Le geste devient ainsi plus équilibré, plus fluide et plus solide, et la personne peut y trouver une assise pour la confiance et la stabilité.

La perception des mouvements linéaires est également une source de repères pour la personne. La pratique gestuelle permet de réaliser un travail essentiellement centré sur leur réalisation, avant de les réintégrer au sein de la coordination fondamentale de base. Ces mouvements linéaires s'expriment selon les six directions de l'espace : haut, bas, avant, arrière, gauche, droite. Les exercices corporels insistent sur une intégration perceptive de ces six directions, chacune véhiculant, dans l'éprouvé de la personne, des significations différentes. Ainsi, le mouvement linéaire vers le haut s'apparente au mouvement de croissance, à une ascension, une aspiration vers la dimension intellectuelle, créative ou encore spirituelle... Le mouvement linéaire vers le bas permet de trouver un ancrage, une solidité, un enracinement, un appui... Le mouvement linéaire antérieur renvoie à une dynamique d'action, d'engagement, de détermination, d'intérêt... Le mouvement linéaire postérieur s'associe à une prise de

recul, un temps de réflexion, un temps de repos ou encore d'accueil des fruits de son action... Enfin, les orientations gauche / droite représentent des mouvements qui ouvrent à des points de vue différents, à un élargissement de son regard, une mobilité, un temps de réflexion en envisageant différentes options, mais aussi à la recherche d'une stabilité, d'une équilibration globale... Au niveau temporel, l'orientation vers l'avant correspond plutôt à un rapport au futur, alors que l'orientation vers l'arrière traduit plutôt le lien avec le passé. Ainsi, la pratique du mouvement gestuel permet de réaliser un travail autour de ces différentes dimensions en lien avec les orientations, par le biais d'un engagement et d'une implication de soi éprouvée dans l'effectuation des mouvements. Je précise toutefois qu'il n'y a pas d'interprétation des mouvements selon des significations préétablies, c'est avant tout le protagoniste qui saisit le sens de son propre mouvement selon son vécu singulier. Les significations présentées ici recouvrent les sens possibles mais non exhaustifs auxquels renvoient généralement ces différentes directions, et les enjeux pouvant être rencontrés par les apprenants.

Les schèmes associatifs de mouvements (Courraud-Bourhis, 2005). En continuité de la coordination fondamentale de base, les schèmes associatifs de mouvement rendent compte de mouvements globaux du corps, intégrant l'ensemble des segments selon une organisation naturelle et physiologique. Ainsi, certains mouvements du corps 'vont bien ensemble' et permettent la réalisation d'un geste dans un *a minima* musculaire. Chaque schème est organisé sur la base d'un mouvement linéaire en tant que composante intentionnelle du geste. L'ensemble des segments du corps se mobilise ainsi sur la base de cette intention linéaire, vectrice de la direction du geste : « La composante linéaire joue donc un rôle de vecteur de la fonction spatiale du mouvement et lorsque cette fonction est présente à la conscience perceptive, le geste peut bénéficier de la force cinétique de l'intention de direction. » (*Ibid.*, p. 46). Il existe ainsi six schèmes associatifs, selon six mouvements directionnels : haut, bas, gauche, droite, avant, arrière. Certains sont *convergen*ts, ils concentrent les mouvements vers le corps, et d'autres sont *divergen*ts, ils mettent le corps en ouverture. Ainsi, le schème associatif antérieur, qui est un schème divergent, comprend un mouvement linéaire antérieur, un mouvement de circularité postérieure du tronc et de la tête (on retrouve ici la coordination fondamentale de base), et un mouvement de rotation externe des membres. Le schème associatif postérieur, qui est un schème convergent, comprend lui un mouvement linéaire postérieur, un mouvement de circularité antérieure du tronc et de la

tête, et un mouvement de rotation interne des membres. Les exercices de Pédagogie Perceptive reprennent ces organisations spatiales et intentionnelles du mouvement, visant l'instauration d'une globalité dans son geste par la participation de toute la communauté articulaire. A noter que cette organisation du mouvement est également présente à travers l'approche manuelle, le praticien ayant pour objectif de restaurer, au niveau de l'animation tissulaire, cette cohérence cinétique.

Ajoutons encore, pour bien comprendre les enjeux de ce travail corporel gestuel, que les exercices poursuivent l'objectif d'établir une non-prédominance de rapport entre les mouvements de convergence et de divergence. En effet, certaines personnes présentent spontanément une dynamique gestuelle plus orientée en divergence alors que chez d'autres, c'est la dynamique de convergence qui domine. Les exercices visent ainsi à permettre à la personne de se ressentir et s'éprouver dans ces deux dynamiques expressives. Un temps de point d'appui (j'aborde cette notion un peu plus loin) est proposé au bout de chaque amplitude de mouvement, soit en convergence ou en divergence. Ce moment offre à la personne le temps de ressentir en elle les effets générés par la posture. La posture de convergence renvoie généralement à une attitude de retour à soi, de rassemblement de soi, un accueil de son intériorité, une capacité à prendre du recul ou encore à trouver des ressources internes pour mieux rebondir ensuite. La posture de divergence renvoie quant à elle vers des dynamiques de déploiement et d'exposition de soi-même, d'ouverture à l'autre, de partage... Toutefois, comme déjà évoqué à propos des dynamiques signifiantes des mouvements linéaires, bien qu'il y ait des typologies de vécu selon les postures, ces vécus restent toujours uniques dans le sens où ils sont éprouvés par une personne à travers sa propre singularité, sa personnalité, son contexte, sa temporalité de vie, ses besoins actuels... Ainsi, ces différents mouvements offrent la possibilité à la personne de se rencontrer, voire de se découvrir d'une manière profonde et souvent nouvelle, et peuvent devenir un support incarné pour un accomplissement de ces attitudes au-delà des séances, dans une gestion de sa vie.

Les temps de posture ou de 'points d'appui'. Comme pour l'approche manuelle, qui associe des temps de mobilisations tissulaires et des temps de points d'appui, l'approche gestuelle évolue entre déplacements du corps et temps d'arrêt, appelés *postures* ou *points d'appui*. Les mouvements représentent le passage d'une posture, par exemple de convergence, à une autre posture, de divergence, puis inversement. Comme

pour l'approche manuelle, les points d'appui sont essentiels dans la dynamique gestuelle. Ils consistent en des temps d'intégration du mouvement précédent et de préparation du mouvement suivant. L'attention de la personne reste active dans ce temps immobile (vu de l'extérieur) mais néanmoins fécond. En effet, au niveau de l'animation interne, c'est un temps très actif où le corps construit ses ressources internes, et notamment son tonus, en préparation du mouvement à venir. Il y a donc, durant ce temps de posture, une forme de concentration essentielle pour le déroulement du mouvement suivant. Les exercices gestuels progressent ainsi, dans des allers et retours évolutifs entre temps de posture, c'est-à-dire de préparation tonique interne du mouvement à venir, déploiement dans un geste, nouveau temps de posture... avec un développement vers plus d'amplitude, mais aussi plus de présence et d'attention, davantage de perception des détails du geste produisant une meilleure globalité articulaire et somato-psychique.

Les temps de points d'appui présentent également un enjeu temporel, celui de synchroniser son geste à sa propre rythmicité interne, permettant ainsi de se sentir en phase avec soi-même. C'est en effet le moment où, par une écoute vigilante, la personne peut accorder l'initiation de son geste avec un 'tempo' plus intérieur.

Cet enjeu temporel du point d'appui exprime aussi la manière singulière de s'articuler avec le futur, rejoignant ici le concept de l'advenir brièvement évoqué dans les développements théoriques de la Pédagogie Perceptive. Le point d'appui est en effet un temps d'implication du sujet dans la saisie de l'immédiateté vivante de son expérience corporelle, apte à saisir des donations de sensations et de sens non anticipées. La personne est ainsi à la fois impliquée dans le rapport à son présent et ouverte à une saisie de ce qui advient. C'est une attitude très active qui permet d'être à la fois engagé dans une action et de rester ouvert et disponible à ce qui peut surgir d'inattendu. Le temps du point d'appui est ainsi un temps d'entraînement de cette attitude transposable dans sa vie, lors duquel le geste à venir s'annonce sous la forme d'un mouvement tonique interne.

L'ensemble des propositions de mouvements est réalisé sur la base de ces différents principes, en ajoutant des variations au niveau des coordinations, de l'orientation attentionnelle, de l'intention mobilisée dans la réalisation du geste... Des temps de mouvement sont aussi 'libres', dans le sens où ils invitent la personne accompagnée – lorsqu'elle est en mesure de capter les orientations, les amplitudes et le

tempo de son mouvement interne – à réaliser une gestuelle non pas selon une forme extérieure imposée mais sur la base d'un respect et d'une transposition dans le visible des caractéristiques du mouvement interne. Les différentes propositions pédagogiques respectent toujours une progressivité en adéquation avec les capacités perceptives de la personne.

La dynamique gestuelle est donc un puissant outil d'enrichissement de la présence à soi et à son geste. La personne développe une plus grande capacité à percevoir son intériorité, mais aussi à s'apercevoir dans ses mouvements pour en saisir une valeur significative. Selon D. Bois, la dynamique de la découverte s'exprime ainsi : « bouger pour se ressentir, bouger pour s'apercevoir, bouger pour apprendre de son mouvement » (2007, p. 108). Il s'agit en effet de faire glisser le geste du statut de 'je bouge' à 'je *me* bouge' pour arriver à 'je suis en action dans la vie quotidienne'. Il y a donc une visée de transposition, ou de lecture, de son geste à la lueur de ses manières d'être et de faire dans sa vie. En effet, le geste, réalisé sous certaines conditions de rapport, devient un informateur, voire un révélateur, de stratégies comportementales parfois ignorées, ou de nouvelles possibilités d'être et d'agir. Parce que le geste devient expression de soi, le sujet se vit et se découvre à travers lui, dans ses stratégies habituelles comme dans ses potentialités. Selon E. Berger, la dynamique gestuelle est une rencontre avec soi et une opportunité de croissance : « une opportunité de se rencontrer comme sujet en action, de croître et de se transformer en investissant l'espace de l'être qui nous anime » (Berger, 2009c, p. 226). Ainsi, la manière dont la personne se vit à travers un mouvement d'antériorité pourra par exemple lui parler de sa manière de s'engager dans ses actions, en découvrant une nouvelle perception de ses jambes au cours de sa gestuelle elle pourra y puiser une nouvelle solidité à déployer dans sa vie, la lenteur donnant accès à de nouvelles perceptions de soi dans son mouvement ouvrira peut-être sur une nouvelle manière de gérer son stress...

5.5.3 L'approche introspective

Un troisième outil de la Pédagogie Perceptive est l'introspection sensorielle. Le terme 'sensorielle' ne fait pas ici référence aux organes des sens extéroceptifs visant une saisie du monde extérieur, mais au Sensible, c'est-à-dire à la qualité des contenus de vécus qui se donnent lorsqu'un sujet tourne son attention vers son intériorité corporelle

mouvante. L'introspection sensorielle invite la personne à tourner son attention vers son intériorité corporelle, à se ressentir et à s'éprouver à travers son corps pour apprendre de cette relation. D. Bois précise la nature de la mobilisation introspective convoquée dans cet acte : « on dit que l'introspection est 'sensorielle' : cela signifie que l'observation de soi à laquelle on est invité est une observation ressentie, avant d'être intellectuelle ; il ne s'agit par de réfléchir sa vie sans l'avoir d'abord perçue en soi, par le biais des états de la matière du corps. » (2007, p. 109).

Sur le plan pratique, la personne est assise confortablement sur une chaise, en position immobile et les yeux fermés, et le praticien la guide verbalement afin d'orienter son attention vers le contact avec son intériorité. Les consignes transmises sollicitent différents instruments perceptivo-cognitifs, tels que le sens auditif, et plus précisément la qualité d'écoute, le sens proprioceptif, l'observation immédiate, la mobilisation attentionnelle et intentionnelle... visant à accompagner la personne dans la réception de son vécu interne et dans la saisie de liens signifiants entre sa subjectivité corporelle et son contexte de vie. L'attention est convoquée dans différentes directions successives : prise de conscience des appuis, de la posture corporelle, écoute des bruits environnants et du silence intérieur, observation des états et changements d'états de la matière corporelle, des mouvements internes et des différentes tonalités associées, appréciation des états émotionnels, observation des pensées émergentes, convocation de questionnement en lien avec un thème ou une problématique du moment... Le guidage est conduit afin de répondre au mieux aux difficultés possibles de la personne, telles que la pauvreté perceptive, la prédominance cognitive, la résistance à la nouveauté et à l'inconnu, le manque de motivation ou d'intérêt, ou encore la distractibilité attentionnelle (Bois, Bourhis, 2010). Les consignes proposées ne sont pas inductives, le praticien veillant à toujours garder un caractère interrogatoire et à choix multiple dans leurs formulations. Il propose par exemple : « Si vous percevez une qualité de silence, ce silence est-il plutôt extérieur ou intérieur ? Observez-vous une prédominance de votre attention dans une direction, le dedans ou le dehors ? Ou pas ? » ; « Quel est l'état qui qualifie votre moment ? Est-il agréable, désagréable, autre chose encore ? » ; « A quoi vous renvoie cet état ? Vous renvoie-t-il à un sentiment de tranquillité, de tension, ou autre chose ? » ; etc.

Une introspection sensorielle dure environ vingt minutes, au terme de laquelle la personne est invitée à décrire les vécus rencontrés, par écrit ou verbalement en entretien avec le praticien.

5.5.4 L'entretien à médiation corporelle

Les différents moments d'expérience corporelle (*via* l'approche manuelle, gestuelle et introspective) sont suivis par des temps d'entretien afin de permettre à la personne accompagnée de témoigner de son vécu. En effet, comme l'exprime D. Bois, « le vécu corporel ne peut se satisfaire de rester dans le silence : il appelle les mots » (2007, p. 110). Cependant, dans la mesure où les sensations vécues à travers les différents cadres d'expérience sont généralement nouvelles pour la personne, cette dernière a besoin d'être accompagnée dans la mise en mots de son expérience. Comme l'exprime F. Varela, « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté, c'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience. » (cité par M. Leão, 2002, p. 128).

Cette remarque est valable dans le contexte de la Pédagogie Perceptive, s'agissant d'une expérience corporelle et donc d'un domaine du vécu généralement peu exploré. L'entretien verbal à médiation corporelle est donc avant tout un cadre visant à apprendre à la personne à décrire son expérience interne. Mais il vise aussi à reconnaître les vécus, les valider, les intégrer, bref, se les approprier. En effet, autant intense que puisse être le vécu en cours d'expérience, la sensation reste de l'ordre de l'éphémère et comporte le risque d'être oubliée une fois l'expérience passée, et ainsi de ne pas livrer le potentiel de sens, d'apprentissage et de compréhension nouvelle qu'elle contient. L'entretien permet alors de revenir sur l'expérience vécue, d'en décrire la forme et les contours, afin qu'elle puisse s'intégrer dans les schèmes cognitifs de la personne. Il s'agit aussi d'en dégager les significations associées et les apports au niveau des attitudes et manières d'être. Ainsi, après l'avoir accompagnée dans la description de son vécu, le praticien interroge la personne qu'il accompagne sur ce qu'elle apprend de son expérience et sur les liens qu'elle peut envisager avec sa situation de vie. L'entretien à médiation corporelle poursuit donc l'objectif, dans sa finalité, d'apprendre pour sa vie sur la base de son vécu corporel.

5.5.5 Une posture spécifique : la directivité informative

Une posture pédagogique spécifique accompagne ces différents cadres d'expérience de la Pédagogie Perceptive : la directivité informative. De manière générale, celle-ci consiste à guider la personne de manière active vers la perception d'informations nouvelles. En effet, les phénomènes du Sensible, c'est-à-dire les vécus générés à travers les différents outils pratiques présentés ci-dessus, constituent des perceptions subtiles, nuancées, dans le sens où elles ne se donnent pas à l'attention habituelle mais nécessitent l'instauration d'un rapport particulier et orienté vers la saisie de ces phénomènes, au risque de les manquer. Les différents temps d'expérience corporelle s'accompagnent donc de consignes verbales très précises de la part du praticien afin de guider la personne vers ces phénomènes internes. Ainsi, si les exercices sont conçus pour générer des vécus spécifiques, extra-quotidiens, c'est-à-dire nouveaux pour la personne, ils doivent être accompagnés d'un guidage attentionnel, une 'directivité informative' afin de livrer leur plein potentiel formateur. Cette posture ne consiste pas à induire des perceptions, mais bien à capter et nommer ce qui est disponible mais pourrait ne pas être réceptionné. Il s'agit d'orienter l'attention de la personne, non pas vers la saisie d'une perception spécifique, mais du 'lieu' d'elle-même, de son corps, où se jouent ces sensations nouvelles. En effet, il n'est pas habituel pour le sujet de tourner son attention vers le dedans de son corps, l'attention étant naturellement plus orientée vers l'extérieur de soi, où la vie corporelle interne ne se donne pas. C'est justement là l'objectif de la posture pédagogique de directivité informative : développer une potentialité perceptive grâce à une éducation du rapport attentionnel au Sensible, et ainsi actualiser cette potentialité en capacité réelle.

Cette posture d'accompagnement repose sur différents présupposés théoriques, développés par D. Bois dans sa thèse doctorale (2007, pp. 78-81), que je me limite à citer ici :

- On apprend autant des autres que de sa propre expérience. Le pédagogue devient donc un médiateur actif.
- L'homme ne développe pas spontanément sa pleine potentialité perceptive, motrice et conceptuelle. Aussi faut-il un apprentissage orienté dans ce sens.

- Plus on est informé, plus on perçoit, la perception étant entrevue ici en tant que fonction capable de discriminer, catégoriser, discerner, comparer... Ainsi, connaître les éléments constitutifs d'un geste aidera une personne à les percevoir lors de l'effectuation du geste en question.
- Faire une expérience ne génère pas forcément de la connaissance. Il faut ainsi veiller à la réception, la reconnaissance et l'intégration de cette expérience afin qu'elle devienne formatrice.
- On apprend peu de ce que l'on connaît déjà : le pédagogue veille donc à instaurer un cadre d'expérience nouveau, sollicitant de manière inhabituelle l'attention de la personne.

Au niveau pratique, cette posture de directivité informative intervient à trois moments. On parle de directivité informative *a priori* pour désigner les informations livrées à la personne avant la mise en situation pratique. Par exemple, on informe la personne que dans la réalisation d'un geste de flexion du tronc, s'associe un mouvement linéaire de recul de la colonne vertébrale ; cette information permettra à la personne de poser son attention sur cette composante du geste lors de son effectuation et de prendre acte de son existence. Elle accédera ainsi à une perception d'elle-même enrichie au sein de son mouvement. Si elle n'est pas informée, son geste s'effectuera selon son habitude et les éléments en dehors de son champ d'observation habituel ne seront pas saisis.

On parle ensuite de directivité *en temps réel* pour désigner le guidage verbal en cours de réalisation des pratiques corporelles, que ce soit l'approche manuelle, l'approche gestuelle ou l'approche introspective. Chacun de ces moments est accompagné de propositions attentionnelles afin d'orienter la personne accompagnée vers la saisie de sa subjectivité corporelle. Ces informations sont livrées à la personne selon une progressivité respectant son niveau perceptif. On commence ainsi par des propositions attentionnelles visant une saisie de phénomènes objectifs, telles que par exemple, en situation d'approche manuelle, l'orientation des mains du praticien, leur vitesse de déplacement, les amplitudes... Progressivement, on glisse vers des propositions d'orientation attentionnelle de nature plus subjective, nécessitant une qualité d'écoute et d'implication plus subtile de la part du protagoniste, telles que la perception d'états, de tonalités internes, la perception de régions du corps concernées autres que celle directement touchée par le praticien, la perception d'une animation interne dans son corps... Il est évident que ces derniers critères sont proposés par le

praticien lorsque lui-même perçoit ces dimensions présentes dans le corps de la personne ; il s'agit alors, si cette vie subjective n'est pas spontanément perçue par la personne, de lui proposer de tourner son attention vers son intériorité corporelle afin d'être en mesure de la réceptionner.

Pour finir vient la directivité informative *a posteriori*, désignant les temps d'entretien intervenant suite aux séquences d'expérimentation corporelle. Cette directivité informative poursuit différents objectifs. Notamment, il s'agit de guider la personne vers une description pleine de son expérience, en lui proposant différentes catégories afin d'interroger son vécu. Ainsi, par exemple, lorsque la personne exprime avoir ressenti un mouvement interne animant une région de son corps, on pourra lui proposer les catégories suivantes : la vitesse de déplacement de cette animation, sa profondeur, son orientation, s'il y avait un état associé, comment ce vécu a-t-il évolué, par quoi a-t-il été déclenché, s'il y a eu des pensées associées... Il s'agit par ces différentes relances de permettre à la personne de revenir sur son expérience en l'interrogeant sur des caractéristiques qu'elle n'aborderait pas spontanément seule, mais qui ont pourtant fait partie de son expérience. La directivité informative *a posteriori* vise également à guider la personne vers une mise en sens de son expérience corporelle et les liens avec sa vie quotidienne, en questionnant les significations que son vécu peut revêtir pour elle et la manière dont elle peut l'intégrer dans sa vie, dans le sens de : qu'apprenez vous de ce vécu, est-ce qu'il vous parle, faites-vous des liens avec des attitudes ou des comportements, que comptez-vous faire de ce vécu...?

Pour terminer cette présentation sur la directivité informative, je souhaite encore ajouter qu'elle est une pédagogie de l'immédiateté, dans le sens où elle intervient au fur et à mesure de la construction et du déroulement des exercices pratiques et selon les dispositions et les évolutions perceptives de la personne accompagnée ou du groupe. En effet, la perception est ici entrevue dans sa fonction 'créatrice', dans la mesure où elle participe à l'instauration et l'évolution de la vie corporelle subjective. La directivité informative est donc en permanence adaptée en fonction d'une immédiateté qui se déploie selon un phénomène de réciprocité entre les propositions du praticien, la qualité perceptive de la personne et les effets générés au niveau de sa vie corporelle interne, cette dernière servant de guide à l'évolution de la séance.

DEUXIEME PARTIE :

POSTURE

EPISTEMOLOGIQUE ET

CHOIX METHODOLOGIQUES

CHAPITRE 1 : POSTURE

ÉPISTÉMOLOGIQUE

L'adoption d'une posture de recherche spécifique est avant tout guidée par la nature de l'objet de la recherche. C'est en effet le premier souci de cohérence de la démarche scientifique, de se munir des moyens (posture, attitude, méthodes) pertinents afin d'entrer en relation avec l'objet d'étude et ainsi pouvoir en saisir des significations. R. C. Kohn nous le rappelle bien : « Si on veut étudier un certain type d'objet – et je parle d'objet – de la science, il faut employer les moyens correspondants. Il faut employer des méthodes et des postures qui correspondent à l'objet d'étude. » (Kohn, 2002, p. 16). Ce chapitre présente les choix épistémologiques qui ont guidé ce travail. Je présente dans un premier temps l'inscription de ma recherche dans le courant qualitatif. J'aborde ensuite la posture adoptée de praticien-chercheur, en proposant quelques développements autour de l'implication, à travers la perspective heuristique, le versant projectif et créatif de l'implication, et enfin la dimension corporelle de l'implication toute particulière à cette recherche centrée sur l'étude de vécus corporels.

1.1 UNE DEMARCHE QUALITATIVE ET COMPREHENSIVE

Comme pour la plupart des recherches du CERAP, un laboratoire centré essentiellement sur une compréhension des expériences humaines en lien avec le déploiement des potentialités perceptives du Sensible, je m'inscris naturellement dans le champ des recherches qualitatives et compréhensives, dans la mesure où ma recherche vise avant tout la compréhension de phénomènes humains, et non une recherche de preuves. Il s'agit en effet de comprendre quels sont les apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de personnes en situation de transition professionnelle. Pour cela, j'ai interrogé la manière dont les personnes vivent leur situation de transition professionnelle, et notamment la manière dont les vécus déclenchés au cours des séances de Pédagogie Perceptive s'actualisent dans la gestion de cette situation, c'est-à-dire comment la personne mobilise le fruit de ses

apprentissages en situation. L'objectif était alors d'accéder à des vécus singuliers de personnes en situation de changement. Ainsi, la subjectivité apparaît au cœur de cette recherche, et plus précisément une subjectivité 'en devenir', dans la mesure où mon questionnement porte sur des processus de formation de soi, d'évolution et de changement. Il apparaît donc nécessaire d'adopter une posture épistémologique permettant la saisie de cette subjectivité.

La démarche compréhensive est adaptée afin d'accéder à la subjectivité des acteurs, à l'analyse de contenus d'expérience porteurs d'un sens qui ne se voit pas, qui ne s'observe pas de l'extérieur, qui n'est donc pas mesurable. Cette approche compréhensive remonte aux travaux de M. Weber et W. Dilthey à la fin du 19^{ème} siècle, ce dernier défendant l'idée que la science sociale se doit de mettre à jour le sens immanent des phénomènes humains. Il s'agit alors de comprendre la manière dont les personnes donnent du sens à leur vécu. W. Dilthey exprime ainsi : « On ne peut nier qu'il y ait des expériences vécues et plus particulièrement une expérience interne. Ce savoir immédiat est le contenu d'une expérience et l'analyse de ce contenu constitue ensuite la connaissance et la science du monde spirituel. » (1992, p. 176).

J'ai donc adopté une posture compréhensive à chaque étape de ma recherche, et notamment au niveau du recueil des données, en faisant appel à l'entretien, comme de l'analyse. Selon P. Paillé et A. Muchielli :

« La recherche est dite 'qualitative' principalement dans deux sens : d'abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus, d'une part, pour recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, images vidéos...), d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou en statistiques) ; la recherche est aussi dite qualitative dans un deuxième sens, qui signifie que l'ensemble du processus est mené de manière 'naturelle', sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages. (2008, p. 9)

J'ai ainsi respecté ces manières de faire tout au long de ma démarche.

Cependant, à l'heure actuelle, le domaine des démarches qualitatives est vaste, et les méthodologies nombreuses. Étant moi-même praticienne en Pédagogie Perceptive, j'ai convoquée une posture heuristique, que je décris en lien avec la posture de praticien-chercheur. Dans un souci de cohérence avec mon objet de recherche, j'ai fait le choix, au niveau de l'analyse, d'une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique. Celle-ci me permettait en effet d'accéder aux phénomènes vécus des participants, tels qu'ils les ont vécus. La phénoménologie permet en effet une saisie

de la subjectivité, se définissant comme « une volonté de s'en tenir aux phénomènes, seule réalité dont nous disposons, et de les décrire tels qu'ils apparaissent sans référence à une théorie explicative, ni à des causes. » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 30). J'ai également fait appel à la perspective herméneutique au niveau de l'analyse transversale de mes données. Tout en restant ancrée dans les données, la perspective herméneutique prend de la distance par rapport à la perspective phénoménologique, cette dernière visant à rester 'collée' au plus près des témoignages des participants. L'herméneutique, quant à elle, vise à interpréter les phénomènes à travers un déploiement du sens dépassant l'intention verbalisée du participant. P. Ricoeur exprime à ce propos : « Dans la mesure où le sens d'un texte s'est rendu autonome par rapport à l'intention subjective de son auteur, la question essentielle n'est pas de retrouver, derrière le texte, l'intention perdue, mais de déployer, devant le texte, le 'monde' qu'il ouvre et découvre » (1986, p. 58). Dans la même lignée, W. Dithley, qui met en avant une démarche herméneutique visant à comprendre une œuvre, témoigne : « la compréhension consiste en effet, non plus à revivre ce qu'ont vécu les auteurs et les acteurs [...], en sondant les cœurs et les reins, mais à construire la logique interne d'un système » (Mesure, 1990, p. 225). J'ai donc complété mon approche phénoménologique par une approche herméneutique dans une perspective de déployer du sens nouveau se dégageant des données de ma recherche.

1.2 UNE POSTURE DE PRATICIEN-CHERCHEUR

Comme le mentionne C. De Lavergne, « Le 'praticien-chercheur' est un professionnel et un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel, ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d'activité » (2007, p. 28). Je rejoins donc cette posture de recherche pour cette thèse dans la mesure où je suis praticienne en Pédagogie Perceptive et j'ai moi-même animé le dispositif d'accompagnement proposé aux participants. Mon terrain de recherche ne correspond pas directement à mon terrain professionnel, car il y a eu mise en place d'un dispositif spécifique par le biais d'une collaboration avec un cabinet spécialisé en gestion et transition de carrière. Il s'est toutefois agi d'un terrain, pour reprendre les mots de C. De Lavergne, « proche de mon terrain professionnel, présentant des similitude ou des liens avec mon domaine d'activité ».

Cette posture qui, selon R. C. Kohn, « squatte les frontières et les traverse » (2001, p. 17), définit un statut de recherche fécond, pour le domaine de la recherche comme pour celui de la pratique, dans une perspective d'enrichissement réciproque comme l'exprime A. Perrault Soliveres : « La recherche peut se trouver ainsi au service de la professionnalité, comme la professionnalité au service de la recherche, se découvrant, se métamorphosant, mutuellement dans leurs aspects les plus irréductiblement vivants. » (2001, p. 46). Ainsi, le choix d'une posture de praticien-chercheur peut être motivé par le souhait d'une évolution de sa pratique. Pour ma part, je souhaitais interroger les apports de la Pédagogie Perceptive dans un champ d'application spécifique, afin d'évaluer la manière dont les vécus occasionnés en séances de Pédagogie Perceptive se transfèrent et 'prennent corps' dans la gestion d'une situation de vie très particulière. Il y avait donc en amont un vrai souhait d'évolution de la pratique de la Pédagogie Perceptive, et notamment dans le sens d'une ouverture vers des collaborations possibles avec d'autres institutions, et dans des champs d'applications spécifiques. Je peux donc m'associer à ces propos de A. Perrault Soliveres encore, pour qui : « La recherche par les praticiens doit saisir l'opportunité de ce rapport à l'agir qui les différencie fondamentalement des autres chercheurs. » (2001, p.46).

Cette posture de praticien-chercheur soulève toutefois de nombreuses questions, et notamment autour de thèmes liés à la notion d'implication du chercheur. Je propose quelques développements à ce propos ci-dessous.

1.2.1 La perspective heuristique

Selon D. Bois, nous trouvons la marque de l'implication du praticien chercheur dans le choix de la démarche heuristique, « en tant qu'elle autorise – voire qu'elle convie – à une recherche authentique, passionnée, immergée dans le terrain de l'expérience vécue » (Bois, 2007, p. 129). La démarche heuristique est définie par E.-P. Craig de la façon suivante :

« Un processus de recherche qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification. Elle s'appuie sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure, sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée, sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie, sur la création spontanée et les perceptions

personnelles plutôt que sur une imitation dénuée de passion et sur une routine impersonnelle. » (1978, p. 43)

Ainsi, une caractéristique essentielle de la posture heuristique se définit aussi par le fait que le chercheur mobilise sa propre expertise au service de sa recherche. Ayant moi-même animé le dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive et interrogé les participants, j'ai naturellement – et nécessairement – convoqué mon expertise de praticienne en Pédagogie Perceptive dans les différentes étapes de ma recherche, jusqu'à l'analyse des données. Il s'agissait en effet non pas de me départir de mes connaissances préalables, mais plutôt de les assumer et, en allant encore un peu plus loin, de les mettre à profit de ma recherche. Mon expertise me donnait en effet accès à une proximité avec les phénomènes étudiés, une compréhension 'de l'intérieur' des types de vécus rencontrés, et m'ouvrait ainsi un champ d'investigation affiné, nuancé et profond. Néanmoins, afin d'éviter le piège de l'implication, celui d'user de ses propres interprétations comme modèle de compréhension, il me fallait être consciente de cette expertise mobilisée, la reconnaître afin d'être capable également de m'en affranchir et m'en distancer. Ainsi, mon expertise servait à la rigueur de ma recherche à travers un double mouvement : celui de me situer au plus près des phénomènes étudiés, et celui de m'en détacher car j'étais capable, de par mon expertise justement, de reconnaître cette expertise en tant que telle sans la confondre avec les phénomènes étudiés. Je rejoins dans ce sens les propos de C. Pujade-Renaud qui exprime : « Ce qui, à mon sens, est suspect, ce n'est pas une subjectivité qui se pose et s'analyse comme telle mais bien ce qui se prétend objectivité en fonctionnant sur la dénégation de sa propre subjectivité. » (1983, p. 17).

1.2.2 L'implication dans son versant projectif et créatif

La posture de praticien-chercheur comporte donc cette dimension d'implication, faisant débat autour de ses intérêts et ses inconvénients : certains y voient un problème de manque de distance et de neutralité, d'autres au contraire identifient dans l'originalité de cette posture des potentialités nouvelles pour le monde de la recherche. E. Berger (2009a), dans sa thèse de doctorat menée dans une perspective 'radicalement à la première personne', sur la base de données produites par elle-même, aborde la question

de l'implication dans son versant *projectif* et *créatif*. Ce double effet de l'implication mérite d'être reconnu par tout praticien-chercheur, ce que j'ai tenté de réaliser au mieux.

Par rapport au versant *projectif*, la traditionnelle recommandation faite au chercheur est de repérer ses allants de soi, ses *a priori*, ses opinions personnelles... tout ce qui pourrait venir faire obstacle à la neutralité de l'observation et l'analyse : « Ainsi le chercheur est-il sommé de construire explicitement son cadre de pensée, son point de vue, éventuellement de comprendre également le cadre de ses allants de soi et, plus rarement encore, de voir ses mouvements d'une position à une autre, d'une attitude à une autre » (Kohn, 2001). Aussi, le praticien-chercheur, souvent attaché à la pratique qui devient son objet d'étude, engage parfois sa recherche dans une visée d'action sociale, pouvant conduire à des « recherches-justifications de la pratique, où l'acteur-chercheur tient tant à mettre en valeur son action qu'il ne peut porter aucun regard critique » (Kohn, 1986, p. 819). J'ai ainsi veillé, comme je l'ai mentionné plus haut, à reconnaître au mieux mon expertise et les représentations associées, mais aussi mes convictions et mes partis-pris, afin d'être capable de m'en distancier sans toutefois les nier, et ainsi adopter la neutralité nécessaire pour mener ma recherche. Dans cette optique, je tentais au niveau pratique, lors de la conduite des entretiens, de ne pas me satisfaire de mes compréhensions premières lorsque j'écoutais mon interlocuteur me livrer son témoignage ou lorsque, en situation d'analyse, je lisais son témoignage que j'avais retranscrit. Je veillais ainsi à ne jamais combler un manque de clarté d'un témoignage en faisant appel à mes propres interprétations. Je questionnais alors davantage mon interlocuteur, lui demandais une précision ou, en situation d'analyse, j'allais rechercher ailleurs dans le corpus un éventuel complément à mon insatisfaction afin de combler ce manque de compréhension.

Par rapport au versant *créatif*, il s'agit de reconnaître, et tirer parti, de la dimension d'implication du praticien-chercheur et de son expertise. Pour ma part, la recherche que je mène et les questions qui l'habitent existent à travers moi, c'est-à-dire en tant que sujet humain expert de la Pédagogie Perceptive, qui exerce cette pratique dans son champ professionnel mais aussi qui s'est formé, se forme et devient au contact de cette pratique. Ainsi, il y a une dimension créative, constitutive de la recherche, à travers le mouvement qui m'a conduite à choisir cette recherche et à la mener de la façon dont je l'ai menée. La question que je pose, celle du transfert entre des vécus corporels internes et une mise au monde du sujet, émerge en effet de mon parcours personnel et professionnel au contact de cette approche. Aussi, la constitution et

l'animation du dispositif n'a été possible qu'au travers de mon expertise de sujet formant et formée à la Pédagogie Perceptive. Je rejoins ainsi les propos de E. Berger, pour qui « l'implication apparaît ici comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il étudie mais, plus encore, comme étant la *participation* pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de support à chaque étape de la recherche. » (2009a, p. 199). Cette implication du chercheur, lorsqu'elle est nommée et reconnue, participe ainsi au mode de production de connaissance et de création de la recherche elle-même.

1.2.3 La dimension corporelle de l'implication

Ma posture de praticien-chercheur, en tant qu'elle s'origine dans une pratique du Sensible, apporte une dimension corporelle à la nature d'implication mise en jeu dans ma recherche. De par mon parcours professionnel et personnel de formation au contact de la dimension sensible du corps, ouvrant sur un mode relationnel à soi-même et aux autres à fort ancrage corporel, j'ai naturellement mobilisé cette attitude dans la conduite de ma recherche. Comme l'exprime E. Berger, « mon implication, c'est aussi ma capacité à mettre en œuvre mes savoirs, mes savoir-faire et mes savoir être, mes connaissances expérientielles et théoriques intégrées au fil de mon parcours biographique et professionnel » (2009a, p. 198). Il s'agissait aussi d'une dynamique de cohérence avec le thème de ma recherche, orienté autour du déploiement dans sa vie de potentialités perceptives du rapport au corps, c'est-à-dire de l'inauguration d'un nouveau mode de rapport à soi transféré dans sa vie, d'appliquer cette modalité d'être dans la conduite de ma propre recherche.

Cette attitude corporelle – qui se définit comme une capacité à saisir son corps comme lieu de résonance de sa propre présence et de son rapport à autrui, aux situations et aux événements de manière vivante et renouvelée – est un mode bien installé en moi grâce à mes nombreuses années de pratique. J'ai donc acquis au fil du temps une capacité naturelle à mobiliser ce type de rapport au corps dans la conduite de mes actions quotidiennes, qu'elles soient personnelles ou professionnelles, et j'ai aussi acquis une capacité à repérer ce mode de rapport que j'instaure envers moi-même, les autres et mes actions, à en identifier les modalités d'instauration, comme les tenants et aboutissants. Autrement dit, l'instauration de ce type de rapport m'apporte un degré

supplémentaire de conscience de moi-même et de mes manières de faire, de réagir, de penser. Ce haut niveau de mobilisation de ma propre subjectivité ouvre ainsi sur une plus grande possibilité de repérer mes propres interprétations mobilisées dans la communication avec l'autre, que ce soit en direct ou dans la lecture des verbatim, la subjectivité étant ici entendue comme la mise en jeu de sa capacité de résonance corporelle et non comme un ensemble de projections inconscientes. Ainsi, la posture prônée par le courant de la recherche qualitative, celle d'une proximité avec le terrain doublée d'une nécessaire distanciation afin de préserver sa capacité d'analyse, renvoie ici non pas à une mise à distance de soi-même mais bien à une mise à distance de ses propres projections. C'est au contraire en maintenant un rapport proximal, et conscient, à moi-même et mon corps sensible, que j'étais au mieux capable de repérer mes représentations, les reconnaître et ainsi et me situer 'ailleurs' pour mener ma recherche. Le rapport au corps tel qu'il est envisagé dans les pratiques du Sensible, dans la mesure où il s'ancre dans une dynamique du vivant, ouvre vers une meilleure capacité à repérer ses propres représentations et allant de soi. Je décrivais de la façon suivante cette posture dans ma recherche précédente de master : « Il s'agit en effet d'instaurer un rapport conscient et éprouvé au 'lieu du vivant en soi', lieu de proximité à soi mais aussi lieu de 'rupture' avec soi, dans le sens d'une mise à distance de ses propres représentations. Ce lieu de rupture avec son champ représentationnel – le lieu du vivant étant par nature affranchi des représentations du sujet – permet au chercheur de mieux apercevoir, par un mouvement de contraste ou de mise en relief, ses propres projections et ainsi de s'en détacher, ou du moins éviter au mieux de les mobiliser dans sa recherche. » (Marchand, 2012, p. 62).

Ainsi, je rejoins la position soutenue par D. Bois décrivant de la façon suivante la dimension corporelle d'une posture de recherche :

« C'est l'idée que la 'posture', terme si cher à l'épistémologie, n'est pas seulement une position intellectuelle ou théorique, mais bien une position, une attitude, que l'on prend et que l'on doit tenir avec son corps. Épouser les aléas d'une recherche indissociablement reliée à l'expérience humaine, oser dépasser les dualités communes et emprunter certains chemins parallèles, transgresser les 'distances de sécurité' sur l'autoroute de la recherche académique, voilà qui exige une réelle malléabilité intérieure. Ce n'est pas seulement de souplesse intellectuelle qu'il s'agit ici, mais aussi de mouvance interne ; pas seulement d'ouverture de pensée mais aussi de souplesse des attitudes, des gestes, des postures corporelles : c'est bien avec son corps aussi que l'on regarde son objet de recherche. Doté de cette malléabilité, on peut alors être à la fois distant et impliqué, immergé et surplombant, expert et lucide. » (Bois, 2007, p. 129)

La nature de cette implication corporelle définit un nouveau courant de recherches en sciences qualitatives appartenant au paradigme du Sensible et qui place le corps sensible au cœur de l'acte de recherche (Bois, 2007 ; Berger, 2005, 2009a, 2009b ; Bourhis, 2012 ; Berger, E., Austray, Lieutaud, 2014).

CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE DE RECUEIL DES DONNÉES

Cette partie détaille les différentes étapes m'ayant permis de récolter des informations afin de pouvoir conduire une analyse dans l'objectif de répondre à mes objectifs et à ma question de recherche. Je présente ainsi dans un premier temps différents éléments liés au recrutement des participants, ensuite je décris le dispositif d'intervention en Pédagogie Perceptive, dans sa conception et son déroulement, pour terminer en abordant le mode de recueil de données, l'entretien, sa préparation et son déroulement.

2.1 LE RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS

2.1.1 La rencontre avec un cabinet en outplacement

Le recrutement des participants de ma recherche s'est réalisé en partenariat avec un cabinet d'outplacement de Genève (Arisa). Ce cabinet est spécialisé dans le développement et la transition de carrière, le coaching et la gestion du changement. Il accueille notamment des personnes suite à un licenciement (mandatées par l'ancienne entreprise) et les accompagne dans leurs démarches afin de retrouver un nouvel emploi, dans une perspective de garantir au mieux leur employabilité par le biais de séances individuelles de coaching et la possibilité de suivre des ateliers à thèmes.

J'ai rencontré ce cabinet par le biais d'une de mes patientes qui y travaille comme consultante et m'y a introduite. J'ai donc réalisé une demande auprès de la direction afin de pouvoir recruter des participants à ma recherche parmi leurs clients, demande qui a été acceptée avec intérêt suite à un entretien en présence de la directrice générale, la directrice adjointe, ma patiente qui est consultante dans l'entreprise et moi-même. La directrice adjointe a été désignée comme mon interlocutrice pour le suivi du recrutement des candidats.

2.1.2 La méthode de recrutement des participants

Pour effectuer ce recrutement, j'ai élaboré un document de présentation de ma recherche destiné aux clients du cabinet. Ce document contenait les informations suivantes : présentation du thème de ma recherche, présentation de la Pédagogie Perceptive et de ses bénéfices potentiels, le déroulement précis de la démarche de recherche comprenant des séances individuelles et des séances de groupe, ainsi qu'un entretien en début de suivi et un entretien en fin de suivi, les thèmes des séances de groupe et la garantie de la confidentialité et de l'anonymat des données. Ce document a été revu et corrigé par la directrice adjointe, principalement au niveau du vocabulaire afin de l'adapter au mieux à la population concernée. Il se trouve en annexe n° 1.

Ce document a ensuite été distribué *via* la directrice adjointe à l'ensemble des consultants du cabinet afin qu'ils le remettent à leurs candidats répondant aux critères de sélection présentés ci-dessous. Les candidats intéressés à participer à la démarche de recherche me contactaient ensuite, par e-mail ou par téléphone, s'ils désiraient obtenir des informations complémentaires et convenir d'un premier rendez-vous.

2.1.3 Critères de sélection des participants

J'ai retenu trois critères de sélection des participants à ma recherche : être en situation de transition professionnelle (c'est-à-dire de changement d'emploi), que cette transition face suite à un licenciement, et vivre une période de chômage entre ces deux emplois. La durée de chômage des participants au moment où je les rencontrais n'a pas constitué un critère de sélection. En effet, il était difficile de recruter un nombre suffisant de personnes durant la même période – ce qui était nécessaire pour la mise en place de mon dispositif dans la mesure où il était constitué de séances de groupe – et étant dans une durée de chômage similaire. De plus, la durée du chômage ne me paraissait pas être un critère essentiel pour répondre aux objectifs de ma recherche. Au contraire, il me semblait intéressant et enrichissant pour la recherche de confronter différents parcours à ce niveau.

Outre ces critères objectifs, la sélection des participants a également été soumise à des critères d'appréciations subjectives de la part des consultants du cabinet d'outplacement. En effet, l'ensemble de leurs candidats ne se sont pas vu proposer de participer à ma recherche et n'ont pas reçu mon document de présentation. Les consultants l'ont proposé aux personnes qu'ils évaluaient susceptibles d'être intéressées par une telle démarche. Il y a donc à ce niveau des critères subjectifs en jeu et probablement variables d'un consultant à l'autre. Afin de pallier en partie ce phénomène, j'ai proposé à la directrice adjointe d'afficher mon document sur un tableau d'affichage au cabinet d'outplacement afin que l'ensemble des candidats soit susceptible d'être informé de ma recherche. Cette proposition n'a pas été suivie par le cabinet mais elle a été remplacée par une demande faite aux consultants de déposer, sur leur bureau et de façon visible, les documents de présentation de la recherche.

2.1.4 Un recrutement en deux temps

Le recrutement des participants s'est fait en deux temps. Je souhaitais mener ma recherche auprès de dix personnes minimum. Comme j'ai obtenu uniquement six inscriptions pour démarrer le dispositif d'accompagnement proposé en automne 2013, j'ai décidé de proposer une deuxième session au printemps 2014. Je n'avais toutefois que trois candidats inscrits pour cette deuxième session. J'ai donc envisagé une autre procédure afin de recruter des participants. Pour cela, j'ai contacté une connaissance travaillant comme conseillère à l'Office Cantonal de l'Emploi à Genève. Je lui ai présenté le contexte de ma recherche et mon souhait de recruter quelques personnes supplémentaires pour participer à mon dispositif d'accompagnement. Elle a alors transmis ma demande à sa supérieure hiérarchique qui a accepté qu'elle informe de ma démarche les chômeurs qu'elle accompagnait et leur remette le document de présentation. J'ai ainsi obtenu deux personnes supplémentaires par ce biais, ce qui me menait à cinq participants pour cette session.

2.1.5 Profil des participants

Ma recherche a donc été réalisée auprès de onze personnes en recherche d'emploi suite à un licenciement, réparties sur deux sessions d'accompagnement. Voici le profil de chacun des participants (les prénoms utilisés sont des prénoms d'emprunt.) L'intitulé 'Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition' signifie que la personne a été confrontée au moins une fois dans son parcours à une telle situation. Un tableau propose une synthèse de ces données en page 359.

Emmanuelle :

Age : 52 ans

Contexte familial : divorcée, trois enfants

Ancien emploi : assistante de président de Conseil d'administration dans une entreprise de l'Etat de Genève

Durée de l'ancien emploi : 2 ans et demi

Durée du chômage en début de suivi : 3 mois

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : non

Autre : proche du burn-out en fin d'emploi précédent, confrontée à d'autres situations de rupture dans d'autres domaines de vie au cours des 5 dernières années

Cédric :

Age : 50 ans

Contexte familial : marié, deux enfants

Ancien emploi : contrôleur de gestion, secteur bancaire

Durée de l'ancien emploi : 8 ans

Durée du chômage en début de suivi : sera au chômage trois semaines après le début du suivi (en raison d'un prolongement de son contrat de travail afin de réaliser une passation)

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confronté à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Simone :

Age : 36 ans

Contexte familial : mariée, trois enfants

Ancien emploi : attachée de recherche clinique principale dans une entreprise pharmaceutique

Durée de l'ancien emploi : 11 ans

Durée du chômage en début de suivi : 9 mois

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Autre : confrontée à une autre situation de rupture dans sa vie

Laura :

Age : 56 ans

Contexte familial : mariée, sans enfant

Ancien emploi : 'relationship' manager dans le domaine de la banque

Durée de l'ancien emploi : plus de vingt ans

Durée du chômage en début de suivi : 14 mois

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : non

Mathieu :

Age : 54 ans

Contexte familial : marié, deux enfants

Ancien emploi : administrateur des Ressources Humaines pour une association humanitaire

Durée de l'ancien emploi : 13 ans

Durée du chômage en début de suivi : en arrêt depuis 5 mois, sera au chômage 3 semaines après le début du suivi (prolongation de son contrat de travail pour cause d'accident)

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confronté à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Nadja :

Age : 37 ans

Contexte familial : sans conjoint, sans enfant

Ancien emploi : 'associate project manager' dans une entreprise pharmaceutique

Durée de l'ancien emploi : 3 ans et demi

Durée du chômage en début de suivi : 9 mois

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Autre : confrontée à une autre situation de rupture actuellement dans sa vie

Béatrice :

Age : 43 ans

Contexte familial : mariée, sans enfant

Ancien emploi : manager des ressources humaines et finance, dans une société internationale

Durée de l'ancien emploi : 12 ans

Durée du chômage en début de suivi : 1 mois (suite à plusieurs mois d'arrêt maladie)

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : non

Autre : en burn out en fin d'emploi précédent, reprend un nouveau travail dès la 2^{ème} semaine du suivi

Joëlle :

Age : 45 ans

Contexte familial : avec conjoint, sans enfant

Ancien emploi : assistante de direction et assistante commerciale dans une entreprise horlogère

Durée de l'ancien emploi : 2 ans et demi

Durée du chômage en début de suivi : 2 mois

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : non

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Autre : a trouvé dès la 2^{ème} semaine du suivi un emploi pour la fin du suivi

Noémie :

Age : 44 ans

Contexte familial : sans conjoint, sans enfant

Ancien emploi : assistante de direction dans une entreprise multinationale

Durée de l'ancien emploi : 1 an et demi

Durée du chômage en début de suivi : 15 mois (avec un emploi temporaire de 5 mois en milieu de chômage)

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Roger :

Age : 53 ans

Contexte familial : séparé, trois enfants

Ancien emploi : rédacteur au sein d'une entreprise horlogère

Durée de l'ancien emploi : 11 mois

Durée du chômage en début de suivi : 2 mois

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confronté à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : oui

Autre : confronté à une autre situation de rupture dans sa vie au cours de l'année précédente

Uguette :

Age : 50 ans

Contexte familial : sans conjoint, sans enfant

Ancien emploi : responsable administrative dans une entreprise américaine

Durée de l'ancien emploi : 25 ans

Durée du chômage en début de suivi : sans emploi depuis 15 mois, non inscrite au chômage

Au bénéfice des services d'un cabinet d'outplacement : oui

Confrontée à une situation de chômage ou de licenciement à répétition : non

2.2 PRESENTATION DU DISPOSITIF

2.2.1 Conception du dispositif

Le dispositif d'accompagnement a été conçu selon deux modalités d'accompagnement : des séances individuelles, au nombre de trois, d'une durée de 1h30 chacune (proposées dans la mesure du possible avant les séances de groupe, la première obligatoirement), et des séances de groupe hebdomadaires, au nombre de cinq, d'une durée de trois heures chacune. Ce dispositif était complété par deux entretiens individuels de recherche, le premier ayant lieu lors de la première séance individuelle, en début de rencontre, le deuxième une semaine suivant la dernière séance d'accompagnement²⁷ ; je demandais en effet aux participants de revenir spécifiquement pour réaliser ce deuxième entretien. Je reviens sur les modalités de déroulement de ces entretiens un peu plus loin dans la partie qui leur est consacrée.

L'ensemble du dispositif s'étalait sur une période d'environ deux mois. Cette durée me semblait pertinente pour des personnes en situation de transition. Bien que la transition puisse souvent s'étaler sur une bien plus longue période, le temps entre deux emplois, donc lorsque les personnes sont susceptibles d'avoir de la disponibilité pour participer à un tel dispositif, peut aussi, selon les situations, être de courte durée. Je m'assurais ainsi au mieux, avec un dispositif ne dépassant pas deux mois, de la participation des candidats jusqu'à la fin du dispositif. Par ailleurs, l'objectif de ce dispositif était d'apporter une aide ponctuelle à des personnes à un moment important et carrefour de leur vie, un moment lors duquel ils sont susceptibles de vulnérabilité mais aussi un moment qui nécessite une grande mobilisation et implication de soi-même. Il s'agit en effet de poser les actions justes et de prendre les bonnes décisions dont dépendra la coloration de son avenir. Dans ce sens, une aide ponctuelle, au moment opportun et dans l'objectif de favoriser une relation à soi optimale et de relancer les ressources nécessaires chez la personne pour affronter sa situation, apparaît pertinente

²⁷ Il aurait été intéressant également d'envisager un entretien quelques mois suivant la fin du dispositif, afin de pouvoir évaluer les effets sur la durée. Mon objectif pour cette thèse était cependant avant tout de réaliser un accompagnement ponctuel permettant à la personne de rebondir au mieux lors de sa phase transitionnelle, et d'évaluer les effets lors de ce moment clef. Il ne s'agissait donc pas d'évaluer en première intention les effets sur la durée. Aussi, par rapport à la durée de la thèse sur trois ans, il était difficile d'envisager un tel dispositif méthodologique au niveau temporel.

afin d'optimiser les chances d'une transition réussie, c'est-à-dire où le sujet en ressort grandie. Un suivi de courte durée mais relativement intensif me semblait pertinent dans ce sens.

L'objectif général poursuivi par la mise en place de ce dispositif était de potentialiser le rapport à soi et à son corps, afin d'enrichir ses manières d'être et d'agir en situation de transition professionnelle, et de trouver en soi des ressources d'adaptation, d'apprentissage, d'évolution, de créativité... L'accompagnement à travers ces séances était donc principalement centré sur une éducativité perceptive du rapport au corps. Cet accompagnement était toutefois associé à des thèmes précis lors des séances de groupe rejoignant la problématique de la transition professionnelle. Je présente ci-dessous différents éléments liés à l'élaboration et la construction du dispositif : l'association entre les séances individuelles et de groupe ainsi que le nombre de séances proposées et leur durée, l'articulation des quatre outils de la pédagogie perceptive et le choix des thèmes des séances de groupe.

Association séances individuelles et séances de groupe – Nombre et durée des séances

Le choix d'associer des séances individuelles et des séances de groupe pour ce dispositif était motivé par plusieurs raisons. Ces deux modalités d'accompagnement répondent en effet à des enjeux différents qu'il me semblait important de considérer. Tout d'abord, le travail individuel permet un accompagnement 'sur mesure', adapté à la demande, aux besoins et au profil de la personne. Aussi, et c'était là un critère essentiel dans la création du dispositif, les séances individuelles permettent d'utiliser l'outil de l'approche manuelle. Cet outil apparaît en effet comme le plus pertinent pour dynamiser les ressources internes de la personne à travers l'activation du mouvement interne. La mise en mouvement interne générée par le toucher manuel participe en effet à recréer – lorsqu'elle fait défaut – une forme de dynamique dans le corps et ainsi restaurer au niveau des ressources corporelles la capacité d'action de la personne. L'approche manuelle, par son action curative, agit également comme un 'baume' permettant de 'réparer les blessures' de la personne et ainsi l'aider à rebondir. Cette première approche manuelle, de relance et reconstruction des ressources de la personne à travers son corps, est une base pour un travail ultérieur impliquant davantage la personne dans sa part active, telle la dynamique gestuelle. Je souhaitais également à travers les séances

individuelles développer un rapport proche et personnalisé avec chacun des participants. Le toucher manuel tel qu'il est envisagé dans la pratique de la pédagogie perceptive permet en effet de construire un mode de relation empathique entre le praticien et l'accompagné. « Ce toucher renvoie ainsi à une forme de contact privilégié avec l'autre et avec soi-même, à un mode de relation et de communication primordial entre le praticien et la patient », exprime dans ce sens C. Courraud (2009, p. 196). Ce premier contact personnalisé me permettait aussi, ensuite lors des séances de groupe, d'assurer au sein de l'accompagnement collectif un accompagnement par moment plus individualisé, ayant déjà rencontré auparavant les personnes dans leur singularité. Le petit nombre de personnes en séances de groupe (six pour la première session et cinq pour la deuxième), me permettait d'associer facilement cet accompagnement parfois plus ciblé sur les individualités.

Concernant le nombre des séances individuelles, j'ai choisi d'en réaliser trois car c'est souvent la quantité de séances nécessaires pour créer chez la personne, à travers l'approche manuelle, un accordage somato-psychique, c'est-à-dire un état d'unité entre le corps et le psychisme. Cet accordage somato-psychique optimise chez les sujets leurs capacités d'apprentissage, ce qui ouvrait vers un travail optimisé des séances de groupe. Trois séances représentent aussi généralement le temps nécessaire pour reconstruire des ressources internes de vitalité lorsqu'elles sont affaiblies. Concernant la durée de la séance, une heure et demie offre le temps pour la réalisation d'une pratique manuelle mais aussi pour des temps d'échange avant et après la pratique, voire parfois pour un temps de pratique gestuelle.

L'approche en groupe, quant à elle, favorise un travail stimulant au niveau de l'apprentissage de par l'expression et le partage des vécus, la communication, la confrontation des points de vue et des expériences. Le travail en groupe est aussi stimulant pour la pratique de l'approche gestuelle et de l'introspection sensorielle : les participants ne sont pas seuls à réaliser des tâches corporelles, mais le groupe entier pratique ensemble, participant ainsi à soutenir la dynamique motivationnelle et souvent à amplifier les vécus. Aussi, les séances de groupe offrent un cadre de rencontre entre personnes confrontées à une situation similaire, favorable en période de transition et de chômage. Selon W. Borgen et L. Portnoi, « une des plus grandes difficultés qu'ont à affronter les individus en transition est leur incapacité à s'autoriser à vivre leurs réactions émotionnelles et à prendre conscience que ces réactions sont vécues par d'autres dans des situations similaires » (2001, p 112). Ainsi, les séances de groupe

favorisant la communication autour des vécus et des expériences peuvent participer à mieux accepter ses propres vécus à travers la rencontre de pairs partageant les mêmes émotions.

Concernant le nombre des séances de groupe, cinq séances ont permis d'envisager un travail suffisamment conséquent pour offrir aux participants la possibilité, par la fréquentation répétée des outils proposés, d'intégrer les apprentissages et de les transférer dans leur vie. Il me semblait ainsi plus pertinent de proposer des séances répétées de manière hebdomadaire, plutôt que de proposer par exemple un travail intensif sur un week-end. Cette dernière option, si elle présente l'avantage de réaliser un travail en profondeur, ne permet pas cette fréquentation répétée des outils qui favorise une intégration dans le temps. Le suivi dans la durée permet au contraire d'accompagner la personne à travers différentes étapes de sa transition. Il me semblait également important que chaque personne dispose d'un temps entre les rendez-vous afin de pouvoir évoluer et déployer une réflexion, pas après pas, au contact des apprentissages et découvertes occasionnés.

Concernant la durée des séances, de trois heures chacune, ce temps me semblait nécessaire pour que les thèmes proposés à chaque session ne soient pas uniquement survolés, mais qu'au contraire chaque participant puisse s'exprimer autour des thèmes et de ses vécus, envisagés sur la base d'une pratique corporelle suffisamment poussée. Par ailleurs, trois heures mobilisent les personnes pour une demi-journée ; bien que cela puisse représenter une implication et une organisation importantes pour les participants, une durée plus courte pourrait être vécue comme un 'entre-deux' au sein d'autres activités de la journée. Convoquer les participants pour trois heures remplit ainsi la demi-journée et a plus de chance de générer un impact fort, du moins de leur laisser une trace qui puisse se prolonger dans la suite de leur semaine. Enfin, une durée de trois heures nécessite d'agencer une pause, ce qui est favorable aux échanges entre les participants, à la création d'une dynamique au sein du groupe et ainsi à stimuler le travail en cours.

Articulation des quatre outils de la Pédagogie Perceptive

Les quatre outils de la Pédagogie Perceptive – l'approche manuelle, l'approche gestuelle, l'introspection sensorielle et l'entretien à médiation corporelle – ont été mobilisés dans la mise en œuvre du dispositif.

Les séances individuelles étaient essentiellement centrées sur la pratique de l'approche manuelle. Des temps d'approche gestuelle ont été envisagés durant ces séances individuelles, selon le besoin et le profil du participant, et notamment lors de la troisième séance, allant dans le sens de la progressivité pédagogique présentée dans la section « La Pédagogie Perceptive en pratique ». Ces temps d'approche gestuelle, faisant suite à l'approche manuelle, permettaient notamment de transférer dans le geste et la posture les effets de la séance manuelle. Les séances individuelles comprenaient également des temps d'entretien. Un court entretien en début de séance (excepté lors de la première séance individuelle, où l'entretien a duré environ 45 minutes), permettait de faire le point sur la situation de la personne et sa manière de la vivre, et d'évaluer, s'il y avait lieu, des premiers effets suite à la séance précédente. Un entretien en fin de séance, représentant l'entretien à médiation corporelle, permettait de restituer les vécus occasionnés lors de la séance d'accompagnement manuel (ou gestuel), de les reconnaître et les valider, et d'envisager un transfert avec sa vie.

Les séances de groupe étaient essentiellement centrées sur la pratique de l'approche gestuelle, associée aux thèmes présentés ci-dessous. Des temps de restitution, de partage et d'entretien autour des vécus corporels punctuaient les séances. Les séances de groupe contenaient également, lors de la troisième et de la quatrième séance, des temps d'introspection sensorielle.

Thèmes des séances de groupe

Les thèmes des séances de groupe ont été choisis afin de répondre au mieux aux enjeux rencontrés par les personnes en situation de transition professionnelle. Il s'agissait également de respecter une progressivité et une logique d'évolution pédagogique. Voici les différents thèmes proposés et quelques éléments justifiant leur choix :

Séance 1 : Construire des repères internes, sources de stabilité intérieure. Ce thème rejoint l'enjeu de la question identitaire et de la perte de repères, souvent vécu en situation de transition et suite à la perte d'emploi. Il s'agissait par là de créer chez la personne des repères corporels internes, sources de stabilité face au changement.

Séance 2 : Dynamiser ses ressources corporelles au service de la motivation et de la mise en action de soi. Ce thème rejoint l'enjeu de la possible fatigue, physique

et/ou morale en situation de transition, et vise à permettre à la personne de trouver des ressources de motivation en elle afin de se relancer dans sa vie et dans ses projets.

Séance 3 : S'appuyer sur ses racines et son histoire pour réussir son projet. Ce thème poursuit l'objectif de reconnaître et valider ses compétences et qualités construites au fil de son parcours, et de pouvoir s'appuyer dessus dans la définition et la poursuite de son projet professionnel.

Séance 4 : Anticiper son futur et s'ouvrir à la nouveauté. Faisant suite au thème précédent orienté vers le rapport à son passé, ce thème poursuit l'objectif de s'inscrire dans une dynamique orientée vers son futur, avec une perspective d'innovation et d'élargissement des possibles.

Séance 5 : Déployer son potentiel et sa singularité dans la mise en œuvre de son projet professionnel. Ce thème vise à permettre à la personne de rencontrer ses propres forces, atouts, motivations, de se rencontrer dans sa singularité et d'investir sa part singulière dans la mise en œuvre et la poursuite de son projet professionnel.

2.2.2 Déroulement du dispositif

Après avoir présenté le dispositif dans sa conception, je vais à présent décrire la manière dont se sont déroulées en pratique les deux sessions d'animation du dispositif. Le déroulement des entretiens est développé dans la section suivante.

Première session

Lieu. L'ensemble des séances de cette session s'est déroulé à mon cabinet privé à Genève, situé dans les locaux de l'École Suisse de Fasciathérapie.

Date et horaire. Les séances de groupe ont démarré le 28 octobre 2013 et se sont déroulées sur cinq semaines à raison d'une fois par semaine. La tranche horaire était le lundi après-midi de 14h à 17h. Une pause de vingt minutes avait lieu à la moitié du cours. Les séances individuelles ont commencé dès la semaine du 30 septembre, mais au minimum la première séance avant le 28 octobre. Les entretiens de recherche de fin de suivi ont été réalisés les semaines du 2 et du 9 décembre.

Assiduité. J'ai rencontré un problème d'assiduité aux séances de groupe lors de l'animation de la première session en automne 2013. Les participants ont en effet parfois été contraints d'annuler leur participation à une ou plusieurs séances de groupe, ou de ne suivre que la première partie de la séance. Les raisons invoquées étaient les suivantes : préparation d'un entretien d'embauche, passage d'un entretien d'embauche, enterrement, maladie de son enfant, récupération des enfants à la sortie de l'école, oubli, formation, vacances. Afin de compenser l'absence à une ou plusieurs séances de groupe, j'ai proposé aux participants de la/les remplacer par une ou plusieurs séances individuelles. Cela explique que chaque participant n'obtient pas au final le même total de séances réalisées (séances individuelles et séances de groupe). A noter que cette problématique d'assiduité ne s'est pas produite lors de la deuxième session réalisée au printemps 2014, pour laquelle il n'y eu aucune absence.

Suivi, nombre et dates des séances pour chaque participant. En raison d'un problème d'assiduité évoqué ci-dessus, le nombre de séance a varié d'un participant à un autre pour cette première session d'accompagnement. Voici un tableau présentant les dates et le nombre de séances pour chaque participant, ainsi que la date de l'entretien de fin de suivi. Certaines séances de groupe n'ont été suivies que dans leur moitié, indiquées dans le tableau de la façon suivante : (1/2).

Contenu des séances individuelles. Les séances individuelles ont principalement consisté en un accompagnement manuel, associé à un guidage verbal afin de permettre à l'accompagné de percevoir au mieux sa vie corporelle. La troisième séance a bénéficié également d'un accompagnement gestuel en fin de séance, sur chaise. Il s'agissait par là de créer un lien entre la pratique manuelle et la pratique gestuelle qui allait suivre en séance de groupe, et d'intégrer les vécus des séances manuelles dans une première mise en action. Certains participants ont bénéficié de plus de trois séances individuelles, dans ce cas j'ai privilégié une plus grande pratique de l'approche gestuelle afin de rejoindre au mieux le contenu des séances de groupe.

Prénom d'emprunt	Nombre et dates des séances individuelles	Nombre et dates des séances de groupe	Date de l'entretien final
Emmanuelle	4 séances individuelles 23/10/13 29/10/13 15/11/13 28/11/13	4 séances de groupe 28/10/13 04/11/13 18/11/13 25/11/13	02/12/13
Cédric	4 séances individuelles 10/10/13 17/10/13 20/11/13 04/12/13	4 séances de groupe 28/10/13 11/11/13 18/11/13 25/11/13 (1/2)	11/12/13
Laura	4 séances individuelles 03/10/13 09/10/13 18/10/13 04/12/13	3 séances de groupe 28/10/13 04/11/13 11/11/13	12/12/13
Simone	6 séances individuelles 23/10/13 28/10/13 07/11/13 19/11/13 28/11/13 06/12/13	2 séances de groupe 28/10/13 18/11/13	13/12/13
Mathieu	3 séances individuelles 11/10/13 24/10/13 14/11/13	4 séances de groupe 28/10/13 (1/2) 04/11/12 18/11/13 25/11/13 (1/2)	05/12/13
Nadja	4 séances individuelles 16/10/13 22/10/13 28/10/13 27/11/13	3 séances de groupe 28/10/13 11/11/13 (1/2) 25/11/13	05/12/13

Tableau 4 : Dates et nombre de séances pour chaque participant (1)

Contenu des séances de groupe. Chaque séance a bénéficié de l'aide d'une assistante, Marie-Laure, qui est une de mes collègues. Lors des exercices, elle aidait manuellement les participants dans la réalisation de leur mouvement, ce qui constituait une aide notamment par rapport à la coordination du geste, l'accès à la bonne lenteur et la capacité de relâchement. Une main qui accompagne ainsi le déroulement du geste de la personne devient une forme de guide lui permettant de trouver appui dans la réalisation de son mouvement.

Chaque exercice était suivi d'un temps d'échange et de partage des vécus. Parfois je proposais un moment d'écriture individuelle afin de donner le temps à chacun de revenir sur son vécu et l'intégrer à travers l'écriture. Les échanges autour des vécus

visaient à faire ressortir les apprentissages et envisager une mise en lien avec sa situation de vie.

Je présente ici le déroulement de chaque séance²⁸.

Séance 1 : Construire des repères internes, source de stabilité intérieure

1. Introduction : présentation introductive de l'ensemble des séances de groupe et des principaux objectifs, présentation des participants et de leur situation.

Présentation du projet de la séance.

2. Exercices assis :

- a. Éveil des mouvements linéaires des épaules dans les orientations haut/bas, et avant / arrière, en mouvement dissocié.
- b. Mouvements linéaires latéraux (gauche / droite) de l'ensemble du tronc, avec association progressive du mouvement de circularité en sens inverse.
- c. Mouvements linéaires antéro-postérieurs du tronc avec association de la circularité en sens inverse.
- d. Partage et échange autour des vécus.

Objectifs des exercices : introduction aux principes de base de la dynamique gestuelle ; construction de premiers repères corporels lors de la réalisation des mouvements et des points d'appui ; construction d'une présence et d'une globalité dans le geste ; comparaison de l'état de présence à soi à travers son corps avant et après la réalisation des exercices.

Pause

3. Exercices debout : construction de la présence linéaire de l'axe médian dans le mouvement de transversalité.
 - a. Réalisation du mouvement de transversalité de l'ensemble du corps selon différentes intentions : intention de latéralité, intention avant / arrière des genoux, intention haut / bas.
 - b. Ajout du mouvement coordonné des bras sur le même mouvement de transversalité, puis réalisation de plusieurs allers retours des bras sur un seul mouvement de translation du bassin.
 - c. Partage et échange autour des vécus.

²⁸ Le lecteur pourra se référer au livre de Eschalière (2009) pour une meilleure compréhension et description des exercices de mouvements proposés.

Objectifs : construction d'un ancrage dans son mouvement et dans ses appuis corporels ; construction du rapport à la lenteur et à la stabilité dans le mouvement du bassin ; et ce malgré la vitesse plus rapide du mouvement des bras, construction d'une présence au déroulement de son geste ; construction d'une présence dans les temps d'arrêts entre deux trajets.

Séance 2 : Dynamiser ses ressources corporelles au service de la motivation et de la mise en action de soi

1. Introduction : retour sur la séance précédente et ses effets, feed-back des participants. Présentation du projet de la séance.

Bilan et partage des participants par rapport à leur état de motivation.

2. Exercices assis :
 - a. Mouvement linéaire latéral du tronc, avec association progressive du mouvement des épaules, et introduction du mouvement de circularité en sens inverse du mouvement linéaire.
 - b. Mouvement linéaire haut / bas du tronc avec association progressive des épaules
 - c. Mouvement du tronc antéro-postérieur, engagement à partir du sternum qui glisse dans une direction en même temps que les dorsales vont dans la direction inverse, association progressive du mouvement linéaire et circulaire en sens inverse.
 - d. Partage et échange autour des vécus.

Objectifs : poursuite dans la construction de repères corporels dans la réalisation des mouvements et dans les temps de points d'appui ; passage de la réalisation d'un geste *que l'on fait*, à un geste *qui se fait du dedans* et que l'on accompagne : contacter le mouvement interne comme support du déroulement de son geste, passage d'un geste mécanique à un geste ressenti et habité.

Pause

3. Exercices debout :
 - a. Mouvement de transversalité et mouvement antéro-postérieur de l'ensemble du corps, avec variation des intentions mobilisées dans la réalisation du geste.
 - b. Reprise du mouvement latéral de l'ensemble du corps avec association des bras et construction de la présence des appuis et d'un rail linéaire.

- c. Réaliser plusieurs allers retours des bras sur un seul mouvement de translation du bassin.
- d. Partage et échange autour des vécus.

Objectif : idem que pour les exercices assis : réaliser un geste dont le moteur vient du dedans de soi, de son corps ; mobiliser les ressources d'adaptation du corps à travers l'enjeu de la coordination entre les bras et le bassin.

Séance 3 : S'appuyer sur ses racines et son histoire pour réussir son projet

1. Introduction : retour sur la séance précédente et ses effets, feed-back des participants. Présentation du projet de la séance.

Chaque participant prend un temps pour soi pour écrire deux ou trois compétences qui le définit, puis partage en groupe.

2. Exercices debout :

- a. Exploration et construction des appuis dans un travail de mouvements latéraux et de mouvements antéro-postérieurs.
- b. Partage autour des vécus.

Objectifs : Construction de la présence des jambes et des appuis au sol ; réaliser le mouvement en se reposant sur soi, sur ses appuis, dans une perspective de trouver un ancrage et un appui en soi, lié à son parcours professionnel et ses acquis.

Pause

3. Exercices assis :

- a. Mouvement antéro-postérieur du tronc avec perception du dos et de l'espace arrière. Exercice avec un élastique imaginaire entre son dos et le mur arrière afin de construire la présence de l'espace arrière et de son dos.

Objectif : Développer la présence de l'espace arrière et trouver un appui dans la présence de cet espace, l'espace arrière pouvant être entrevu comme son passé et ses acquis.

- b. Exercice 'du carré' : Réaliser un mouvement transversal du tronc, puis de ce point un mouvement antérieur, puis de ce point un mouvement latéral, puis revenir au point de départ par un mouvement vers l'arrière, avec présence des appuis.

Objectif : construction d'un maximum d'appuis en soi, sur sa chaise et au sol, dans la réalisation des différents mouvements d'orientation.

- c. Introspection sensorielle, centrée sur la perception des appuis, et de la présence de l'espace postérieur, dans une visée d'intégration des exercices précédents.
- d. Mouvement antéro-postérieur avec déploiement dans le geste de son intériorité, association des bras.
- e. Partage et échange autour des vécus.

Séance 4 : Anticiper son futur et s'ouvrir à la nouveauté

1. Introduction : retour sur la séance précédente et ses effets, feed-back des participants, et bilan sur leur avancement dans leur processus de transition.

Présentation du projet de la séance.

Chaque participant prend un temps pour soi pour écrire autour de son projet professionnel, de ses souhaits pour son prochain emploi.

2. Exercices assis :

- a. Mouvement des épaules en linéaire haut et bas, mouvement dissocié d'une épaule par rapport à l'autre, puis évolution vers un mouvement d'inclinaison latérale du tronc associé à un mouvement linéaire en sens inverse. Dans le mouvement d'inclinaison, du côté de l'ouverture du tronc, perception de l'espace latéral qui s'ouvre.
- b. Partage et échange autour des vécus.

Objectif : Construction du rapport à l'espace latéral comme ouverture à un nouveau champ de possibles et d'actions.

Mouvement linéaire antéro-postérieur du tronc associé à la composante circulaire en sens inverse.

- c. Partage et échange autour des vécus.

Objectif : aborder le rapport à l'engagement dans le mouvement d'antériorité et le rapport à la prise de recul dans le mouvement de postériorité.

Pause

3. Exercices assis :

- a. Introspection sensorielle. Construire le rapport à son intériorité corporelle, instaurer une relation à soi-même de présence et d'accueil de la nouveauté. Laisser émerger ou reconnaître un état intérieur. Puis

convoquer le questionnement du début par rapport à son projet professionnel et ses souhaits, aspirations, et laisser émerger des pensées ou un état à ce propos.

- b. Mouvement de rotation du tronc, avec association d'un mouvement de verticalité haute puis basse, et perception de ses appuis. Puis *idem* avec participation des bras.
- c. Mouvement antéro-postérieur du tronc avec présence des appuis, et construction d'une globalité corporelle.
- d. Mouvement de verticalité haute et basse du tronc, avec une attitude de 'découverte de quelque chose qu'on ne connaît pas' dans le rapport à soi et à son mouvement.
- e. Temps d'écriture individuelle autour des vécus, puis partage en groupe.

Objectifs : convoquer le rapport à soi et l'ouverture à la nouveauté dans la pratique des exercices, sans perdre ses appuis. Enrichir le rapport à son projet professionnel à partir de ce rapport à soi et à la nouveauté.

Séance 5 : Déployer son potentiel et sa singularité dans la mise en œuvre de son projet professionnel

1. Introduction : retour sur la séance précédente et ses effets, feed-back des participants. Présentation du projet de la séance.
2. Exercices assis :
 - a. Mouvement de verticalité haute et basse du tronc, avec coordination des épaules. Construction d'une globalité entre les bras et le tronc, par un travail sur l'intention du mouvement. Evolution du mouvement vers une flexion et une extension du tronc avec mouvement de rotation des bras. Présence impliquée aux temps de points d'appui.
 - b. Mouvement de dissociation des épaules avec évolution vers un mouvement d'inclinaison du tronc et ouverture du thorax latéralement. Présence impliquée aux temps de points d'appui.
 - c. Temps de partage et d'échange autour des vécus.

Objectifs : construction de la globalité du geste et de la perception de soi dans sa singularité lors des temps de points d'appui. Déploiement ensuite de cette sensation de soi dans son geste.

Pause

3. Exercice assis :
 - a. Mouvement antéro-postérieur du tronc avec association des bras selon une forme codifiée évolutive à chaque voyage.
4. Exercices debout :
 - a. Mouvement antéro-postérieur, coordination entre mouvement du bassin et des bras. Construction du mouvement avec imagination de la présence d'élastiques que l'on étire afin d'apporter plus de présence, de linéarité et de sensation de résistance dans le mouvement (→ aide pour la perception de soi).
 - b. Reprise de la forme codifiée des bras pratiquée dans le mouvement assis, associée au mouvement antéro-postérieur du bassin.

Objectif : continuité de la construction de la présence à soi et d'une sensation de globalité dans son geste entre les différents segments de son corps. Construction du rapport à l'évolutivité au sein du mouvement : un mouvement entraîne un autre mouvement plus ample, d'une autre forme...

- c. Mouvement latéral de l'ensemble du corps et pratique des pivots (changements d'orientation). Association des bras.
- d. Evolution du mouvement précédent vers un mouvement libre, tout en gardant la base de latéralité, des pivots et des points d'appui, avec association des bras. Support d'une musique.

Objectif : Rencontrer sa singularité et ses élans intérieurs et les déployer dans un geste, oser exprimer sa singularité à travers un geste libre.

Deuxième session

Lieu. L'ensemble des séances de cette session s'est également déroulé à mon cabinet privé à Genève.

Date et horaire. Les séances de groupe ont démarré le 21 mai 2014 et se sont déroulées sur cinq semaines à raison d'une fois par semaine. La tranche horaire était le mercredi matin de 9h à 12h. Une pause de vingt minutes avait lieu à la moitié du cours. Les séances individuelles ont commencé dès la semaine du 22 avril, mais au minimum la première séance avant le 21 mai. Les entretiens de recherche de fin de suivi ont été

réalisés la semaine du 23 juin. Je présente le détail du suivi des séances par participant un peu plus loin.

Assiduité. Je n'ai pas rencontré de problème d'assiduité lors de cette session.

Suivi, nombre et dates des séances pour chaque participant. Chaque participant a donc suivi le même nombre de séances individuelles et de groupe lors de cette session. La seule différence entre les participants réside dans le fait que certains d'entre eux ont réalisé la totalité des séances individuelles avant le début des séances de groupe, alors que d'autres uniquement la première, voire les deux premières. Voici un tableau présentant les dates et le nombre de séances pour chaque participant, ainsi que la date de l'entretien de fin de suivi.

Contenu des séances individuelles. Le contenu des séances individuelles a été le même que lors de la première session.

Contenu des séances de groupe. Chaque séance a bénéficié de l'aide d'une assistante, Isabelle pour cette session, qui est également une de mes collègues.

Prénom d'emprunt	Nombre et dates des séances individuelles	Nombre et dates des séances de groupe	Date de l'entretien final
Noémie	3 séances individuelles 23/04/14 30/04/14 14/05/14	5 séances de groupe 21/05/14 28/05/14 04/06/14 11/06/14 18/06/14	25/06/14
Joëlle	3 séances individuelles 08/05/14 15/05/14 23/05/14	5 séances de groupe 21/05/14 28/05/14 04/06/14 11/06/14 18/06/14	26/06/14
Barbara	3 séances individuelles 30/04/14 08/05/14 16/05/14	5 séances de groupe 21/05/14 28/05/14 04/06/14 11/06/14 18/06/14	25/06/14
Roger	3 séances individuelles 15/05/14 23/05/14 13/06/14	5 séances de groupe 21/05/14 28/05/14 04/06/14 11/06/14 18/06/14	26/06/14
Uguette	3 séances individuelles 24/04/14 05/05/14 14/05/14	5 séances de groupe 21/05/14 28/05/14 04/06/14 11/06/14 18/06/14	26/06/14

Tableau 5 : Dates et nombre de séances pour chaque participant (2)

Les séances de groupe de la deuxième session reprennent les grandes lignes de la première session. Il y eut parfois des variétés au niveau des exercices proposés, en fonction de l'adaptation au groupe. En effet, la Pédagogie Perceptive étant une pédagogie de l'immédiateté qui se construit et évolue en lien avec les compétences perceptives des étudiants, il était difficile de reproduire de façon totalement fidèle la méthodologie utilisée lors de la première session. J'ai donc adapté certains exercices et certains enchaînements, par le biais d'une réciprocité avec les participants et de ce que je saisisais comme nécessité de propositions et de consignes afin de leur permettre d'évoluer au mieux dans la poursuite des objectifs.

2.3 MODE DE RECUEIL DE DONNEES

Afin de comprendre et d'évaluer les apports du dispositif en Pédagogie Perceptive auprès des onze participants à ma recherche, j'ai envisagé deux temps de recueil de données : un premier temps lors de la première rencontre individuelle avec les candidats, afin d'évaluer la manière dont la personne vit sa situation de transition avant le suivi en Pédagogie Perceptive ; et un deuxième temps suite à l'ensemble du suivi, afin d'évaluer à nouveau la manière dont la personne vit sa situation et les apports du suivi en Pédagogie Perceptive. Je présente ci-dessous le choix de l'entretien comme mode de recueil des données, la construction du guide d'entretien et le déroulement des entretiens.

2.3.1 Le choix de l'entretien comme mode de recueil des données

J'ai retenu l'entretien comme mode de recueil des données, défini par M. Grawitz comme « un procédé d'investigation scientifique, utilisant un processus de communication verbale, pour recueillir des informations, en relation avec le but fixé » (cité par Dépelteau, 2005, p. 314). Différentes raisons ont motivé ce choix. Tout d'abord, de par notamment le nombre restreint de participants, ma recherche s'oriente naturellement vers une démarche qualitative. En effet, proposer un recueil de données par questionnaire n'est pas pertinent à réaliser auprès de onze personnes, d'autant plus que ce qui m'intéressait surtout était de saisir la manière dont les personnes avaient transféré dans leur vie et dans la gestion de leur processus transitionnel les apprentissages occasionnés à travers les séances de Pédagogie Perceptive. Ce type de compréhension nécessite un accès à une subjectivité en profondeur. Un questionnaire ne pourrait pas parvenir à ce type de compréhension, sinon de façon superficielle. L'entretien permet également d'adapter les questions à la singularité du vécu des personnes et de leur témoignage en cours d'entretien, ce qui me semblait essentiel dans le cadre de ma recherche afin d'accéder aux processus de formation de soi générés par la Pédagogie Perceptive, nécessairement subjectifs et singuliers. Selon C. Santos, l'entretien permet de « recueillir des faits subjectifs qui traduisent des vécus personnels et qui véhiculent des enjeux visibles et invisibles. Le discours par entretien peut donner

lieu à une profondeur en lien avec l'expérience du Sensible et la réflexion que celle-ci suscite. » (Santos, 2012, p. 210). Aussi, il permet de dépasser certains implicites et certaines compréhensions erronées que peut parfois véhiculer le questionnaire – tout en sachant que l'entretien n'est pas non plus à l'abri d'interprétations erronées – et générer des descriptions très précises et nuancées des phénomènes en jeu. De par la relation directe qu'il offre entre l'intervieweur et l'interviewé, l'entretien constitue un temps d'échange vivant permettant à l'interviewé de déployer son vécu et d'évoquer des témoignages non présents à son esprit spontanément, mais suscités par la relation de réciprocité entre les deux protagonistes.

J'ai choisi comme type d'entretien l'approche semi-directive, basée sur un guide d'entretien. Il répond en effet à mes objectifs d'interroger certains thèmes précis définis à l'avance, tout en offrant la possibilité d'une adaptation en temps réel. Il permet ainsi d'aborder des thèmes non anticipés, et de s'adapter à la singularité des vécus et des parcours des participants, comme à leur manière d'en rendre compte, elle aussi singulière et nécessitant une adaptation de la conduite de l'entretien. Je présente ci-dessous la construction de mon guide d'entretien.

2.3.2 La construction d'un guide d'entretien

Le guide d'entretien est défini par A. Blanchet et A. Gotman comme « un ensemble organisé de fonctions, d'opérateurs, et d'indicateurs, qui structure l'activité d'écoute et d'intervention de l'intervieweur » (2005, p.61). Pour la réalisation de mes deux guides d'entretien (ces guides se trouvent en annexes n° 2), j'ai donc défini au préalable des thèmes que je souhaitais interroger auprès des participants, concernant leur manière de vivre la situation de transition. Ces thèmes se sont dégagés de mon parcours théorique autour des enjeux de vécus liés au chômage et à la transition. Ils sont globalement repris pour les deux entretiens et permettent ainsi d'envisager des changements dans le rapport à sa situation entre un avant et un après. Voici ces thèmes : le vécu du licenciement, le rapport à la confiance et à l'estime de soi, le rapport à la motivation, la question des repères, le rapport au futur et à l'inconnu, les états de stress et / ou d'angoisse, les valeurs mobilisées dans le travail, le rapport au projet professionnel, les démarches de recherches entreprises, la manière de vivre la situation de changement et la manière générale de se sentir dans sa vie. À travers ces différents

items, je pouvais dresser un portrait assez global de la manière dont la personne vit sa situation. Ce sont aussi des thèmes susceptibles d'être modifiés suite au suivi en Pédagogie Perceptive.

Lors du premier entretien, j'ai également interrogé la motivation de la personne à l'origine de sa participation au dispositif de Pédagogie Perceptive, ainsi que différentes variables. Ces variables m'ont également été inspirées par mon parcours théorique. Pour la grande majorité d'entre elles, elles ne sont pas susceptibles d'être modifiées par le suivi en Pédagogie Perceptive, en revanche elles peuvent influencer la manière de vivre la situation de transition. Elles apportent aussi des informations complémentaires sur la personne. J'ai retenu les variables suivantes : âge, contexte du licenciement, parcours professionnel, expérience antérieure avec une situation de transition, contexte de vie familiale, autres stress concurrents, état de santé, ressources financières, soutien ou pression de l'entourage, recours à un autre type d'accompagnement. Parmi ces différentes variables, celles susceptibles de changement durant la période du suivi en Pédagogie Perceptive ont été réinterrogées lors du deuxième entretien : contexte de vie familiale, autres stress concurrents, état de santé, soutien ou pression de l'entourage, recours à un autre type d'accompagnement. Il était en effet important d'interroger les personnes sur ces différentes dimensions afin d'évaluer les autres types d'apports – ou de freins – possibles, ayant pu participer aux éventuels changements survenus chez le participant dans sa manière de vivre sa situation durant cette période de deux mois. J'ai également ajouté une question ouverte dans le deuxième entretien afin d'évaluer d'autres possibilités de changements survenus dans le contexte de vie, que je n'aurais pas anticipés.

Je me suis également intéressée aux processus en jeu, afin d'établir un lien entre les apports mentionnés par les participants et le suivi en Pédagogie Perceptive. Aussi, les processus m'intéressaient en tant que tels pour une meilleure compréhension des apports de la Pédagogie Perceptive et de la manière dont elle agit dans la gestion d'un processus transitionnel.

Je décris ci-dessous de façon plus précise comment les entretiens se sont déroulés en pratique, les différentes séquences, et la manière dont j'ai interrogé les différents thèmes, notamment dans la visée de comprendre le lien entre un apport et le suivi en Pédagogie Perceptive.

2.3.3 Le déroulement des entretiens

Entretien de début de suivi. Comme mentionné, le premier entretien s'est déroulé lors de la première séance individuelle, en début de celle-ci. C'était également pour moi une manière de rencontrer la personne et de faire connaissance. Avant de commencer l'entretien, j'ai reprécisé la notion de confidentialité des données, prévenu que j'utiliserais un nom d'emprunt et que les données personnelles qui permettraient de reconnaître les participants seraient modifiées (par exemple, le nom de l'entreprise de laquelle ils ont été licenciés). Je souhaitais en effet que les personnes se sentent libres d'échanger autour de sujets parfois délicats. Ma manière de conduire ces premiers entretiens a été assez libre, et de ce fait assez variable selon les participants. En effet, je commençais par une phase de non-directivité en demandant à la personne de me parler de sa situation et sa manière de la vivre. J'étais attentive lors de son témoignage aux thèmes abordés afin de pouvoir revenir sur les thèmes que j'avais anticipés mais qu'elle n'avait pas abordés spontanément, ou ceux que je souhaitais approfondir. Je questionnai aussi les différentes variables ainsi que la motivation de la personne à s'inscrire à ce cursus d'accompagnement, si elles n'évoquaient pas spontanément ces items. Au final, il en ressort donc des entretiens très variés dans leur déroulement, mais tous contiennent les principales informations que je souhaitais récolter. La durée de ce premier entretien est également très variable, entre environ 20 minutes et 45 minutes selon la loquacité des candidats.

Entretien de fin de suivi. Le deuxième entretien s'est donc réalisé une semaine après la dernière séance. En préparation de l'entretien, j'avais demandé aux participants de réfléchir autour des apprentissages réalisés au cours du suivi en Pédagogie Perceptive et des apports dans leur processus de transition. Dans ce sens, je leur avais suggéré de repenser à l'état dans lequel ils étaient deux mois auparavant et d'essayer d'évaluer s'il y avait des changements et si ces changements pouvaient être mis en lien avec le suivi. J'avais émis des suggestions de thèmes autour desquels réfléchir, ceux déjà interrogés lors du premier entretien.

J'avais demandé aux participants de prévoir une heure trente de disponibilité pour cet entretien. Il s'est réalisé d'une manière plus structurée que le premier. En effet, ce deuxième entretien devait fournir les informations apportant les éléments de réponse

autour de ma question et de mes objectifs de recherche. Il fallait donc envisager une manière d'interroger les gens qui leur permette de s'exprimer autour des apports de la Pédagogie Perceptive et selon les thèmes anticipés et déjà questionnés lors du premier entretien, sans toutefois être inductif. J'ai donc construit le déroulement de mon entretien de la façon suivante :

- dans un premier temps, j'ai interrogé les variables présentées précédemment, afin de connaître au mieux le contexte de vie de la personne durant cette période et d'évaluer si d'autres éléments avaient pu influencer les changements occasionnés dans la manière de vivre la situation de transition. Notamment, il importait de savoir si les personnes avaient eu recours à un autre type d'accompagnement durant cette période, tel que par exemple des séances avec le cabinet d'outplacement référent, ou autres.

- dans un deuxième temps, j'ai proposé une phase de non-directivité : j'ai demandé aux participants de me présenter librement quels ont été les effets des séances de Pédagogie Perceptive sur eux-mêmes et leur processus de transition. Certaines personnes étaient spontanément très loquaces suite à cette question et d'autres moins. Je laissais parler librement mon interlocuteur durant cette phase sans faire de relances. Par contre, je prenais des notes afin de me souvenir des éléments sur lesquels je souhaitais ensuite revenir.

- une troisième phase a été consacrée aux relances. Trois objectifs présidaient à cette phase :

- 1) Approfondir le témoignage des participants autour des thèmes évoqués mais non suffisamment exploités, et questionner autour des thèmes anticipés que le participant n'avait pas abordé spontanément. Pour aborder un thème, je procédais de la manière suivante, afin de rester dans une posture la plus neutre possible et ne pas influencer les réponses (en exemple par rapport au thème de la confiance) :

- comment vous sentez-vous au niveau de votre confiance ?
- pouvez-vous décrire un changement par rapport au début du suivi ? (il arrivait parfois que je rappelle à la personne son témoignage du premier entretien à ce propos – j'avais en effet au préalable de chaque entretien repris le premier entretien et noté sur mon guide d'entretien les états de départ)
- à quoi attribuez-vous ce changement ?
- pouvez-vous me décrire cette confiance ?
- quelle est l'incidence de ce changement d'état sur votre situation de transition ?
- avez-vous des exemples précis ?

Je précise encore que pour la conduite de ce deuxième entretien, j'ai ajouté quelques thèmes qui n'étaient pas présents dans mon guide du premier entretien : les capacités attentionnelles (état de présence et de concentration), la capacité à se mobiliser et à passer à l'action, et le rapport à soi (perception et connaissance de soi-même). Je n'avais en effet pas prévu ces thèmes en début de recherche, ils me sont apparus suite à l'animation du dispositif.

2) Interroger les processus en lien avec les apports. Pour cela, lorsque la personne témoignait d'un lien entre un apport et le suivi en Pédagogie Perceptive, je lui demandais de me préciser la manière dont elle faisait ce lien, et s'il y avait eu des vécus en séances de pédagogie perceptive ayant participé au déploiement de cet apport. En fin d'entretien, je questionnais également à partir de témoignages de vécus des séances. J'avais au préalable relevé et noté dans mon guide d'entretien les principaux témoignages des participants en cours de suivi. Si les participants n'évoquaient pas spontanément ces vécus lors de l'entretien, je leur rappelais alors leurs témoignages et leur demandais s'il y avait eu transfert dans leur vie. Voici un exemple de relance à ce propos : 'Vous avez témoigné avoir vécu une sensation de redressement lors de la séance en accompagnement manuel, est-ce que vous vous en souvenez ? Y a-t-il eu un transfert de ce vécu dans votre vie, est-ce que vous y avez repensé ?'

3) Enfin, préciser le témoignage grâce à des relances de clarification afin d'éviter d'éventuelles interprétations erronées.

Cette description présente une structure générale des entretiens de fin de suivi, mais il y eut bien sûr des adaptations en temps réel des entretiens, en fonction de leur déroulement et de la manière du participant de livrer son témoignage. Toutefois, je restais attentive à ce que l'ensemble des dimensions présentées ci-dessus soit abordé.

L'ensemble des entretiens a été retranscrit et a donné lieu à un matériau de données de 335 pages, présenté en annexe n° 3. Chaque page a fait l'objet d'une numérotation à la marge de façon à réaliser une analyse précise en référence au texte. Les témoignages présentés dans l'analyse des données sont référés selon cette numérotation, à laquelle j'ajoute (sauf pour les témoignages des récits phénoménologiques) l'initiale du prénom d'emprunt de la personne.

Une posture heuristique empreinte de directivité informative dans la conduite des entretiens

Je précise encore que j'ai adopté une posture heuristique empreinte de directivité informative dans la conduite de ces entretiens. Tout d'abord, une posture heuristique dans le sens où je mobilisais ma propre connaissance expérientielle de la Pédagogie Perceptive et des processus formatifs reliés. Selon P. Paillé, la posture heuristique « part du principe que nous ne pouvons réellement connaître un phénomène qu'à partir de nos catégories propres d'analyse, lesquelles dérivent de notre expérience personnelle de la réalité. » (2007, p. 144). Ainsi, si tout phénomène est appréhendé selon nos propres catégories, la posture heuristique que j'ai adoptée désigne plus spécifiquement la nécessité d'une expertise afin d'être capable de questionner les vécus de façon approfondie. Le questionnement autour des processus vécus du Sensible nécessite effectivement une connaissance préalable afin d'être capable de saisir réellement cette réalité et pouvoir accompagner le participant dans un déroulement descriptif de son expérience. Mon expertise me permettait alors de questionner là où une personne non experte ne saurait le faire. Je veillais malgré tout à maintenir une neutralité dans ma posture, mais c'est bien parce que je connaissais la dynamique des processus en jeu que j'étais capable d'aller les questionner dans une certaine profondeur. Aussi, la posture de directivité informative, présentée dans son versant pédagogique dans la partie sur les outils pratiques de la Pédagogie Perceptive, définit également une posture de recherche (Leammling-Cencig, 2015 ; Santos, 2012), afin d'interroger les phénomènes du Sensible. Cette posture, à travers la notion de directivité, ne rend pas compte d'une démarche interventionniste dans le sens d'influencer la réflexion ou le discours du sujet, mais propose plutôt des *directions* attentionnelles vers certaines catégories de l'expérience afin de permettre aux participants de décrire cette dernière plus en avant, de manière plus approfondie et selon des angles d'approches non nécessairement envisagés autrement. Ainsi, lorsque l'interviewé semblait avoir saturé la description de son expérience, je lui proposais des relances basées sur ma connaissance des phénomènes du Sensible afin de lui permettre de compléter sa description. En illustration, lorsque une personne revenait sur une sensation, je l'interrogeais par exemple sur l'effet généré par cette sensation, je lui demandais si cette sensation était nouvelle ou pas, s'il y avait une pensée reliée à cette sensation, et si cette sensation lui avait évoqué quelque chose en lien avec sa vie... différentes catégories de vécus

appartenant à la typologie des vécus du Sensible, et qui sont donc susceptibles d'avoir été rencontrés par les participants, mais qui pourraient rester non partagés s'ils n'étaient pas interrogés selon cette directivité. Cette posture apparaît d'autant plus nécessaire lorsqu'il s'agit de questionner des phénomènes subjectifs nouveaux et inhabituels pour la personne, notamment concernant le rapport au corps, sachant qu'il s'agit d'un domaine d'expérience souvent peu investi, d'où une difficulté d'en rendre compte de façon riche sans entraînement. Les participants à ma recherche avaient toutefois été sollicités auparavant, au cours des séances, afin de décrire leur expérience corporelle, et plusieurs témoignages présents dans les entretiens présentaient déjà un niveau riche en précision et en profondeur de la description.

CHAPITRE 3 : MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES

Suite à l'ensemble des entretiens réalisés auprès des onze participants, puis retranscrits, vint le temps de l'analyse de ce corpus de données afin d'apporter des éléments de réponse à ma question de recherche. Comme le précisent P. Paillé et A. Mucchielli : « Un matériau ne parle jamais de lui-même, il doit être interrogé » (2008, p. 118). J'ai donc adopté une posture de questionnement tout au long de mon analyse envers mes données, posture que l'on pourrait qualifier de réciprocité dans la mesure où un réel jeu d'interaction entre moi et mon corpus de données s'est mis en place : à la fois j'étais habitée de questions que je posais à mes données, et mes données en retour m'influençaient et me faisaient voir des phénomènes qui, à leur tour, faisaient naître en moi de nouvelles questions. C'est donc dans un esprit résolument qualitatif que j'ai abordé cette phase de ma recherche, défini ainsi par P. Paillé et A. Mucchielli : « L'activité qualitative est, par essence, l'activité d'un esprit qui pose des questions au matériau devant soi et génère en retour des thèmes, énoncés, catégories qui tiennent lieu de réponses circonstanciées » (2008, p. 90).

J'ai ainsi procédé à différentes étapes d'analyse afin de mettre à jour et rendre visibles les informations contenues dans mes données, en déployer les dimensions de sens liées à mes intérêts de recherche, y saisir de la connaissance nouvelle et envisager des liens avec des éléments de ma problématisation théorique. Les principales étapes, que je présente ci-dessous, furent les suivantes : l'analyse classificatoire, l'analyse phénoménologique au cas par cas et l'analyse herméneutique transversale.

3.1 ANALYSE CLASSICATOIRE

Une première étape, face à la profusion des données présentes, a été de les classer, les ranger selon une logique respectant les objectifs de ma recherche et qui me permettrait simplement, dans un premier temps, 'd'y voir plus clair' et ainsi avancer plus facilement dans les différentes étapes de mon analyse. Deux types de classification

ont présidé à cette phase, pour le premier entretien de début de suivi comme pour le deuxième de fin de suivi. Concernant le premier entretien, les données rendaient compte de deux familles d'informations : des informations sur le contexte de vie et de la situation de la personne, et des informations sur la manière de vivre sa situation de chômage et de transition. Le deuxième entretien rendait compte également de ces deux mêmes types d'informations : les secondes enrichies des éventuels apports du suivi en Pédagogie Perceptive. Au total, j'étais en possession de quatre niveaux d'informations, qui ont donné lieu à quatre tableaux pour chaque participant (présentés en annexe n° 4), visant une première organisation de mes données : un tableau sur le contexte de la personne avant le suivi, un tableau sur le vécu de la situation de chômage et de transition avant le suivi, un tableau sur le contexte pendant le suivi et un tableau sur le vécu de la situation de chômage et de transition après le suivi.

J'ai ensuite, pour chaque tableau, envisagé des catégories plus fines pour obtenir un niveau de classification plus affiné. Ces catégories ont été élaborées sur la base de mon guide d'entretien, adaptées en fonction du contenu des entretiens. Il fallait trouver une grille classificatoire qui puisse contenir l'ensemble des données pertinentes pour ma recherche, qui soit transversale à l'ensemble des entretiens, et présentant le moins de recoupements possibles entre les différents niveaux de la grille. À ce dernier propos, certains extraits de témoignages, selon la grille classificatoire envisagée, pouvaient en effet se retrouver dans différentes catégories. Celle que j'ai retenue n'exclue pas ce phénomène mais j'ai tenté de le limiter au mieux à travers la conception d'une grille appropriée. Je reviens un peu plus loin sur ce phénomène et certains choix que j'ai dû réaliser.

Ci-dessous sont présentés ces différents tableaux et leurs catégories. Les tableaux 1 et 3 tentent de dresser un portrait complet du contexte de vie de la personne et désignent ainsi des variables pouvant influencer sur la manière de vivre sa situation de chômage et de transition. Le tableau 3 reprend les mêmes catégories que le tableau 1, exceptées celles qui ne sont pas susceptibles d'un changement, telles les informations liées au contexte du licenciement. Dans le tableau 1 apparaît aussi la catégorie 'importance accordée au travail'. Cette dernière ne désigne pas un élément lié au contexte de vie, mais elle rend compte d'une variable dans la manière de vivre sa situation, raison pour laquelle j'ai souhaité l'intégrer malgré tout à cet endroit. J'ai ajouté également dans ce tableau la catégorie 'Motivation de la personne pour suivre le cursus de Pédagogie Perceptive', apportant une compréhension sur la posture de la

personne par rapport à son engagement dans le cursus. Aussi, j'ai affiné pour ces deux tableaux certaines catégories par des sous-catégories. Une autre catégorie a été ajoutée dans le tableau 3 et rend compte d'une 'Pratique chez soi des outils de la Pédagogie Perceptive' ; elle n'apparaît pas chez chaque participant car tous n'ont pas pratiqué les exercices corporels chez eux. Cette catégorie me semblait toutefois intéressante à relever car elle rend compte d'un degré d'implication supplémentaire de la personne dans le cursus. À noter encore que, concernant le tableau 3, j'ai fait apparaître uniquement les catégories pour lesquelles un élément est survenu durant la période du suivi. Ainsi, si la personne me témoignait par exemple ne pas avoir vécu d'autres stress concurrents, je ne faisais pas apparaître cette catégorie dans le tableau.

Le tableau 2 établit une base comparative quant à la manière de vivre sa situation par rapport au tableau 4, qui lui apporte des informations sur la manière de vivre sa situation suite au suivi en Pédagogie Perceptive. Là aussi, les catégories entre ces deux tableaux sont similaires, excepté l'ajout pour le tableau 4 de deux catégories supplémentaires : 'Vécu des séances' et 'Nouvelles compréhensions et prises de conscience', désignant pour cette dernière différentes formes de réflexions, pensées, compréhensions nouvelles qui ont émergé lors des séances ou dans leur postériorité et directement en lien avec le vécu des séances. Ces deux éléments permettent notamment d'apporter des informations sur les processus en jeu. J'ai également ajouté dans le tableau 4, lorsque les participants apportaient des témoignages à leurs propos, les catégories 'Apports dans des situations précises', afin de rendre compte de changements dans la vie de la personne en dehors de sa situation de transition et de chômage, et 'Perspectives pour un nouvel emploi'.

Tableau 1 : contexte de vie avant le suivi	
Contexte du licenciement	Date du licenciement
	Motif du licenciement
	Durée de l'ancien emploi
	Rapport à son ancien emploi
Contexte social et familial	Parcours de vie / professionnel
	Contexte familial
	Soutien ou pression de l'entourage
	Autres stress concurrents
	Activités sportives ou sociales
	Autres types d'accompagnement
Expérience antérieure avec situation similaire	

Importance accordée au travail
Motivation pour suivre le cursus en Pédagogie Perceptive

Tableau 2 : Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi
Etats physiques, énergie, vitalité
Etats psycho-émotionnels et manières d'être
Vécu du licenciement
Etat du projet professionnel
Dynamique de la recherche d'emploi
Rapport au futur et à l'inconnu

Tableau 3 : contexte de vie pendant le suivi	
Contexte social et familial	Contexte familial
	Soutien ou pression de l'entourage
	Autres stress concurrents
	Activités sportives ou sociales
	Autres types d'accompagnement
	Moment du suivi dans la vie de la personne
Pratique chez soi des exercices de Pédagogie Perceptive	

Tableau 4 : Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi
Vécus des séances
Nouvelles compréhensions, prises de conscience
Etats physiques, énergie, vitalité
Etats psycho-émotionnels et manières d'être
Apports dans des situations précises
Vécu du licenciement
Etat du projet professionnel
Dynamique de la recherche d'emploi
Rapport au futur et à l'inconnu
Perspectives pour un nouvel emploi

Tableau 6 : Tableaux des grilles classificatoires

Comme évoqué un peu plus haut, certains extraits de témoignages rejoignaient plus d'une catégorie. Par exemple, les extraits de témoignages liés aux états de stress et d'angoisses par rapport au fait de trouver un emploi, dans la mesure où ils rendent compte d'une attitude dans le rapport à son futur et à l'inconnu, ont été classés dans la catégorie 'Rapport au futur et à l'inconnu', bien qu'ils auraient aussi pu être répertoriés dans la rubrique 'Dynamique de la recherche d'emploi'. Les témoignages liés aux états

de stress quant à la réalisation des démarches de recherche ont, eux, été classés dans la rubrique 'Dynamique de la recherche d'emploi'. Ainsi, j'ai parfois dû procéder à certains choix empreints de subjectivité, pour répondre à une certaine perméabilité entre des catégories.

Les tableaux sont présentés selon trois colonnes : l'intitulé de la catégorie, l'extrait de témoignage correspondant, et un énoncé synthétisant l'extrait de témoignage (à noter que la dernière colonne fait également apparaître dans les tableaux 1 et 3 la nomination de la sous-catégorie). L'énoncé renvoie, selon P. Paillé et A. Mucchieli, « à ce qui est soulevé, mis de l'avant, communiqué, exposé, décrit, raconté ». (2008, p. 14). Il permet ainsi de saisir l'essence du contenu de témoignage. Il prépare aussi la phase d'écriture des récits phénoménologiques. Si certains extraits étaient facilement synthétisables, d'autres nécessitaient un examen plus approfondi afin de m'assurer que ma formulation respectait le sens contenu dans le témoignage et, notamment, les proportions de sens. Il s'agissait ainsi de veiller à ce que mon acte de synthèse ne déforme pas la pensée de l'auteur, mais au contraire permette d'en saisir le contenu dans son essentiel. Aussi, l'énoncé s'inscrit en relation avec les objectifs de recherche. Dans ce sens, certaines portions du témoignage, non liées à mes intérêts de recherche, ne figuraient pas dans l'énoncé, dans la mesure où leur absence ne trahissait pas le sens principal de ce que livre l'auteur. Parfois, j'ai souligné certaines parties de témoignages, afin de préciser quels éléments en particulier l'énoncé synthétise. Il arrive ainsi qu'un même extrait apparaissent deux fois dans un tableau, avec un autre soulignage et répondant à un autre énoncé, voire une autre catégorie.

Voici l'extrait d'un tableau d'une participante, Emmanuelle, afin de présenter cette organisation en trois colonnes :

Catégories	Témoignages	Énoncés
Dynamique de la recherche d'emploi	« <i>Il faut pas mal d'énergie pour rechercher un emploi, c'est pas évident, et en fait je l'avais jamais tellement connu, parce que j'avais des boulots successifs. Ça demande pas mal de boulot, et là j'ai l'énergie pour le faire.</i> » (E, 843-845)	Energie disponible pour la recherche d'emploi
	« <i>Là j'ai pris un petit moment, je me suis installée comme il faut, j'ai réfléchi... je savais ce que je voulais leur dire, mais je me suis repassée en revue ce que je voulais leur dire, je me suis un peu recentrée. Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment, utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je l'ai fait consciemment.</i> » (E, 1044-1050)	Utilisation de l'ancrage dans les points d'appui en préparation d'un téléphone important
	« <i>C'est aussi le côté, est-ce que je me sens dans ce poste-là ? Oui, non, enfin d'écouter un peu plus ce que ça me dit, je sais pas d'où ça vient, mais ce que je me dis, en fait, à l'intérieur.</i> » (E, 1301-1303)	Meilleure écoute de son intériorité dans ses choix professionnels

Tableau 7 : Extrait d'un tableau d'analyse

Les chiffres entre parenthèses suite aux extraits de témoignage désignent les numéros des lignes des entretiens. J'ai ainsi catégorisé l'ensemble des entretiens selon cette organisation, aboutissant à un total de 204 pages de tableaux pour les onze participants. Ce premier travail de classification me donnait accès à une vision organisée et synthétique de mes données, selon mes intérêts de recherche, et dans une base commune à l'ensemble des participants. Cette étape initiale d'analyse répondait à l'objectif 'd'y voir plus clair' au sein de la masse de mes données. Aussi, elle permettait de préparer les phases suivantes d'analyse, et notamment l'analyse phénoménologique cas par cas.

3.2 ANALYSE PHENOMENOLOGIQUE CAS PAR CAS

Après cette première phase d'analyse classificatoire cas par cas, j'ai procédé à une analyse phénoménologique cas par cas. La démarche phénoménologique vise à saisir au plus près l'expérience des sujets et les significations véhiculées. Selon M. Van Manen, « la phénoménologie, en tant que science humaine, est l'étude des significations vécues ou existentielles ; elle essaye de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesse » (1990, p. 11). Cette étape vise ainsi à

donner la parole aux participants de ma recherche en traduisant le plus fidèlement leur expérience, telle qu'ils l'ont vécue. Selon P. Paillé et A. Mucchieli, l'examen phénoménologique consiste à « donner la parole avant de la prendre soi-même » (2008, p. 86). C'est bien cette démarche-là que j'ai suivie, de donner la parole à mes participants à travers la rédaction des récits phénoménologiques, avant de la prendre moi-même dans la suite des étapes de l'analyse.

Cette étape, bien que longue au niveau de la rédaction (147 pages au total), était assez facile en termes d'analyse, car il s'agissait d'une forme de transposition en écriture des tableaux. En effet, j'ai repris comme structure des récits les quatre tableaux et leurs différentes catégories. Ceci m'a permis notamment d'élaborer une trame commune pour l'ensemble des récits. Cette structure répondait également à l'objectif de rendre compte, à travers l'analyse phénoménologique, de l'essence du contenu des entretiens, en lien avec la question de recherche et les objectifs. Aussi, comme je le précise ci-dessous, la structure de l'écriture s'est organisée sur la base des énoncés et des extraits de témoignages correspondants.

Pour moi, cette étape d'analyse a été importante et réjouissante, dans la mesure où elle rendait compte et déployait à la fois, dans une forme visible, l'expérience de l'ensemble des participants, telle qu'ils l'avaient vécue. Le cœur de ma recherche apparaît ainsi dans ces récits qui restituent, au mieux je l'espère, le parcours des onze personnes accompagnées durant deux mois dans leur processus de transition professionnelle, par le biais des outils de la Pédagogie Perceptive. Il y eut pour moi une forme de satisfaction et d'accomplissement ressentie dans cette étape de mise à jour de données qui étaient jusqu'à présent, lors des longues heures de retranscription des entretiens et de rédaction des tableaux qui restent tout de même barbares pour une lecture visant une saisie du sens, restées dans une forme de non visibilité. Cette étape a donc permis de rendre visibles et saisissables les premiers résultats de ma recherche. Elle correspond à une forme de 'mise au monde' des données de ma recherche, rejoignant par là un thème central de cette recherche, celui du passage entre des vécus internes et leur transfert dans une mise au monde du sujet.

3.2.1 Organisation de la structure des récits phénoménologiques

Comme mentionné, les récits phénoménologiques sont organisés selon une structure commune. En voici les caractéristiques :

- Fiche signalétique du participant comprenant les informations suivantes : âge au moment du suivi, statut familial, ancien emploi, date du licenciement, date du suivi du dispositif (automne 2013 ou printemps 2014), nombre de séances individuelles et de groupe, et l'organisme référent.
- Organisation générale de l'analyse structurée en quatre parties principales selon les tableaux : contexte de vie avant le suivi, vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi, contexte de vie pendant le suivi, apports des séances de pédagogie perceptive sur la situation de transition et de chômage (à noter que les tableaux mentionnaient parfois des changements dans la manière de vivre sa situation de transition et de chômage suite au suivi, non lié au suivi ; je n'ai donc pas repris ces éléments dans les récits, mais exclusivement les apports pour lesquels un lien avec le suivi était mentionné).
- Organisation structurée de chaque partie s'appuyant sur les catégories classificatoires, présentées précédemment dans le tableau n° 6.
- Structure de l'écriture se présentant de manière générale sous la forme suivante :
 - Une courte introduction, telle que : « Ainsi, Laura témoigne de... ».
 - Intégration de l'énoncé, telle que : « gain d'assurance, associé à un redressement de sa tête ».
 - Retranscription d'un, voire plusieurs extraits de témoignage correspondant, entre guillemets et en italique, et de sa référence, entre parenthèses : « *Et tenir la tête, aussi ça je cherche [...] au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens mieux.* » (L, 1553-1559).

3.3 ANALYSE HERMENEUTIQUE TRANSVERSALE

Après avoir rédigé les récits phénoménologiques pour les onze participants, venait le moment de ‘confronter’ l’ensemble des récits, c’est-à-dire d’envisager une analyse qui compare, rassemble, regroupe, fasse discuter, en quelque sorte, l’ensemble des récits entre eux, afin d’en ressortir des phénomènes signifiants. C’était également le moment de confronter les premiers résultats de recherche avec des éléments de ma problématique théorique afin d’en proposer une lecture contextualisée. Ces différents exercices constituent la phase d’analyse herméneutique transversale, visant à interpréter – dans le sens décrit par P. Paillé et A. Mucchielli, d’« une tentative raisonnée, et se voulant fondée, de proposer une signification en lien avec un événement, un comportement, un phénomène, et non le type de conclusion rapide ou sommaire montrée du doigt comme étant ‘interprétative’ » – les données de ma recherche (2008, p. 247). Cette phase se distingue de l’analyse phénoménologique, caractérisée par un acte descriptif visant à retranscrire au plus près la pensée des acteurs. L’analyse herméneutique transversale redonne la parole au chercheur qui interprète les données de la recherche selon sa sensibilité théorique et expérientielle et procède à des choix méthodologiques d’analyse. Ainsi, cette étape d’analyse transversale s’est déroulée en trois grands moments que je présente ci-dessous : synthèse des apports, analyse des dynamiques processuelles, analyse herméneutique transversale à partir de catégories issues du champ théorique.

3.3.1 Synthèse des apports

Le premier moment de mon analyse transversale a été de réaliser une synthèse, pour les onze participants, de l’ensemble des apports. Pour cela, je me suis basée sur les récits phénoménologiques et j’ai élaboré une forme de mise en commun de l’ensemble des résultats présentés dans ces récits. Si cette étape appartient déjà à l’analyse transversale, en ce qu’elle ne s’intéresse plus au cas par cas mais bien aux données dans leur ensemble, elle n’est pas encore herméneutique dans le sens où elle ne cherche pas encore à interpréter ces données, à les signifier selon des activités de comparaison, de mise en lien, de mise en contraste... ou encore à les interpréter en échos aux développements théoriques. Il s’agit plutôt d’une forme de récit phénoménologique pour l’ensemble des participants, une sorte de ‘récit-synthèse’, tentant de dresser un portrait le plus fidèle possible du parcours de tous. J’ai repris dans la présentation la

même catégorisation que pour les récits phénoménologiques, avec des sous-catégories créées notamment selon la loi du nombre. Ainsi, cette présentation permet de faire ressortir les apports les plus signifiants d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès d'une population de onze personnes dans le contexte de la transition professionnelle. Des unités d'ensemble se révèlent en effet à ce stade, non décelables dans une analyse cas par cas, et l'articulation des ensembles de données montre des caractéristiques qui n'apparaissaient pas dans l'interprétation individuelle.

Cette étape fut pour moi un moment charnière entre les analyses phénoménologiques cas par cas et l'analyse herméneutique transversale. J'accédai ainsi à une vision d'ensemble des premiers résultats, et différents faits saillants et phénomènes processuels m'apparaissaient alors de façon claire à la lueur de la rédaction de cette synthèse. Cette étape a donc préparé les moments suivants, ceux de l'analyse des dynamiques processuelles et de l'analyse herméneutique à partir de catégories issues du champ théorique.

3.3.2 Analyse des dynamiques processuelles

Le deuxième moment de l'analyse transversale porte sur les dynamiques processuelles. Les données témoignent en effet de différents phénomènes à la base de la constitution des apports mettant en jeu le rapport au corps. Il me semblait donc pertinent d'en rendre compte, donnant ainsi à voir la manière dont la Pédagogie Perceptive participe au processus transitionnel, selon quelles modalités processuelles. J'ai réalisé cette étape d'analyse sur la base des analyses précédentes, et notamment l'analyse classificatoire. De nombreux témoignages, présents dans les tableaux et parfois repris dans les récits, livraient non seulement des informations sur les apports des séances de Pédagogie Perceptive sur la vie de la personne, mais aussi sur la manière dont ces apports se sont constitués et, notamment, la manière dont le corps a participé à ces apports. J'ai donc relevé pour chaque participant les phrases exprimant cette dynamique constitutive des apports, ou du moins rendant compte de liens entre des vécus liés aux séances de pédagogie perceptive et des apports. Voici quelques exemples de ce type de phrases :

« Vous me l'avez tournée comme ça, c'est comme si vous me disiez, regarde autour de toi [...] ça me dit aussi que, de pouvoir, de regarder un peu plus à gauche à droite, c'est aussi par rapport, pas seulement faire des annonces, mais regarder

dans les contacts, enfin voilà, de sauter sur l'opportunité qui va arriver. Donc j'avais un petit peu déjà ça avant, mais en fait ça s'est amplifié je pense avec la séance justement, quand vous m'avez tourné la tête. » (S, 701-757)

« Et tenir la tête, aussi ça je cherche [...] au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens mieux. » (L, 1553-1559)

« C'était vraiment à chaque fois un échange, il présentait le poste, moi je présentais mon travail, par moment il y avait vraiment un échange comme ça de questions, réponses, et puis c'était agréable [...] j'avais un côté très dur, avec justement la pression, l'exigence, pis comme j'ai dit au début je sentais comme certains exercices amenaient une plus grande souplesse, travaillaient la souplesse, et pis voilà. Ce que je me dis, justement y a moins de dureté et y a plus de souplesse. » (No, 1071-1088)

J'ai ainsi pu établir pour chaque participant des dynamiques processuelles sur la base de vécus corporels et identifié différents phénomènes signifiants ressortant de l'ensemble. Le document de travail qui m'a servi à rassembler tous ces éléments se trouve en annexe n° 5. Cette étape était délicate dans la mesure où il me fallait suspendre en quelque sorte mon univers interprétatif fait de mes connaissances préétablies afin d'accéder au sens contenu dans les données, sans m'en départir totalement non plus car c'est à travers lui, également, que je pouvais saisir et reconnaître une richesse de sens. Je devais donc être capable de souplesse et mobilité dans ma manière d'interroger les données. Ce mouvement de saisie du sens me faisait penser à ces images en trois dimensions nécessitant de 'relâcher', voire 'décaler', sa manière habituelle de voir afin que puisse émerger des formes non anticipées, mais néanmoins reconnaissables grâce à ses connaissances préalables. Lorsque je parcourais mes données, des faits saillants se détachaient ainsi de l'ensemble, prenaient forme et relief à mon regard ouvert et interrogateur à la fois. La notion de récurrence des phénomènes participait aussi à cette étape d'analyse, dans la mesure où un phénomène apparaissant chez plusieurs participants rendait compte d'une réalité transversale à retenir. J'ai ainsi identifié trois catégories de dynamiques processuelles :

- *Les vécus corporels signifiants*, rendant compte de liens forts entre certains vécus corporels et le déploiement chez les participants de nouvelles attitudes. Cette dynamique de lien n'est pas nouvelle au regard des connaissances de la Pédagogie Perceptive. Mon analyse a toutefois permis de mettre à jour des dynamiques de lien entre vécus corporels et attitudes nouvelles, spécifiques du rapport à la situation de transition professionnelle.

- *Les dynamiques interactives entre différentes attitudes.* J'ai ici identifié la manière dont différents apports s'influencent et se potentialisent entre eux.
- *Une dynamique à la fois de retour à soi et d'ouverture vers le dehors.* Il était intéressant ici de relever des apports dans ces deux directions apparemment opposées, leur dynamique d'engendrement mutuel et leur intérêt en situation de transition.

3.3.3 Analyse herméneutique à partir de catégories issues du champ théorique

Les récits phénoménologiques ont été construits sur la base de mon guide d'entretien reprenant essentiellement les vécus caractéristiques du chômage présentés dans les développements théoriques. Mais interrogées avec d'autres 'lunettes', les données donnaient également à voir d'autres éléments de connaissances. J'ai ainsi recherché spécifiquement des dynamiques et enjeux de changements en situation de transition professionnelle pour réaliser cette phase d'analyse herméneutique transversale. J'ai retenu comme éléments d'analyse les catégories suivantes :

- *Les remaniements identitaires*
- *Les activités de construction de sens, comprenant les prises de conscience, l'évolution des représentations et la mise en sens de son parcours et de sa situation*
- *Le développement de nouvelles compétences*
- *Le déploiement d'une posture de sujet*

J'ai ainsi parcouru l'ensemble de mes analyses précédentes, que j'avais déjà annotées au fur et à mesure de mes lectures selon ces quatre catégories. L'analyse classificatoire, et notamment le 4^{ème} tableau comprenant la catégorie 'Prises de conscience, nouvelle compréhension', m'a été particulièrement utile pour identifier les activités de construction de sens et principalement les prises de conscience. Une analyse comparative entre les tableaux 2) et les tableaux 4) m'a permis de relever une évolution des représentations de la personne. Mais plus globalement, c'est à nouveau, tel que décrit ci-dessus, à travers une attitude de souplesse et de mobilité, en suspendant mon

univers interprétatif sans m'en départir totalement, que je menai cette étape d'analyse. Les quatre catégories définies ci-dessus me servaient de guide dans l'exploration de mes données, tout en veillant à garder une attitude intérieure ouverte, apte à accueillir ce que je n'aurais pas nécessairement anticipé. J'ai ainsi déployé le mouvement d'analyse présenté à la fin de la partie suivante.

TROISIEME PARTIE

ANALYSES ET DISCUSSION

CHAPITRE 1 : ANALYSE CAS PAR CAS – RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES

1.1 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – EMMANUELLE

Age : 52 ans

Contexte familial : divorcée, trois enfants

Ancien emploi : assistance de président de Conseil d'administration

Date du licenciement : juillet 2013

Accompagnement : automne 2013 - 4 séances individuelles / 4 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.1.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Emmanuelle travaillait comme assistance du Président du conseil d'administration d'une structure de l'Etat de Genève, depuis deux ans et demie. Son licenciement a été réalisé en accord avec sa cheffe, car elle ne convenait plus pour le poste, mais surtout car elle se trouvait dans une situation proche du burn out. Elle vivait en effet une situation de surcharge de travail l'ayant atteinte dans sa sphère physique et psychique : « pendant toute la durée de cet emploi j'ai été la tête sous l'eau, toujours en retard, à faire beaucoup d'heures sup, à pas réussir à les récupérer, si je récupérais les heures sup je pouvais pas prendre de vacances. Enfin, un cercle vicieux qui m'a amené à prendre 15 kilos, à prendre des antidépresseurs, à prendre des médicaments contre la tension, donc qui m'a bien dégradée, physiquement aussi, et puis psychologiquement également » (42-47). Elle dit également avoir été méprisée dans cet emploi, ce qui

n'était pas favorable pour son estime d'elle-même et suscitait du stress supplémentaire : « *J'ai jamais eu une très haute estime, et ça m'a, en fait ça me confortait dans ma mésestime, ce qui n'est pas très bon pour moi, ce qui augmentait d'autant plus mon stress* » (386-388).

C'est la première fois qu'Emmanuelle se retrouve au chômage, situation qui fut dans les premiers temps difficile à accepter : « *j'ai eu beaucoup de peine, à l'idée. [...] Je suis quelqu'un qui n'aime pas être aidée. Donc je prenais ça comme un peu.. c'est pas pour moi, je dois me débrouiller toute seule. Et puis je me suis laissée convaincre que j'y avais droit. Mais c'était pas simple, c'était un chemin.* » (338-348).

Contexte social et familial

Durant ces cinq dernières années, Emmanuelle a cumulé les situations de changement. Egalement politicienne, elle a quitté son parti il y a environ un an : « *j'ai fait de la politique, j'ai arrêté j'étais députée, j'ai arrêté l'automne passé, c'était aussi un arrêt un peu compliqué, donc j'ai un peu cumulé [...] j'ai quitté mon parti* » (69-72) ; et elle est aujourd'hui divorcée depuis un an et demi d'un mariage dont elle a eu trois enfants, suite à une procédure longue et difficile : « *Il y a eu 4 ans de procédure totalement catastrophique, et maintenant c'est réglé. Ça fait un an et demi* » (78-79).

Elle bénéficie du soutien de sa mère qui habite proche de chez elle : « *qui apporte du soutien mais peut-être plus en amenant un petit plat, quelque chose comme ça, mais qui est présente, si je veux discuter avec quelqu'un, elle est là.* » (308-310).

Autres types d'accompagnement

Depuis de nombreuses années, Emmanuelle pratique des séances de shiatsu. Elle est actuellement suivie par sa médecin généraliste, voit une diététicienne et se fait masser, dans le but de se reconstruire suite à son état proche du burn out : « *Depuis début juillet je suis en phase entre guillemets de reconstruction* » (48-49).

Elle suit également le programme d'outplacement de Arisa, qu'elle inscrit comme partie intégrante de sa reconstruction : « *Je suis chez Arisa. Donc ça fait partie de ma reconstruction* » (57-58).

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Emmanuelle témoigne de son intérêt pour suivre le module de Pédagogie Perceptive, constituant pour elle une opportunité allant dans le sens de sa reconstruction et d'aller de l'avant : « *ça m'a intéressée, je trouvais que c'était en plus pour moi une bonne opportunité* » (8-9) ; « *on me donne des outils et maintenant je... j'ai ma boîte à outils qui se constitue et je peux aller de l'avant.* ». (250-251)

1.1.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Lors de notre première rencontre, Emmanuelle témoigne être en phase de reconstruction de son énergie, celle-ci étant encore faible : « *j'ai l'impression que je suis en train de recharger les batteries, mais c'est vraiment un processus que je trouve pas très rapide.* » (169-170).

Son sommeil n'est pas bon : « *je dors pas très bien [...] j'ai pas mal de peine le matin à me réveiller* » (216-218) ; et elle ne se sent pas bien dans son corps, en lien avec sa prise de poids : « *Physiquement je me sens dans une gangue, comme un bibendum, comme dans un costume trop, enfin...* » (476-477)

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Emmanuelle vit très mal son surplus de poids, qui l'atteint dans sa confiance en elle : « *Au niveau physique je me suis pas du tout retrouvée. Ces 15 kilos en trop qui pour moi pèsent terriblement dans tous les sens du terme, et je pense ça a un impact très certainement sur ma confiance en moi* » (130-132). Cette situation à laquelle elle est confrontée quotidiennement lui pèse beaucoup, allant jusqu'à générer un sentiment de honte : « *15 kilos de plus, pour moi, j'ai honte même, je suis vraiment... c'est vraiment un sentiment très désagréable. [...] ça revient souvent dans la journée, on se croise dans un miroir le matin quand on s'habille, on se voit dans une vitrine... ça c'est lourd.* » (459-463).

De manière générale, Emmanuelle exprime ne pas bénéficier d'une bonne estime d'elle-même : « *Elle n'a jamais été très haute, de toute mon existence* » (394), et avoir un grand besoin de reconnaissance : « *J'ai énormément besoin de reconnaissance, je suis quelqu'un qui cherche à bien faire, et c'est notamment ce qui suscite du stress chez moi, qui cherche à bien faire mais qui aime aussi qu'on lui dise merci.* » (328-330).

Elle se dit aujourd'hui en recherche de légèreté et de simplicité dans sa vie : « *J'ai un grand besoin de trouver de la légèreté. Dans tous les sens du terme. C'est vraiment ce que je recherche. De la légèreté, de pouvoir prendre la vie simplement comme elle vient, du bon côté, j'ai vraiment besoin de ça.* » (366-368), en contraste de son état général actuel de lourdeur : « *Quand j'ai parlé de mon poids et que c'est pesant, c'est un peu tout dans ce sens-là* » (218-219).

Elle exprime néanmoins commencer à se retrouver intérieurement : « *Mais à l'intérieur, si c'est vraiment ce que je ressens de moi, l'équilibre revient, et ça fait longtemps que j'avais pas cet équilibre, donc oui là ça, c'est naissant on va dire* » (481-483).

Vécu du licenciement

Par rapport au licenciement et à son ancien emploi, Emmanuelle conserve encore de la colère liée à la non reconnaissance de ses compétences : « *J'ai encore de la colère qui me reste. De mon ancien travail. Comment dire, de l'espoir que j'avais de pouvoir amener mes compétences et qui a été cassé. Pour moi ça a été très difficile.* » (372-377).

Elle vit sinon positivement sa situation actuelle, ayant le sentiment de disposer des outils nécessaires à son évolution suite aux différents changements survenus dans sa vie ces derniers temps : « *Le fait d'avoir eu ces différents changements dans ma vie récemment, forcément ça ébranle un peu le tout, mais j'ai l'impression maintenant, aussi avec cet outplacement, d'être dans la meilleure des situations possibles pour appréhender la suite.* » (247-248).

Etat du projet professionnel

Au niveau de son projet professionnel, Emmanuelle souhaite créer un lien entre le monde politique et une institution, via son réseau de connaissances : « *j'ai un très grand réseau de personnes, et j'aimerais pouvoir utiliser ce réseau-là, mettre ce réseau*

à disposition, je sais pas, d'une entreprise, ou d'une entité parapublique, ou d'une association, de faire ce lien entre le monde politique [...] avec quelqu'un qui aurait besoin de ce réseau-là. » (194-200). Elle précise cependant que son projet n'est pas bien défini pour l'instant, par dépendance nécessaire aux demandes extérieures : « J'ai pas un projet hyper défini parce que je dois forcément m'adapter à la demande de qui le veut. » (204-205).

Son projet a gagné en ambition par rapport à son ancien emploi, dans la mesure où elle vise une meilleure utilisation de ses compétences : « J'aimerais pouvoir utiliser plus mes compétences, donc je vise autre chose, je vise pas des postes de hauts cadres, mais je vise autre chose avec un peu plus de responsabilités. » (149-151).

Dynamique de la recherche d'emploi

Emmanuelle témoigne d'une faible motivation pour la recherche d'emploi : « Je travaille à me motiver mais c'est pas naturel. » (220), ayant jusqu'à présent essentiellement postulé pour des postes pour lesquelles elle avait peu de chance d'obtenir une réponse positive, excepté ces dernières semaines : « pour l'instant je postule plutôt à des postes où je suis à peu près sûre de ne pas être prise, et puis depuis peu, depuis 2-3 semaines ça bouge un peu dans les postes qui m'intéresseraient. » (60-63). Elle ressent toutefois une motivation par rapport à la perspective de se lancer dans un nouveau projet qui soit enfin satisfaisant pour la dernière tranche de sa carrière : « la source de ma motivation ? [...] c'est l'envie de me lancer dans un nouveau projet, j'ai 52 ans bientôt, voilà, jusqu'à 65, c'est peut-être, pas forcément mon dernier poste, mais enfin c'est dans la dernière partie de mon activité professionnelle, donc j'aimerais, là, ce qui me motive, c'est de trouver quelque chose qui me convient enfin. » (185-189).

Concernant le rapport à ses compétences, si Emmanuelle est capable de reconnaître celles-ci de façon théorique, il lui est plus difficile de les intégrer, d'une manière plus incarnée : « En fait il y a le côté théorique, ou... ben c'est les faits, oui c'est ça, j'ai telle et telle qualité, j'ai telle et telle compétence, pis après il y a l'autre côté, c'est l'intérieur, et je dis, ouais, c'est joli, c'est moi ça ? » (414-416). Ce manque de reconnaissance interne lui est coûteux en énergie, car ne recevant pas de gratification extérieure de ses efforts dans son ancien travail, elle n'était pas capable de se l'attribuer par elle-même : « Il m'est arrivé souvent de faire des choses qui me demandaient beaucoup d'énergie, et d'arriver à le faire, et simplement après de pas me dire, bravo

ma petite, tu as fait du bon boulot, je te félicite. Ça j'arrivais pas, et comme je le recevais pas de l'extérieur, j'arrivais pas à me le donner moi-même. Et ça, ça prend beaucoup d'énergie. » (431-435).

Elle exprime néanmoins vivre aujourd'hui un retour progressif de sa confiance, associé toutefois à de la crainte liée à ses nouvelles ambitions professionnelles : *« la confiance revient petit à petit, lentement, mais j'ai une crainte, en fait j'ai pris des boulots alimentaires parce que c'était un peu l'urgence, [...] et puis maintenant j'aimerais pouvoir utiliser plus mes compétences [...] avec un peu plus de responsabilités. Alors pour moi c'est nouveau, donc c'est pas très confortable. » (145-152).*

Rapport au futur et à l'inconnu

Emmanuelle est une habituée du changement et de la nouveauté qu'elle aborde sans difficulté, et même avec appréciation : *« ça me pose aucun problème. J'ai changé tellement de fois, j'ai fait tellement de choses, j'ai sauté dans l'inconnu plusieurs fois... » (233-234) ; « J'aime bien les nouveautés. Quand on me propose un truc dont je connais pas deux mots sur trois je dis, ok. » (238-239).*

1.1.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Emmanuelle ne rend pas compte de changement ou d'événement particulier survenu dans son contexte de vie durant cette période.

Autres types d'accompagnement

Durant cette période, Emmanuelle a continué de voir sa diététicienne pour sa perte de poids. Elle a reçu un massage shiatsu, et elle a eu deux rendez-vous avec Arisa.

Moment du suivi dans la vie de la personne

Le suivi a été proposé au bon moment pour Emmanuelle, dans la mesure où elle exprime qu'elle était prête pour une telle démarche, le gros de sa colère et de sa fatigue

étant dépassé, et qu'auparavant elle n'aurait peut-être pas été assez ouverte : « *Je pense pour moi c'est très bien tombé, j'étais prête, pour une expérience comme celle-là, j'ai eu de la chance. [...] Dans ma démarche, en juillet août, je serais restée trop fermée je crois.* » (1533-1540) ; « *J'avais déjà enlevé quand même le gros de la colère, des frustrations, des énervements, de la fatigue, donc je pouvais construire.* » (1544-1545).

1.1.4 Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Parmi les différents vécus des séances, Emmanuelle a été troublée par la lenteur. Elle contacte à travers elle une intensité et le sentiment de recharger les batteries : « *vraiment cette lenteur m'a perturbée au début. Ça apporte une intensité dans les mouvements, j'ai l'impression qu'en bougeant je recharge la batterie, c'est vraiment le principe de la voiture hybride, qui se recharge en freinant. C'est impressionnant. J'aurais jamais pensé.* » (819-822). La lenteur est également pour elle un moyen d'incarner la pensée : « *ça m'a fait travailler ce passage, j'avais le sentiment, c'était pas une méditation, mais comme on est dans la lenteur, les pensées descendent dans le corps quelque part* » (608-611). Cette dimension est importante pour elle, dans la mesure où elle se définit comme quelqu'un de plutôt cérébral, et vient alors répondre à une attente : « *je suis quelqu'un qui mouline beaucoup dans la tête, et qui a beaucoup de peine à descendre dans le corps pour gérer, des émotions, des événements en tout genre [...] Donc ça j'ai trouvé, c'est quelque chose que j'ai souvent cherché, et j'ai l'impression que j'ai trouvé quelque chose* » (605-613).

Un autre vécu important des séances pour Emmanuelle a été occasionné à travers ce qu'elle nomme « *l'exercice avec les élastiques* », à travers lequel elle accède à une reconnaissance d'elle-même et d'une force intérieure : « *pendant cet exercice il y a eu quelque chose pour moi. Et j'ai trouvé une certaine force. [...] En moi* » (938-943) ; « *J'ai touché quelque chose de profond qui m'a dit, c'est toi, c'est ta force, et elle est pour toi, surtout, elle est pas juste pour toute la république sauf toi.* » (1107-1108). Cette rencontre est nouvelle et elle est troublée par cette découverte : « *c'était nouveau. Ça m'a beaucoup touchée [...] j'ai un petit peu de peine à l'exprimer, c'est au niveau*

de l'émotion, donc... ça a touché quelque chose, ça a fait vibrer une corde. » (1095-1110), découverte venant répondre à un manque : « Je suis quelqu'un qui n'a pas énormément confiance en soi, qui trouve que ce qu'elle fait est tout à fait normal, pourquoi tu me dis merci ? Mais ça c'est normal. Et qui... je me reconnais assez peu moi-même. Donc là j'ai touché quelque chose. » (1104-1106).

Ensuite, Emmanuelle parle du bénéfice du mouvement d'avancer vers l'autre avec la stabilité de la base : *« j'ai beaucoup apprécié les exercices qui permettaient d'aller de l'avant, vers l'autre, mais en ayant d'abord assuré la base, la stabilité physique, la stabilité de la base, de soi-même, pour ensuite aller de l'avant. Ça m'a fait beaucoup de bien » (570-573), ainsi qu'avec la présence d'un 'rail' comme appui : « tous ces exercices, sur le rail, enfin sur aller de l'avant avec une ligne, sur laquelle on s'appuie, j'ai trouvé ça très intéressant pour moi » (580-581). Elle relève en comparaison sa tendance à avancer en levant la tête : « je me suis rendu compte que, plusieurs fois vous m'avez corrigée parce que j'avais tendance à aller de l'avant en levant la tête. » (573-574).*

Emmanuelle vit également le sentiment d'une expansion intérieure permettant le passage de zones d'ombres vers plus de clarté : *« l'expansion à l'intérieur, du coup les zones d'ombres elles ont été remplies de quelque chose de plus clair » (1483-1484).*

Elle témoigne aussi d'une prise de conscience de son propre corps et de ses contours lui apportant une forme de stabilité, ainsi que de l'ouverture de son sternum : *« la prise de conscience de mon propre corps, en fait, entre l'intérieur et l'extérieur [...] Les contours, le côté qui m'a donné le sentiment de stabilité, d'être fermée, enfin d'être fermée dans le sens pas ouvert à tout les vents. [...] Et puis l'ouverture, ce déblocage du sternum. » (1240-1247).*

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

Au travers des exercices de mouvement réalisés, et notamment le mouvement d'avancer décrit précédemment, Emmanuelle découvre une nouvelle posture d'engagement, solide et orientée, contrastant avec une attitude plus fragile et moins consciente. La position de sa tête semble essentielle dans cette nouvelle posture : *« je me disais c'est vraiment très différent d'aller de l'avant en regardant devant, ce qui... la perspective de l'avenir, plutôt que en levant la tête, du coup on est plus fragile, je me sentais plus dans une position, je me lance mais sans avoir une vraie conscience d'aller*

de l'avant. C'était plutôt un saut dans le vide, tandis que maintenant j'ai l'impression de mieux sentir le but. » (575-579) ; « *ce côté, mouvement de tête, ça m'a appris vraiment un truc important. De nouveau c'est pas... allez je plonge on verra si quelqu'un me rattrape en fait, mais plutôt, voilà j'y vais, attention j'arrive. Donc c'est vraiment une autre façon de se lancer.* » (1214-1217). Elle découvre également à travers ce mouvement une possibilité d'ouverture 'sécurisée' : « *je pouvais m'ouvrir en restant solide, sans me mettre en danger. En fait en regardant en l'air j'ai l'impression, c'est comme s'ouvrir, ben faites ce que vous voulez, tandis que là c'est pas ce sentiment.* » (582-584).

Etats physiques, énergie, vitalité

Au terme du suivi, Emmanuelle témoigne ne plus avoir mal au dos : « *Mes maux de dos ont disparu* » (520), et se sentir de manière générale moins crispée et plus légère qu'au début du suivi : « *Je suis moins crispée qu'au début, physiquement au niveau sternum, diaphragme, le devant, j'avais l'impression d'avoir un gros poids, ça s'est allégé.* » (565-568). Elle fait le lien entre cet état de tension, aujourd'hui libéré, et une forte attitude de fermeture : « *j'ai vraiment été très, très longtemps, de longues années, complètement bloquée de ce côté-là, vraiment, je me tais, je m'abime la mâchoire, en me taisant, en serrant les dents, je ferme tout, j'ai mal au dos parce que... haut du dos, vraiment cette position physique mais qui était totalement liée à mon état personnel* » (692-696). Les séances lui ont ainsi permis d'accéder à un déblocage de cette tension posturale et un gain d'ouverture : « *je pense j'ai ouvert encore un dernier, un peu plus, avec ce qu'on a fait ensemble. Parce que je sentais toujours le plexus assez serré. [...]* Alors j'ouvre, mais j'ai peur. J'ouvre mais y a quelque chose qui reste fermé. Et pis là j'ai lâché quelque chose. C'est vrai que c'est des mots, c'est des concepts auxquels on a un peu de peine à rattacher des mots, mais je sens, y a quelque chose qui s'est débloqué. » (696-702).

Concernant son énergie, Emmanuelle dit avoir passé le cap de la phase de sa reconstruction, se sentant aujourd'hui dans une énergie dynamique : « *j'ai passé ce cap-là. Je me sens d'attaque* » (837) ; « *J'ai de l'énergie, j'ai envie d'aller de l'avant, dans tous les sens du terme, j'ai envie plus de bouger* » (815-816). Elle exprime à ce propos ne pas savoir exactement quelle est la part des choses en fonction du suivi en Pédagogie Perceptive, des réflexions sur le poids ou encore du vélo qu'elle pratique plus, tout en

revenant sur son vécu de la lenteur et de son impression de recharger les batteries à travers elle. Elle ajoute également qu'il est nouveau pour elle d'avoir une telle énergie en cette fin d'année, période habituellement plutôt difficile : « *moi je suis quelqu'un, novembre, décembre, janvier, c'est des mois difficiles, j'appréhende toujours énormément les fêtes, j'ai beaucoup de souvenirs d'enfance etc., et puis là, les fêtes vont arriver, ce sera du style dans deux jours, ah bon pis j'organise, pis je fais, pis c'est passé, enfin, beaucoup plus léger. C'est, pour moi, d'avoir une énergie comme ça ces mois, vraiment d'habitude j'entre en hibernation, c'est nouveau, c'est nouveau.* » (846-851).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

En continuité avec les propos évoqués ci-dessus, notons que Emmanuelle, au terme des séances, se sent plus légère : « *beaucoup plus léger* » (849) ; vit un regain de motivation : « *j'ai envie d'aller de l'avant, dans tous les sens du terme, j'ai envie plus de bouger* » (814-815) ; et a gagné en ouverture : « *j'ai ce côté où j'ai le sentiment d'avoir ouvert, j'ai débloqué quelque chose devant* » (1275-1276).

Elle rend compte également d'un sentiment de plus grande 'complétude', dans le sens d'une expansion intérieure à travers un processus d'incarnation de ses savoirs : « *ça me remplit des vides. Je sais pas... c'est ce qui me vient à l'esprit. C'est comme si j'avais pris plus, enfin que ce que je savais qui était un peu noué, qui était un peu coincé, soit dans la tête, soit dans le plexus etc., avait fait une expansion dans le corps. Donc ça avait installé ces savoirs, ces ressentis, ces idées, partout, avaient pris sa place. [...] les choses viennent plus à leur place, ça m'installe. Vraiment le côté bien... c'est là. Posé.* » (985-1000). Elle précise ne pas avoir, au cours du suivi, eu accès à de nouvelles connaissances d'elle-même, mais plutôt d'avoir intégré, en elle et au quotidien, une somme de connaissances accumulées depuis plusieurs années : « *J'ai envie de dire qu'elle n'a pas changé [connaissance de soi], mais qu'elle est justement passée de la tête au corps. Parce que j'ai quand même fait un peu de travail sur moi-même ces dernières années, il y a beaucoup de données, de réflexions, et je pense que je les ai... toute cette matière, lectures et autres... Je l'ai plus intégrée. C'est pas une matière nouvelle, mais c'est une nouvelle façon de la vivre, au quotidien. Ce qui était dans le livre a passé à l'intérieur de moi, beaucoup plus qu'en passant que par le cerveau.*

C'est plus ce sentiment-là, j'ai pas le sentiment d'avoir appris des choses nouvelles, mais d'avoir installé ces choses nouvelles en moi. » (971-978).

Ce processus d'incarnation de connaissances participe chez Emmanuelle d'un gain d'assurance : « *Ça me donne de l'assurance* » (983), exprime-t-elle directement en lien avec les propos ci-dessus. Cet apport d'assurance est un thème central, s'exprimant sous différentes formes. Elle parle ainsi d'un gain de confiance, qu'elle relie ici au redressement et à une ouverture de sa posture : « *j'ai moins la tendance au repli, je pense que c'est un peu lié d'ailleurs à la position, sternum rentré, donc je me sens plus confiante, ça c'est d'une façon générale.* » (567-569). En revenant sur le rapport à son poids, elle témoigne d'une meilleure estime d'elle-même : « *je me sens mieux, c'est vrai que je me sens marcher dans la rue en étant plus sûre. Ouais, plus sûre, plus... voilà, je suis là, c'est pas Claudia Schiffer, mais je suis là et je me sens bien d'être là. Donc c'est... oui, en terme d'estime c'est remonté.* (1144-1147). Elle évoque également vivre une plus grande acceptation d'elle-même : « *j'ai perdu un kilo et demi donc ça ne se voit pas, ça c'est sûr, donc c'est pas ça, mais il y a une acceptation plus grande de comment je me sens, je me sens mieux.* » (964-966).

Emmanuelle développe également, au fil des séances, une plus grande confiance envers les autres, ancrée dans une plus grande confiance envers elle-même. La notion de chaleur, associée à une sécurité intérieure, apparaît essentielle et c'est par le biais d'une métaphore qu'elle rend compte de ce phénomène : « *il y a plus de confiance envers l'extérieur, mais parce qu'il y a plus de confiance envers l'intérieur. Comment dire ? Je dois trouver une image... C'est la maison qui s'ouvre, qui s'ouvre, qui ouvre les fenêtres, qui ouvre parce qu'elle se sent en sécurité. Enfin une maison qui se sent en sécurité c'est un peu bizarre mais... Parce que il y a de la chaleur, alors on peut ouvrir la maison à des amis, ils ne vont pas venir juger, ils vont pas venir critiquer, ils vont pas venir refroidir l'espace. Quand on sent que l'espace est bon, alors ça peut circuler plus facilement. Il y a vraiment cette confiance qui peut circuler.* » (1421-1428). Au niveau processuel, cette progression d'un enrichissement de la confiance intérieure vers un enrichissement de la confiance envers l'extérieur trouve un ancrage dans le vécu en étape d'une évolution de sa posture : « *d'abord c'était un peu en boule, et d'abord redressé, mais pas ouvert. [...] Il y a eu plusieurs étapes. Ça c'est alors c'est, bon, on peut aller, voir, et pis après on peut ouvrir.* » (1406-1412). Etant plus assurée intérieurement, Emmanuelle se sent ainsi mieux protégée d'éventuelles malveillances, mais aussi accueille plus facilement la reconnaissance extérieure : « *en me sentant moi-*

même plus installée, plus assurée, voilà, les autres peuvent venir, tambouriner s'ils sont pas contents, mais ça rentre beaucoup moins. Et puis si ils rentrent pour dire merci [...] et ben ça rentre, c'est positif. » (1437-1440).

Ensuite, Emmanuelle exprime vivre une plus grande unité entre son psychisme et son corps, corps qui a souvent été oublié dans sa vie : « *J'ai souvent l'impression d'être dissociée. On ne parle pas de maladie psychiatrique grave, mais d'avoir d'un côté ce que je pense, pis de l'autre côté le corps qui est souvent négligé. Négligé, je parle pas physiquement, mais oublié. Donc là, à plusieurs reprises, je me suis sentie plus unifiée, entre les deux. Y avait moins cette séparation entre le mental et le physique.* » (670-675). Elle témoigne dans ce sens d'une nouvelle écoute et prise en compte de son intériorité : « *plus d'écoute de l'intérieur, c'est plus ce côté-là. [...] donc je suis dans une situation x, des fois on a un sentiment soit d'urgence, soit de danger, soit de confort, et j'ai souvent balayé, mais non, enfin... et j'écoute plus ce côté-là.* » (1267-1275). Elle accède ainsi à une meilleure capacité à s'affirmer dans ses choix, nuancant une posture d'engagement allant parfois à l'encontre de ses motivations réelles : « *Je suis quelqu'un, théorie de l'engagement, on me dit quelque chose, je m'engage, pis après je me dis, mais pourquoi je fais ça ? Et j'ose plus dire non. Donc là je pense que la prochaine fois que je me sens piégée, je vais trouver un moyen de m'en sortir. L'inconfort... ça suffit, ça suffit.* » (1291-1295).

Dans le même ordre d'idées, Emmanuelle développe une nouvelle perception de ses limites, ouvrant vers la possibilité de les reconnaître et de les nommer. Cette nouvelle disposition répond à une attitude de 'camouflage' de ses états de tension, attitude ayant pu la conduire jusqu'à la rupture. Voici son témoignage : « *je suis une personne qui, par ma vie, s'est toujours adaptée, a toujours camouflé, je camoufle très, très bien des tas de choses. Et c'est pas un service que je me rends parce que du coup, je camoufle ce stress, tout va bien, tout va bien, jusqu'à la rupture. Et donc c'est... je sens que je dois poursuivre quelque chose pour mieux dire, là, c'est tendu, c'est physique ou autre mais... là c'est trop, faut moduler, de façon à ce que j'arrive pas à ce point de rupture. Jusqu'à présent j'ai quand même tendance à complètement camoufler pis à un moment ça casse, l'élastique il rompt. Donc là je dois, je dois travailler là-dessus, mais je crois que ce qu'on a travaillé avec les limites physiques de son corps, l'avant, l'arrière, de rester entier dans le mouvement, peut m'aider à mieux sentir mes limites.* » (591-600).

Apports dans des situations précises

Emmanuelle apporte certaines illustrations des changements présentés ci-dessus, en décrivant de nouvelles attitudes vécues lors de situations précises, en dehors de la recherche d'emploi. Elle évoque ainsi la réalisation d'une action liée à une meilleure acceptation de son poids : « *Il y a eu des changements, c'est une anecdote, oui et non, mais j'ai trié des habits, j'en ai bazaré un certain nombre, c'est quelque chose que je souhaitais faire depuis longtemps que je n'arrivais pas à faire, en lien avec ma prise de poids [...] donc je me suis offert, ça m'a pris, je sais pas, une bonne demi journée, et en me disant, en m'acceptant plus.* » (958-964).

Concernant le rapport aux autres, elle décrit une situation illustrant sa nouvelle capacité à accueillir la reconnaissance extérieure : « *Je l'intègre très mal la reconnaissance qui vient de l'extérieur. Je... je pense toujours que, ouhlà, ils veulent quelque chose, ils sont gentils, c'est louche. Pour caricaturer... mais c'est un peu ça... et c'est vrai que ces derniers jours, même pas semaines mais ces derniers jours, j'ai été peut-être... je sais pas hier j'avais une copine qui était pas bien, j'y ai dit passe à la maison, on a passé un moment très sympa. Tout à l'heure je reçois un message, un sms, pour dire que ça lui a fait beaucoup de bien, et tout, mais je l'ai pris, je l'ai pris, ouais. Donc c'est... c'est nouveau, c'est nouveau.* » (1119-1126).

Un autre exemple rend compte de sa nouvelle capacité à se définir et s'affirmer, à travers le choix d'un cadeau de Noël pour elle-même : « *jusqu'à présent j'aurais fermé le catalogue en disant à la personne qui me demande de choisir, tout me plaît, choisis ce que tu veux. Tandis que là, je me sens dans la situation, je coche trois choses, et puis, voilà c'est ça. Sachant que c'est peut-être pas exactement ce qui est possible, de prix, en terme de je sais pas quoi. [...] Beaucoup plus affirmée, et puis carrément de biffer d'autres choses. Non ça, toi tu crois que ça me plaît, mais moi ça ne me plaît pas.* » (1070-1079). Au niveau processuel, elle évoque ici un lien entre cette nouvelle attitude et la rencontre de cette force interne participant d'une nouvelle reconnaissance d'elle-même : « *C'était là, le côté force* ». (1087).

Cette meilleure reconnaissance d'elle-même est illustrée également à travers une situation en présence de sa mère, participant d'une posture plus assumée et mieux définie. Emmanuelle témoigne ainsi : « *donc de plus écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars. Ou alors de dire je reste tout en sachant que, alors du coup, je déconnecte, parce qu'il y a d'autres raisons. Enfin, là*

c'est aussi une anecdote, mais j'étais samedi à une lecture de poèmes, j'accompagnais ma mère qui était contente de voir ça, et franchement c'était... j'ai rien compris. Pas grave, alors j'ai parfaitement déconnecté, j'ai été très gentille, on m'a vue très attentive, mais j'étais ailleurs. Et j'aurais été toute seule, qu'est-ce que j'aurais fait ? Bon j'étais tout devant, je pense que j'aurais fait la même chose, mais là j'avais la raison principale de ma présence qui était d'accompagner ma mère à qui ça faisait plaisir d'être là. Donc je l'ai choisi, je l'ai pas subi. Ça c'était bien » (1277-1287).

Enfin, concernant le sentiment d'unité entre le corps et le psychisme, Emmanuelle relate des situations de conversations lors desquelles elle vivait cet accordage : *« Aussi à l'extérieur, je me suis retrouvée dans des conversations, pas forcément professionnelles, mais où, je m'observais un peu, puisqu'on est quand même dans cette démarche, et puis j'avais l'impression que le... ouais que le physique était accordé, était en ligne avec ce que j'étais en train de dire ou d'écouter. Que c'était plus juste, je sais pas que ça sonnait plus juste. » (679-683).*

Vécu du licenciement

Concernant le vécu du licenciement, les séances ont apporté à Emmanuelle une forme d'apaisement final par rapport à sa colère. Elle avait déjà avancé dans la gestion de cette colère au préalable, mais le travail effectué en Pédagogie Perceptive lui a permis d'aboutir sa démarche de façon moins forcée et plus douce : *« Par rapport à la colère, je pense que je l'avais une bonne partie gérée avant. Je dirais que ce que j'ai fait avec vous, ça a été le... pas la goutte d'eau qui a fait déborder le vase parce que ce n'est pas ça, mais... vraiment le bouquet final, plutôt. Le bouquet de chantier en haut d'un immeuble, quand on a fait le gros œuvre, quand on a construit. [...] Mais j'avais déjà travaillé un peu dans la difficulté dans la gestion de la colère, un peu en me forçant. Et puis là j'ai eu le sentiment que ce que j'avais fait j'ai pu le terminer, mettre un peu un point final, mais avec de la douceur. Ça s'est apaisé, il y a eu un apaisement. [...] J'étais pas dans l'apaisement avant. J'étais plus encore dans la lutte. Je pense que j'ai lâché prise, un peu pour cette lutte. » (748-764).*

Elle parle également d'une forme de revanche qu'elle s'est autorisée suite à son licenciement à travers une mise à jour de certains éléments dans l'entreprise pour laquelle elle travaillait. Le suivi en Pédagogie Perceptive l'a aidée dans le sens de ne pas rentrer dans la culpabilité et le jugement par rapport à ses actes, et d'envisager une

meilleure attribution des responsabilités de chacun : *« C'est surtout le lien avec ma conscience qui a profité de ce suivi. C'est-à-dire que... ce que j'ai mis à jour, je pouvais me le reprocher, si j'étais dans le côté jugement etc., et là je me suis plutôt permis de le voir comme un point positif pour l'entreprise, positif pour moi, et puis oui, il y a des contrecoups, mais c'est par rapport à des personnes qui ont fait des erreurs qui ne veulent pas les reconnaître, et c'est des personnes qui m'ont blessée. Alors je le leur ai laissé ce contrecoup. C'est pas à moi de l'assumer. Donc ça m'a aidé à ce niveau-là, de lâcher prise, de pas rentrer dans la culpabilité, de lâcher celle que j'étais en train de me mettre sur le dos, et de faire que chacun ait sa part de responsabilité. »* (784-792). Elle fait le lien avec l'acquisition d'un meilleur ancrage dans cette nouvelle posture plus assumée : *« Je pense c'est le fait de l'ancrage plutôt, de dire, bon, je suis là, j'ai fait ce que j'ai fait, j'avais à le faire, ça me fait du bien. »* (798-799).

Etat du projet professionnel

Emmanuelle note une avancée dans l'état de son projet professionnel. Elle l'avait déjà défini en début de suivi, mais elle parle ici d'une construction de son projet qui était alors disparate, et fait le lien entre cette mise en place de son projet et son vécu corporel de complétude intérieure : *« J'ai construit quelque chose. Ouais, je pense que j'ai construit quelque chose. On est encore dans... je suis pas encore dans le vraiment concret, mais je suis passée de la connaissance de la construction d'une maison, du papier calque et de la table à dessin, ben y a encore rien, au dessin d'une maison. C'est encore un dessin, mais ça je peux déposer les plans pour construire. »* (1362-1366) ; *« Mais je pense que j'ai fait la même chose physiquement. J'ai... en remplissant les vides, j'ai fait la même chose. [...] tous les petits plots étaient déjà là, mais ça ne faisait pas une maison. »* (1346-1356). Cette avancée rend compte d'un net changement dans sa posture, qui est passée d'une dépendance aux besoins extérieurs à une prise en compte de ses propres aspirations : *« je pense qu'au début j'étais encore dans le, ben proposez-moi quelque chose et puis j'espère que ça me plaira, et puis après j'ai... enfin j'ai mis en place quelque chose qui me plairait bien. »* (1340-1342). De plus, elle a aujourd'hui exprimé son projet : *« je l'ai mieux ficelé et je l'ai exprimé. Donc en gros tous les éléments étaient là. [...] De contenu, de savoir ce que j'aimerais, ce que j'aimerais pas, mais c'était disparate, et c'était surtout pas exprimé. »* (1330-1336). Enfin, le projet professionnel d'Emmanuelle a gagné en ambition : *« Je vise d'autres choses. Je suis*

plus précise dans ce que je vise et je vise plus haut. [...] Disons comme j'ai monté ma hauteur, j'ai aussi monté le but » (1198-1203).

Dynamique de la recherche d'emploi

De nombreux changements sont apparus chez Emmanuelle concernant ses attitudes et manières d'être en situation de recherche d'emploi. En premier lieu, elle témoigne avoir l'énergie pour réaliser ses démarches, alors qu'elle était encore peu engagée en début de suivi : *« Il faut pas mal d'énergie pour rechercher un emploi, c'est pas évident [...] Ça demande pas mal de boulot, et là j'ai l'énergie pour le faire. » (843-845).*

Emmanuelle a aussi gagné en assurance dans ses démarches : *« Ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? Pas je vais tous les battre, je vais foncer dans le tas, c'est pas ma nature, mais ça me, j'allais dire ça me remplit des vides. Je sais pas... c'est ce qui me vient à l'esprit. » (983-985)* Elle rend compte de deux situations à facteur de stress témoignant d'un gain d'assurance, qu'elle relie à une meilleure assise et un meilleur ancrage. La première rend compte d'une situation d'entretien : *« Il y a cet exemple de cet entretien d'embauche, je suis allée avec une perspective précise en tête et j'ai été déstabilisée tout de suite au début de l'entretien. J'ai pu m'asseoir, j'étais déjà assise, mais j'ai pu m'asseoir sans probablement montrer, et puis en fait tout de suite faire un changement de scénario, et puis aller, et donner ce changement de scénario. [...] je m'en suis bien sortie, mais le fait de me sentir bien sur mes bases, m'a permis de changer tout de suite de fusil d'épaule, et de me dire, houlà, on respire et on y va, mais faut changer et faut expliquer autrement. Ça m'a donné de l'assurance, à ce niveau-là. [...] Sans perdre pieds. » (1006-1035) ;* et la seconde de la préparation en vue d'un appel téléphonique important : *« Là j'ai pris un petit moment, je me suis installée comme il faut, j'ai réfléchi... je savais ce que je voulais leur dire, mais je me suis repassé en revue ce que je voulais leur dire, je me suis un peu recentrée. Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment, utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je l'ai fait consciemment. » (1044-1050).*

Ce qui apparaît dans les témoignages d'Emmanuelle est l'acquisition d'une posture plus orientée, définie, proactive et moins dans l'attente passive (caractéristique déjà évoquée quant à l'état de son projet professionnel). Voici quelques uns de ses témoignages allant dans ce sens : *« La différence c'est que j'attends moins de*

l'extérieur. » (1221) ; « J'avais plus envie de proposer que d'attendre. » (603) ; « pis surtout je regarde plus devant, plutôt que dans les... limbes. » (1224). Elle relie ces nouvelles attitudes à l'exercice du mouvement d'avancer avec la conscience d'un rail, lui offrant la possibilité de « s'ouvrir en restant solide, sans se mettre en danger », et la position de la tête orientée vers l'avant, lui apportant « une vraie conscience d'aller de l'avant » et « l'impression de mieux sentir le but ».

Ainsi, Emmanuelle présente une meilleure capacité à se définir, mais surtout à s'affirmer dans ses souhaits professionnels. Elle nous expose ici cette nouvelle capacité, qui répond à une de ses difficultés : *« Dans le cadre de ma recherche, j'ai rencontré différentes personnes, des personnes aidantes, 'je sais que tu recherches du boulot, qu'est-ce que tu veux ?', et tout ça, et je pense qu'il y a quelques semaines ou mois en arrière j'aurais dit, je sais pas, je cherche un job, je sais pas exactement quoi, et là j'ai beaucoup plus cerné, j'ai vraiment beaucoup plus précisé. Alors le travail fait avec Arisa en fait partie de cette démarche, mais surtout là, je l'ai exprimé. Parce que je suis pas très bonne pour dire de quoi j'ai besoin, quelles sont mes envies, je peux les avoir définies intellectuellement, pis pas les sortir, en disant, ouais mais c'est ce que tu veux, on fait comme ça t'arrange. Tandis que là, en plus, non alors tu comprends, c'est ça que j'aimerais, je m'imagine dans cette fonction-là, idéalement ce serait ça, bon après on sait qu'il y a toujours des ajustements avec la réalité, mais idéalement j'aimerais ça. Et je ne me souviens pas de l'avoir dit souvent, ouais même pas du tout. » (641-653).*

Cette nouvelle capacité à s'affirmer dans ses souhaits l'amène ainsi à refuser des propositions ne répondant pas à ses attentes : *« Parce qu'en toute logique, ce qu'ils me proposaient, il y a six mois je l'aurais accepté. Ça leur aurait rendu service, j'aurais été gentille pour eux, ça n'aurait pas forcément été inintéressant d'ailleurs, mais c'était pour moi probablement une perte de temps. J'ai 52 ans, donc on va peut-être pas encore pétouiller longtemps dans des boulots qui ne me fascinent pas. » (1035-1039).*

Emmanuelle présente également une meilleure reconnaissance de ses compétences et ainsi de sa place au sein d'une équipe : *« Le fait, enfin tout se cumule, mais d'avoir une plus grande reconnaissance extérieure une plus grande reconnaissance intérieure, je me dis, ouais, je peux le faire. » (1186-1188) ; « Cette affirmation dont on a déjà parlé, ça c'est quelque chose de nouveau, de... comment dire ? D'être, d'affirmer, j'ai ma place dans cette équipe-là. Je vous serais utile, ça c'est une affirmation nouvelle. C'est ce côté-là, qui va en lien avec la confiance, avec*

tout le reste, mais c'est vraiment, 'je vous signale, là, vous avez besoin de moi'. » (1384-1388).

En illustration de ces différentes nouvelles acquisitions, Emmanuelle rend compte d'un entretien qu'elle a elle-même organisé, répondant à ses aspirations et témoignant d'une nouvelle capacité à susciter l'envie chez l'employeur potentiel : *« J'attends un entretien important que j'ai donc suscité. [...] C'est moi qui l'ai demandé, et c'est moi qui ai fait de façon à ce que y ait d'autres personnes qui parlent à la bonne personne pour que, le fait que je le suscite rencontre une envie de la part de cette personne de me rencontrer. Et de comprendre qu'elle a besoin de moi. Donc j'ai suscité directement, enfin demandé directement et pis je l'ai encadré, préparé, prémédité [...] Ce sera un gros challenge. Parce que c'est, ça c'est ce que j'aimerais. » (1313-1321).*

Elle partage aussi des exemples d'un meilleur passage à l'action, plus ambitieux et moins dominé par la peur, se sentant *« plus sûre, plus forte » (1212)* : *« J'ai eu un ou deux téléphones que j'aurais pas osé faire. En me disant, houlà, est-ce qu'il se souvient même de moi ? Alors que là je l'ai fait bien, je crois. » (1450-1451)* ; *« Donc c'est aussi un peu, il y a aussi un peu, bon ben maintenant, tu n'as plus grand chose à perdre, vas-y, qu'est-ce qu'il peut t'arriver ? Tandis qu'avant j'étais plus, pfff, on va m'assommer. » (1456-1458)* ; ou encore : *« il y a un plus, un plus, moins de procrastination, plus allez j'y vais je saute on verra bien, qu'est-ce que je risque ? J'y vais. » (1212-1214).*

Emmanuelle découvre aussi une nouvelle motivation, ancrée en elle et avec le sentiment d'être concernée. Elle exprime dans ce sens : *« Ce qui est probablement un peu nouveau, c'est que je ressens une motivation qui me concerne. Pas qui concerne un projet ou quelque chose, extérieur. Mais que c'est quelque chose qui me concerne. Qui s'insère dans un projet, mais... ce que j'ai toujours dit avant, c'est, je peux te vendre tout ce que tu veux. Un frigo, un esquimau... c'est pas le problème, tant que c'est pas moi. Me vendre moi, ça a toujours été très difficile, voire douloureux. Et là, je sens une motivation qui vient plus de ce que j'aimerais moi, voilà j'aimerais ça pour moi, c'est un gros effort, que je fais, mais j'arrive à le faire, même si c'est un gros effort. Et ça c'est nouveau, donc c'est l'emplacement de la motivation en fait, c'est pas quelque chose qui m'attire sur l'extérieur, ça vient plus de l'intérieur. » (914-923).* Les différentes démarches entreprises récemment, en lien avec le déploiement de nouvelles attitudes, sont dans ce sens source de motivation pour elle : *« le fait de proposer, le fait de mieux préciser ce que je souhaiterais faire, et puis de le justifier, de l'expliquer, de*

montrer pourquoi je pourrais faire ça, alors ça, ça me motive beaucoup. [...] C'est de montrer que je pourrais être utile. Voilà, c'est ça, c'est regarde, là il y a un vide, là je suis pile dedans, là. » (887-896) ; « c'est motivant, parce que j'ai souvent été employée, utilisée, le mot employée a plusieurs sens... utilisée et pis... on dit tiens y a un trou là on te mets là. Tandis que là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et apporter quelque chose et du coup, être reconnue. » (900-903). Au niveau processuel, Emmanuelle évoque la découverte d'une force à l'intérieur d'elle-même, lors de 'l'exercice avec les élastiques', en lien avec l'émergence de cette nouvelle forme de motivation.

Enfin, rejoignant la perspective évoquée plus haut concernant une plus grande unité entre le corps et le psychisme, Emmanuelle témoigne d'une meilleure écoute de son intériorité dans ses choix professionnels : « C'est aussi le côté, est-ce que je me sens dans ce poste-là ? Oui, non, enfin d'écouter un peu plus ce que ça me dit, je sais pas d'où ça vient, mais ce que je me dis, en fait, à l'intérieur. » (1301-1303).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant son rapport au futur et à l'inconnu, Emmanuelle, qui exprimait lors de la première séance entretenir un bon rapport avec ces données, parle ici d'une confiance plus précise envers son futur, liée à une avancée concrète de son projet professionnel : « Donc j'étais déjà confiante, c'est une confiance plus diffuse. Elle était plus diffuse, et elle est plus précise maintenant. [...] C'est-à-dire que je sens que j'ai mis des jalons. Que j'ai pu poser... enfin j'ai fait des contacts, j'ai posé des éléments, j'ai pu discuter avec l'un, j'ai pu proposer à l'autre... Donc ce côté très diffus, que j'étais juste... je pensais que ça allait aller, maintenant ça commence à devenir plus concret parce que j'ai proposé. Donc ça assied la confiance. » (1171-1180).

Résumé des apports

Vécu des séances

- Intensité et sentiment de recharger les batteries à travers la lenteur
- Incarnation de la pensée à travers la lenteur
- Reconnaissance de sa propre force intérieure (à travers l'exercice des élastiques)

- Bénéfice du mouvement d'avancer avec la stabilité de la base et la présence d'un rail comme appui
- Sentiment d'expansion intérieure permettant le passage de zones d'ombres vers plus de clarté
- Prise de conscience de son propre corps et perception de ses contours apportant stabilité et sentiment d'être fermé, dans le sens pas ouvert à tous les vents
- Déblocage de son sternum

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Découverte d'une nouvelle posture d'engagement, solide et orientée (et non avec la tête regardant en l'air)
- Découverte d'une possibilité d'ouverture 'sécurisée' à travers cette nouvelle posture

Etats physiques, énergie, vitalité

- Disparition de ses maux de dos
- Diminution de ses crispations et allègement d'un poids
- Déblocage d'une tension posturale et gain d'ouverture
- Nouvelle énergie, dynamique

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Gain de légèreté
- Regain de motivation
- Intégration de ses savoirs accumulés, expansion intérieure
- Gain d'assurance (lien : incarnation de ses savoirs) et de confiance (lien : redressement et ouverture de sa posture)
- Meilleure acceptation de soi dans le rapport à son poids
- Gain de confiance envers les autres (ancrée dans une plus grande confiance envers soi) (lien : chaleur intérieure, évolution de sa posture)
- Meilleure protection des critiques extérieures
- Meilleur accueil de la reconnaissance extérieure
- Meilleure unité corps / psychisme
- Nouvelle écoute et prise en compte de son intériorité

→ Meilleure capacité à s'affirmer dans ses choix, nuancéant une posture d'engagement allant parfois à l'encontre de ses motivations réelles (→ posture plus assumée et mieux définie)

→ Nouvelle perception de ses limites, ouvrant vers la possibilité de les reconnaître et de les nommer

Apports dans des situations précises

→ Tri d'habits lié à une meilleure acceptation de son poids

→ Acceptation de la reconnaissance d'une amie

→ Affirmation de ses envies dans le choix d'un cadeau de Noël (lien : rencontre avec force interne participant d'une meilleure reconnaissance de soi-même)

→ Accordage corps / psychisme lors de conversations (indicateur: alignement sternum)

Vécu du licenciement

→ Apaisement final par rapport à sa colère

→ Diminution de sa culpabilité et meilleure attribution des responsabilités de chacun par rapport à une prise de revanche

Etat du projet professionnel

→ Meilleure construction de son projet

→ Prise en compte de ses propres aspirations dans son projet (auparavant dépendant des besoins extérieurs)

→ Expression de son projet

→ Gain d'ambition de son projet

Dynamique de la recherche d'emploi

→ Energie disponible pour la recherche

→ Gain d'assurance dans ses démarches (lien : gain de complétude intérieure)

→ Meilleure adaptation en situation d'entretien (lien : meilleure assise et ancrage)

→ Utilisation de l'ancrage des appuis en préparation d'un appel téléphonique important

→ Acquisition d'une posture plus orientée, définie, proactive et moins dans l'attente passive :

- meilleure reconnaissance de ses compétences et de sa place au sein d'une équipe
 - nouvelle capacité à se définir et s'affirmer dans ses souhaits professionnels (lien : exercice d'avancer avec conscience du rail, lui permettant de s'ouvrir tout en restant solide, et position de la tête orientée vers l'avant, pour une meilleure conscience d'aller vers l'avant et mieux sentir le but)
 - capacité à refuser des propositions ne répondant pas à ses attentes
 - capacité à susciter l'envie chez l'employeur potentiel à travers l'organisation d'un entretien
 - meilleur passage à l'action, plus ambitieux et moins dominé par la peur, se sentant plus sûre et plus forte (lien : tête orientée et non en l'air)
- Nouvelle motivation, ancrée en elle et avec le sentiment d'être concernée (lien : découverte d'une force intérieure)
- Meilleure écoute de son intériorité dans ses choix professionnels

Rapport au futur et à l'inconnu

- Confiance plus précise envers son futur (lien : avancée concrète de son projet professionnel)

1.2 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – CEDRIC

Age : 50 ans

Contexte familial : marié, deux enfants

Ancien emploi : contrôleur de gestion dans le secteur bancaire

Date du licenciement : fin octobre 2014

Accompagnement : automne 2013 - 4 séances individuelles / 3 1/2 séances de groupe

Adressé par : Arisa

1.2.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Cédric travaillait depuis plus de huit ans comme contrôleur de gestion dans une grande banque lorsqu'il se fait licencier, officiellement pour raison économique. Le licenciement était prévu pour fin août, mais la banque prolonge finalement son contrat de deux mois afin qu'il puisse effectuer une transmission à son successeur.

Au cours des années passées dans cette banque, il est confronté à une forte pression ascendante : « *il y a énormément de contraintes, énormément de pressions, d'exigences* » (248-249).

Auparavant, Cédric a travaillé pour différentes sociétés, avec parfois beaucoup de responsabilités. Lorsqu'il décide de travailler à la banque, c'est avec le souhait de diminuer cette charge de responsabilités : « *là j'ai dit stop, je veux plus de responsabilité, je veux plus rien, je veux vivre tranquille, je veux voir ma famille grandir, etc., donc je suis passé à la banque.* » (157-159).

Aujourd'hui, c'est le troisième licenciement auquel il est confronté : « *C'est la troisième fois. Je vous rassure on ne s'y habitue jamais vraiment totalement.* » (169-170). Lorsque je le vois lors de la première séance, il est encore en poste pour trois semaines environ.

Contexte social et familial

Cédric est marié et a deux enfants. Son épouse est elle aussi dans une situation critique, avec beaucoup de stress au travail et courant le risque de se faire licencier du jour au lendemain.

Autres types d'accompagnement

Cédric se fait accompagner chez Arisa depuis deux mois, suite à son avis de licenciement.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Ce qui décide Cédric de participer au module de Pédagogie Perceptive est avant tout la curiosité, ainsi qu'un motif philanthropique : « *C'est plus la curiosité. Et puis, j'ai une fille [...] qui fait également un travail de maturité et qui a beaucoup de peine à trouver des gens à interviewer, etc. Donc c'est aussi une démarche philanthropique, pis surtout la curiosité. Et j'ai rien à perdre. Et pis même si je perds un peu de temps c'est pas grave. C'est une expérience.* » (9-13).

1.2.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Note : Le licenciement de Cédric ayant été reporté de deux mois, il est encore en poste durant les trois premières semaines du suivi.

Etats physiques, énergie, vitalité

Cédric témoigne avoir un bon sommeil et une bonne santé en général, sinon un refroidissement actuellement : « *Je dors très bien.* » (379) ; « *J'ai une bonne santé normalement.* » (391).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

La situation est source de stress pour Cédric, qui tente de positiver malgré tout : « *c'est pas facile tous les jours, mais bon je suis d'humeur en général positive, j'essaie de positiver, mais c'est pas mal de stress* » (189-191).

Vécu du licenciement

Cédric ressent de la colère liée à son licenciement : « *Je suis en colère contre certaines personnes, bien évidemment.* » (296). Il exprime avant tout subir la situation, ne l'ayant pas lui-même choisie : « *je subis la situation. [...] C'est-à-dire comme c'est pas moi qui l'ai choisie, je suis mis devant le fait accompli et devant le... je suis au pied du mur là... ça c'est clair.* » (347-352). Mais il entrevoit toutefois également la situation

comme une opportunité : « *ça peut être une opportunité aussi. Si on sait mettre les atouts de son côté.* » (318-319).

Cependant, étant encore en poste actuellement, Cédric n'est pas encore réellement préoccupé par sa situation à venir : « *Je vis un petit peu au jour le jour. Etant encore en poste je dirais, on essaie un peu de mettre ça de côté, on n'y pense pas trop* » (185-186).

Etat du projet professionnel

Concernant son projet professionnel, Cédric se verrait assumer la gestion de l'opérationnel d'une société, en misant sur un management participatif : « *Je pense que je serais quelqu'un de bien et de fiable dans l'opérationnel journalier d'une société [...] Quelqu'un qui la gère de manière réglo on va dire [...] je suis plutôt un gestionnaire participatif donc qui met l'accent sur la confiance aux gens, la confiance au professionnalisme des gens.* » (260-264).

Il relève aussi son souhait de pouvoir profiter d'une expérience satisfaisante sur le long terme : « *C'est vrai que j'aimerais bien avoir une expérience positive sur le long terme. Parce qu'a priori je dois encore travailler 15 ans [...] Et dans lequel je puisse me plaire.* » (239-244).

Dynamique de la recherche d'emploi

Etant actuellement encore en poste, Cédric manque de temps pour se consacrer à ses recherches d'emploi : « *D'être à fond deux mois supplémentaires n'est pas forcément très bénéfique en ce sens que, comme je m'applique à fond dans tout ce que je fais, je n'ai pas vraiment le temps d'aller chercher ailleurs. Malgré le fait que je devrais consacrer du temps, disons une demie journée par semaine, pour des recherches personnelles, des recherches d'emploi. C'est difficile de s'y mettre.* » (70-74).

Il exprime avoir une bonne reconnaissance de ses compétences : « *J'ai des confiances en mes capacités [...] disons que je sais ce que je sais faire et je sais ce que je peux apporter.* » (370-373).

Rapport au futur et à l'inconnu

La confiance de Cédric envers son futur professionnel est mitigée. S'il témoigne avoir confiance en ses propres capacités, sa confiance envers les opportunités du marché est plus faible : *« j'ai peut-être pas forcément confiance dans les... dans le futur professionnel qui va pouvoir m'être offert »* (370-372). Il évoque notamment son âge comme source d'inquiétude à ce propos : *« je me pose un peu des questions parce qu'en ayant 50 ans, 51 ans bientôt, on trouve peut-être moins facilement que... bon à 30 ans »* (175-176). Cette situation est alors source de stress : *« c'est pas mal de stress et je sais pas comment ça va aller en fait. »* (191).

De manière générale, Cédric n'aime pas l'incertitude : *« J'ai horreur de l'incertitude [...] J'aime pas... j'aime bien savoir où je vais et ce que je vais pouvoir faire. »* (323-327).

1.2.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Durant cette période, l'épouse de Cédric a été malade, ce qui a engendré pour lui une surcharge de travail à la maison, laissant peu de place à ses démarches de recherche : *« mon épouse a attrapé une pneumonie, et ce qui fait que j'ai dû m'occuper d'elle et des enfants. Et de la maison, et du chien et du chat. C'était sport et ça n'a pas forcément laissé beaucoup de place aux recherches ou à ce genre de choses aussi. »* (412-415).

Autres types d'accompagnement

Cédric n'a bénéficié d'aucun autre accompagnement durant cette période.

Moment du suivi dans la vie de la personne

Cédric profite de la fin de l'année et de son début de chômage pour s'accorder quelques semaines sans pression, suite à neuf années de stress : *« le fait d'avoir été, d'avoir eu un stress crescendo pendant neuf ans, avec un point culminant cette année,*

l'année passée, cette année, fait que si je prends deux ou trois mois pour redescendre sur terre, je pense ça peut être que bénéfique. » (611-614).

Il ne se consacre donc pas activement à ses recherches d'emploi, ce qui participe du fait qu'il ne subisse pas de réel stress actuellement : *« depuis quelques temps je ne me suis pas vraiment concentré sur une recherche active qui pourrait aussi générer du stress, plus on s'implique plus on attend des résultats pis si ils arrivent pas, ben ça stresse aussi. Donc le fait d'être pas à fond là-dedans aussi fait peut-être que... Moi ça me permet de vivre aussi une situation un peu plus relâché » (605-609).* Aussi, il n'est actuellement plus confronté à son stress du travail, comparativement à il y a deux mois lorsque je l'ai vu pour la première séance : *« Je dirais que comme on a commencé début octobre, c'était une période de stress à ce moment-là [...] et actuellement je pense que l'on peut dire que je suis complètement relax, à ce niveau-là. [...] Au niveau du stress du travail. » (506-514).*

1.2.4 Apport des séances de Pédagogie Perceptive dans le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Au niveau du vécu des séances, Cédric retient principalement la mobilisation de son attention vers son intériorité. Il parle dans ce sens d'une prise de conscience de son intériorité : *« Une prise de conscience de soi, oui, de son intérieur. » (797).* Il exprime également avoir évolué, au cours des séances, au niveau de sa capacité de concentration : *« Il y a eu certainement une évolution à ce niveau-là, le fait de pouvoir se concentrer sur une longue période, parce que une heure c'est quand même pas rien, c'est quelque chose. » (897-899).* Sa tendance à s'endormir était ainsi diminuée : *« au début c'était bien plus difficile de lutter qu'à la fin. » (892-893).*

Se reportant aux séances de groupe, Cédric témoigne d'une harmonie découlant de l'attention portée sur soi et son mouvement : *« quant à la séance des mouvements [...] je dirais que l'exercice où l'attention est portée sur soi-même et sur la gestuelle m'a fait du bien, c'est des moments que je pourrais qualifier d'harmonieux. » (466-469).*

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

De manière générale, Cédric témoigne avoir découvert à travers les séances de Pédagogie Perceptive de nouvelles manières de penser et de se positionner : « *je reste très positif, je pense ça m'a fait découvrir des nouvelles choses, des manières de penser ou... de me positionner on va dire dans ma posture* » (564-566).

Etats physiques, énergie, vitalité

Cédric témoigne d'un gain de détente : « *ça m'a apporté une certaine détente* » (465-466), en précisant que ce gain n'est pas du seul fait des séances : « *ce processus que nous avons suivi a bien évidemment contribué à la relaxation en tant que telle, maintenant l'attribuer qu'à ça, je ne pense pas.* » (514-516).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Cédric parle d'un gain de sérénité lié aux séances : « *Je dirais une certaine sérénité.* » (455). Il relie ce gain à la mobilisation de son attention vers son intériorité, constituant une aide lors de sa période de fin de son dernier emploi : « *le fait que les séances aient eu cours pendant la période de fin des rapports de travail m'a permis de me focaliser, mon attention, sur on va dire mon intérieur pendant les moments de fasciathérapie. Ce qui a indéniablement contribué à une certaine paix intérieure.* » (455-459). Il en retient certains outils qu'il transfère parfois dans sa vie : « *il y a peut-être certains réflexes, ou certaines pensées fugaces qui font que, on pose les pieds par terre, ou ce genre de choses.* » (480-482).

Cédric témoigne également d'une meilleure attention : « *Je pense que je suis aussi plus attentif, plus en éveil.* » (560), dans le sens d'une prise de conscience de sa propre attention : « *J'ai l'impression de prendre conscience de faire attention aux choses, faire attention à ce qui m'entoure. J'y prends conscience. Le fait que je fais attention à cela. C'est dans ce sens-là.* » (575-577). Il fait le lien entre son état, plus relâché, et sa nouvelle qualité attentionnelle : « *C'est un état général, encore une fois c'est pas une science exacte, c'est un état général et le fait d'être plus relaxé, ça veut pas dire mou, mais plus relaxé, à l'écoute, je pense que il y a... ouais je pense ça a contribué, franchement.* » (581-584).

Au niveau de la confiance, Cédric fait le lien entre la prise de conscience de son intériorité et de sa bonne fonctionnalité, et une augmentation de cette confiance : « *Alors là franchement je pense que ça a... surtout les séances de fasciathérapie plus que les séances de mouvement, du fait qu'elles font prendre conscience de son intérieur, si on voit que ça marche bien à l'intérieur, la confiance doit venir aussi. Je peux pas mettre un barème mais c'est vrai que... j'ose espérer que c'est positif à ce niveau-là. C'est en tout cas pas négatif, je pense que ça ne peut qu'aider.* » (706-710). Il précise que ce ne fût pas une révélation pour lui, mais plutôt un « sentiment tranquille » : « *j'ai pas eu une illumination, une révélation, entendons-nous bien, c'était plutôt un sentiment tranquille.* » (746-747).

Etat du projet professionnel

Concernant son projet professionnel, Cédric ne mentionne pas d'apport des séances en Pédagogie Perceptive.

Dynamique de la recherche d'emploi

Comme évoqué précédemment, Cédric n'est pas très actif dans ses démarches de recherches d'emploi, ayant d'abord le projet de diminuer son stress pendant quelques semaines, pour mieux démarrer en début d'année prochaine. Il n'a donc pas d'apport des séances à mentionner ici.

Rapport au futur et à l'inconnu

Cédric ne fait pas ici mention d'apport des séances sur son rapport au futur et à l'inconnu.

Résumé des apports

Vécu des séances

- Mobilisation de son attention envers son intériorité (manuel)
- Prise de conscience de soi-même et son intériorité (manuel)
- Evolution au cours des séances de sa capacité de concentration (manuel)
- Harmonie découlant de l'attention portée sur soi et son mouvement (groupe)

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Prise de conscience de soi-même et son intériorité
- Découverte de nouvelles manières de penser et de se positionner

Etats physiques, énergie, vitalité

- Gain de détente et de relaxation

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Gain de sérénité (lien : mobilisation de son attention vers son intériorité)
(outil : pensées fugaces des appuis des pieds au sol)
- Gain d'attention, et prise de conscience de son attention (lien : gain de relâchement, non pas dans le sens mou mais plus à l'écoute)
- Gain de confiance (lien : prise de conscience de la bonne fonctionnalité de son intériorité)

1.3 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – SIMONE

Age : 36 ans

Contexte familial : mariée, trois enfants

Ancien emploi : attachée de recherche clinique principale

Date du licenciement : décembre 2012

Accompagnement : automne 2013 - 6 séances individuelles / 2 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.3.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Simone travaillait comme attachée de recherche clinique dans une grosse entreprise pharmaceutique implantée à Genève. Elle a perdu son emploi suite à un licenciement collectif fin 2012. Elle aimait beaucoup son travail : « *J'adorais ce que je faisais.* » (54), exprime-t-elle.

Le parcours de Simone est atypique : sans formation, elle commence à travailler au Mc Donald, se retrouve ensuite au chômage et fait un certificat de secrétaire. C'est ainsi qu'elle est embauchée chez Mara Varan, l'entreprise pharmaceutique, au sein de laquelle elle gravit rapidement les échelons. Voici ce qu'elle en dit : « *je suis rentrée en tant que secrétaire et j'ai évolué. Et... voilà. Donc j'ai tout appris là* » (74-75). En 2008, elle obtient un diplôme universitaire pour valider son expérience de terrain.

Après onze ans passés dans cette entreprise, c'est la première fois que Simone subit un licenciement.

Lorsque je la vois, cela fait neuf mois qu'elle est au chômage.

Contexte social et familial

Simone vit avec son mari et ses trois enfants. Elle traverse actuellement de grosses difficultés dans son couple, dues à une relation extraconjugale de son mari qui donna naissance à un enfant. Elle est également inquiète pour son père qui vient de faire un infarctus. Enfin, son mari s'est absenté pour aller rejoindre son propre père qui a lui aussi des problèmes de santé. « *C'est vraiment de... de tous les côtés.* » (400-401), exprime-t-elle pour rendre compte de sa situation actuelle.

Elle précise également que son mari ne travaille pas, elle est donc l'unique revenu et assume seule la famille, au-delà de l'aspect financier : « *Lui ne travaille pas et a zéro franc de revenu [...] c'est moi qui assume entièrement, pas juste le financier mais la totalité.* » (317-327).

Importance accordée au travail

Au-delà de l'aspect financier, le travail revêt une importance pour Simone, qui aime l'activité intellectuelle : « *c'est important, parce que... pour mes neurones, pour*

les faire travailler, parce que j'aime apprendre en fait, et j'ai besoin d'être en activité intellectuelle. » (440-441).

Autres types d'accompagnement

Simone suit actuellement le programme d'outplacement de Arisa, commencé il y a un an, qui l'a beaucoup aidée suite au licenciement, et notamment dans la reconnaissance de ses compétences : *« mon travail, mon évolution, toutes les compétences que j'ai acquises et tout, et en fait ma conseillère m'a montré en fait que c'est quand même assez exceptionnel ce que j'ai fait, que voilà, donc elle a vraiment ressorti les points, elle a dit vous êtes trop humble. Donc non ça c'était... ça aide, je pense ça m'a aidée à garder le cap aussi. »* (94-98).

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Parallèlement à ses démarches de recherche d'emploi, Simone témoigne du besoin de réaliser un travail sur elle-même et de se retrouver : *« j'ai envie, je sais pas de trouver un truc... où j'arrive à me retrouver avec moi-même. »* (414-415) ; raison pour laquelle elle s'est inscrite à ce module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive.

1.3.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Lorsque je rencontre Simone en début de suivi, elle exprime souffrir de son dos : *« ces temps-ci j'ai remarqué j'avais mal au dos, au fond du dos. »* (497).

Son sommeil est en temps normal bon, mais actuellement elle prend des médicaments pour éviter de cogiter et ainsi mieux s'endormir : *« en général oui je suis quelqu'un, je pose ma tête sur l'oreiller et... je suis partie. Là comme ça va pas très fort, ben avec le Xanax ça m'assomme et pour pas que je ressasse trop en fait. »* (502-505).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Le moral de Simone est actuellement en dents de scie, en lien avec ses problèmes de couple et les résultats négatifs de ses recherches d'emploi : « *en plus de mes problèmes personnels, ben il y a des hauts y a des bas, là c'est plutôt bas actuellement parce que... ben mis à part les problèmes perso, mais... parce que j'ai eu des entretiens, que même si un entretien est positif ça veut pas forcément dire qu'on va décrocher le job* » (98-101).

Son niveau de motivation générale est variable, et plutôt faible actuellement : « *Ces temps-ci c'est entre démotivée et le moyen.* » (257) ; et elle présente un problème de confiance en elle : « *J'ai jamais été quelqu'un qui avait vraiment confiance en elle. Donc ça c'est un de mes soucis* » (267-268).

Elle témoigne également d'une tendance à ne pas exister au profit des autres : « *je suis quelqu'un qui pense toujours aux autres, je peux passer du temps à écouter, conseiller tout le monde, et pis moi... [...] j'existe pas.* » (424-430), et donc sa volonté de travailler sur elle-même pour se retrouver et gagner en solidité : « *je pense que pour être encore plus forte, il faut que je me retrouve avec moi-même.* » (430-431).

Vécu du licenciement

Le licenciement a été un choc pour Simone, qui a traversé une période de deuil à sa sortie de l'entreprise: « *c'est clair que c'est un choc pis qu'il faut prendre le temps. Mais le deuil [...] il a été fait plus tard, au début de l'année, une fois que j'étais sortie* » (122-124). Puis sa difficulté a été de s'inscrire au chômage et d'accepter cette réalité : « *là c'était encore un autre changement à accepter, c'était accepter le chômage, accepter la situation, donc ça a pris quand même quelque temps.* » (79-81).

Malgré les difficultés, elle vit également la situation de manière positive, en tant qu'opportunité pour faire autre chose : « *je sais pas à quel moment j'aurais changé, mais je voulais voir ce que je valais sur le marché, et s'il y avait possibilité de trouver autre chose. Donc je pense que ça a été le coup de pied aux fesses. Donc ça c'était le côté positif [...] Je pense que c'est une opportunité pour faire quelque chose d'autre.* » (118-126).

Etat du projet professionnel

A l'heure actuelle, le projet professionnel de Simone est le suivant : « *soit rester dans la pharma et dans ce que je faisais, mais c'est pas facile parce qu'en fait moi je veux rester en Suisse romande. [...]Après des postes exactement comme les miens y en a pas des masses, donc après c'est, regarder, être cheffe de projet et tout ça, mais j'ai aussi démarré une formation de formateurs pour adultes en fait, que je finis en janvier, et je regarde aussi s'il y a possibilité de combiner ça avec des formations, tout en restant dans le pharma.* » (141-150). Mais surtout, il est important pour elle de trouver un emploi motivant : « *Je veux trouver quelque chose dans lequel j'ai envie de me lever le matin, et qui me prenne quand même aux tripes, voilà, que j'ai envie de faire* » (135-137).

Dynamique de la recherche d'emploi

Simone est très active dans ses démarches de recherche d'emploi. Depuis la rentrée suite à l'été, elle a passé plusieurs entretiens, obtenu quelques réponses négatives, attend encore deux autres réponses et se prépare pour un rendez-vous le lendemain : « *j'ai fais le maximum et faire encore plus ça impacterait sur ma vie familiale et c'est pas jouable* » (240-242), exprime-t-elle.

Elle se dit bien préparée pour les entretiens, ce qui lui permet de jouer sur le feeling avec la personne : « *quand j'ai un entretien je le prépare vraiment, presque je le prépare même plus, si j'ose dire, parce que je suis un peu, rôdée entre guillemets [...]je sais les points que j'ai à ressortir, et après de toutes façons c'est... c'est presque au feeling avec la personne qu'on a en face.* » (168-172). Elle est capable de mettre ses problèmes de côté pour 'performer' en situation d'entretien : « *j'ai remarqué en fait la semaine dernière j'avais un entretien, et j'allais pas très bien en fait, en général, et arrivée à l'entretien, j'ai changé de casquette, et l'entretien s'est super bien passé, j'ai eu cinq personnes à la suite, et ça s'est super bien passé, et j'ai été même étonnée de moi-même que je puisse même switcher comme ça en mettant mes autres problèmes très loin. Même je les ai laissés dans la voiture je pense.* » (183-188).

Elle témoigne de son envie de retourner au travail, liée à son besoin d'une activité intellectuelle : « *là en fait j'ai envie de retrouver quelque chose et envie de retourner travailler, juste pour mes neurones et tout.* » (36-37). Son état de motivation est toutefois variable, lié aux entretiens passés et à leurs résultats : « *en septembre où*

j'ai eu mes entretiens, ben j'étais super motivée, super contente, pis après ben c'était la chute parce que tout était négatif, donc après il faut remonter un petit peu [...] c'est pas la super motivation parce que je sais que même si l'entretien est super positif, ça veut rien dire en fait. » (218-224). Elle se dit aussi atteinte par la difficile réalité du marché : « c'est déprimant parce qu'on est encore beaucoup, qu'y a ceux qui ont un boulot mais qui cherchent, et voilà. » (280-281).

Simone présente un manque de confiance en soi, évoqué précédemment, qui se traduit au niveau professionnel par un manque de reconnaissance et d'exposition de son parcours et de ses compétences : « *le côté professionnel, ce que j'ai fait, pour moi c'était normal, et que ben voilà, je vais pas m'exposer, me montrer, voilà j'ai fait ça, ça, ça...* » (268-270).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant son rapport au futur et à l'inconnu, Simone témoigne d'une inquiétude grandissante liée au temps qui passe, accentuée par le fait qu'elle seule assure le revenu de la famille : « *jusqu'à maintenant ça allait mais en fait les mois passent, et le chômage passe aussi. [...] Donc je me dis là ça fait déjà dix mois qui ont passé comme ça, et que les huit mois qui vont rester ils vont aussi passer très vite. Donc il y a ça qui se rajoute en fait au stress, et aussi que je suis le revenu principal, enfin le seul.* » (300-307).

1.3.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Durant cette période, Simone est confrontée à une autre situation génératrice de stress, qui est l'opération du cœur de son père prévue pour le début de l'année prochaine : « *on est tous un peu en stress parce qu'on n'a pas très bien vécu la première opération, c'était il y a 14 ans, et ben là il est pas du tout dans le même état physiquement. [...] j'ai pas envie de le perdre maintenant.* » (548-556).

Sinon, elle pratique du sport de façon hebdomadaire, un peu plus qu'habituellement : « Je suis un peu plus active [...] dès que je peux ben je marche. Je marche un peu plus. Je fais mes trois séances de sport par semaine » (871-876).

Autres types d'accompagnement

Simone n'a pas eu durant cette période de rendez-vous avec Arisa. Elle exprime toutefois l'apport qu'a été cet accompagnement, réalisé auparavant, comparativement au suivi de Pédagogie Perceptive : « *Arisa c'est plus administratif [...] même si j'ai quand même eu beaucoup de côtés psychologiques [...] elle m'a fait faire des tests aussi [...] donc elle m'a aussi fait découvrir certaines choses en moi* » (823-828). Elle précise aussi le lien entre ces deux démarches : « *je pense ça [les séances en Pédagogie Perceptive] a appuyé tout ce que j'ai fait avec le travail de Arisa.* » (819).

Moment du suivi dans la vie de la personne

Depuis quelques temps, Simone cherchait un moyen de s'occuper d'elle-même. Ainsi, elle était déjà dans une démarche de retour à soi, ce qui profita probablement aux apports du suivi en Pédagogie Perceptive : « *quand j'ai commencé ici, ça faisait un moment que je cherchais à m'occuper de moi et à me retrouver moi. Parce que toujours en train de m'occuper des autres, donc voilà j'avais ce besoin-là, donc j'avais fait d'autres choses avant de venir ici, et je pense que c'est des petites choses au fur et à mesure que ça m'a permis de réaliser tout ça* » (829-833).

1.3.4 Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Simone témoigne du bienfait des séances individuelles, et d'avoir ainsi un moment pour elle, à l'écoute de soi et de son ressenti intérieur : « *Donc les séances là j'étais bien, surtout les séances en individuel, parce que c'était mon moment où je m'écoute. Même intérieurement, je vois les mouvements que vous faites, enfin non je vois pas, je les sens, et voilà, ce que ça me fait à l'intérieur et tout ça.* » (1085-1088). A noter que cette dimension répond à un besoin, qu'elle va tenter de mettre en place pour sa vie : « *Je pense que j'ai besoin de, oui, j'ai ce besoin d'être avec moi et de m'écouter plus. Après il faut mettre en place ça. C'est autre chose, donc c'est quelque chose auquel il va falloir que je réfléchisse.* » (1088-1091).

Concernant les séances de groupe, Simone retient comme principaux vécus « *l'ouverture de la poitrine et des épaules* » (651), un mouvement rotatoire et de relèvement de sa tête : « *la dernière fois quand vous m'avez pris la tête et que vous me l'avez bougée. Donc ça fait comme si on me la relevait d'un cran, comme si j'étais une machine ou un automate, je sais pas, qu'on me la relevait d'un cran et qu'on me la bougeait comme ça* » (698-701), ainsi que son attitude de focalisation sur sa douleur au dos : « *j'avais mal au dos, et en fait je me suis focalisée pendant toute la séance sur mon mal de dos* » (606-607).

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

De ces différents vécus ont émergé trois prises de conscience essentielles pour Simone. La première est reliée à son attitude de focalisation sur son mal de dos. A travers ce vécu, elle prend conscience de sa manière habituelle de gérer ses problèmes dans sa vie : « *quand j'avais mal au dos, et qu'en fait je me suis focalisée pendant toute la séance sur mon mal de dos, et en fait j'ai réalisé aussi que dans ma vie en général je me focuse sur le problème actuel et voilà, donc ça me bloque, ça me bloque parfois. [...] ça me bloque au niveau de... de la manière de réfléchir et d'avancer. Donc par exemple si j'ai un problème personnel ben ça peut me bloquer pendant quelques temps jusqu'à ce que j'aie un peu mieux, donc mes recherches, je vais laisser tomber, je vais rester à la maison, je vais... des amis vont me contacter je vais pas... je vais faire en sorte de pas les voir...* » (606-617).

La deuxième prise de conscience est la découverte d'une nouvelle posture d'ouverture, contrastant avec sa manière d'être habituelle plus fermée : « *l'ouverture des épaules, l'ouverture de la poitrine et des épaules. Donc ça aussi c'était pendant les exercices de groupe, qu'on avait fait. Qui me montrent en fait qu'il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis toujours un peu recroquevillée sur moi* » (650-654). Elle découvre en même temps le bienfait de cette nouvelle posture et son impact sur l'image qu'elle renvoie aux autres : « *j'ai jamais réalisé en fait que ça me faisait du bien d'être plus ouverte, plus accessible aussi certainement, que ça change aussi certainement mon visage, et parce qu'on m'a dit souvent que j'ai l'air dur au premier abord* » (670-673).

Enfin, à travers le mouvement de rotation de la tête, elle découvre la possibilité de regarder autour d'elle et de gagner en présence et confiance : « *vous me l'avez*

ournée comme ça, c'est comme si vous me disiez, regarde autour de toi [...] Et là aussi, d'être plus présente, de regarder plus autour de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête, c'est aussi la confiance en soi. » (701-726). Là aussi, cette découverte contraste avec une de ses manières d'être habituelles : « j'ai tendance aussi à être, quand je suis dans la rue, toute seule, ou ouais, comme ça, je suis toujours, devant moi, comme ça, et je regarde pas forcément ce qui se passe autour. » (726-728).

Etats physiques, énergie, vitalité

Ces différentes prises de conscience ont un impact au niveau de l'attitude posturale de Simone et sa manière de se tenir, plus ouverte et la tête haute, à laquelle elle pense quotidiennement : « l'ouverture là j'essaie le maximum d'être toujours les épaules en arrière et la tête haute. Mais celle-là c'est constamment, en fait c'est tous les jours dans mon esprit. Toujours les épaules en arrière, et pis la dernière fois je vous avais dit la tête, et là c'est pareil, j'essaie toujours de relever la tête. [...] c'est dans ma tête. Mais tous les jours, quand je marche, quand je suis à un arrêt de bus, tout d'un coup je sens que je suis en bas comme ça, je fais pffit, je remonte la tête. » (683-715).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Simone parle d'un apaisement lié aux séances et au fait de passer du temps avec soi, répondant à son besoin de se retrouver : « ça m'apaise » (1121).

Les séances ont aussi permis à Simone de reconstruire sa confiance et son estime de soi : « Ici c'est plus vraiment d'avoir repris plus confiance en moi, et l'estime de moi » (1228-1229). Cet apport est en lien avec un gain de présence physique : « C'est que je suis plus là, physiquement, plus de confiance en moi, donc c'est déjà super important. » (691-692) ; « c'est de nouveau de la confiance et montrer que je suis là » (719), exprime-t-elle en lien avec la description des nouvelles acquisitions posturales.

Etat du projet professionnel

Le projet professionnel de Simone n'a pas changé depuis notre première rencontre : « c'est resté la même chose. » (1210).

Dynamique de la recherche d'emploi

Au cours des séances, Simone a enrichi sa confiance en elle, confiance qui s'exprime au niveau professionnel par une meilleure reconnaissance d'elle-même, de son parcours et de ses compétences. Elle évoque le lien à la dimension physique et à ses prises de conscience : « *c'est une confiance que j'ai plus aussi les pieds ancrés dans la terre, donc je suis moi, j'ai fait ce que j'ai fait, et vous me prenez telle que je suis. Voilà, je peux m'améliorer, s'il y a des trucs qui manquent c'est pas un problème, et voilà.* » (793-795) ; « *je pense que ces prises de conscience ça a aidé aussi à avoir un peu plus d'estime de moi. [...] Dans le sens, ben voilà j'ai mon parcours, et mon parcours il est bien et personne ne peut le casser entre guillemets. [...] Je l'accepte en fait, et je l'accepte et j'en suis fière et je vais montrer que j'en suis fière* » (1038-1059). A noter que cet enrichissement s'inscrit en continuité du travail réalisé auprès de Arisa : « *Ici c'est plus vraiment d'avoir repris plus confiance en moi, et l'estime de moi et de pouvoir renforcer en fait le travail qu'on a fait avec Arisa.* » (1228-1229).

Ce gain de confiance et de reconnaissance de soi-même ouvre vers une nouvelle capacité à s'exposer et faire valoir sa carrière : « *c'est aussi de pouvoir ressortir ce côté génial de ma carrière plus aisément* » (814).

Simone réalise également un lien entre l'acquisition d'une nouvelle posture, plus ouverte et la tête redressée, et l'image qu'elle renvoie à un potentiel futur employeur, témoignant ainsi d'une confiance en elle, d'une congruence dans son discours et de son sérieux. Voici quelques extraits allant dans ce sens : « *ça veut dire que si j'ai des prochains entretiens, parce que ouais j'ai tendance aussi à rester en bas avec ma tête, mais ce sera de la relever, de la relever plus.* » (708-709) ; « *Je pense que ma manière d'être physiquement ça montre aussi que justement y a cette confiance, j'ai une confiance en moi, et ce que je dis, c'est vrai. C'est pas comme si je vais être toute comme ça, toute peureuse et... ça donne aussi une meilleure image certainement à l'employeur qui va me faire passer un entretien.* » (795-799) ; ou encore : « *il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis toujours un peu recroquevillée, sur moi et tout ça, et que même en situation de recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et tout et pas... Je pense que si on a une position recroquevillée ça montre peut-être aussi qu'on cache quelque chose.* » (652-657).

La découverte du mouvement de rotation de tête apporte à Simone une plus grande capacité à saisir les opportunités et enrichit son mode de recherche d'emploi : *« ça me dit aussi que, de pouvoir, de regarder un peu plus à gauche à droite, c'est aussi par rapport, pas seulement faire des annonces, mais regarder dans les contacts, enfin voilà, de sauter sur l'opportunité qui va arriver. Donc j'avais un petit peu déjà ça avant, mais en fait ça s'est amplifié je pense avec la séance justement, quand vous m'avez tourné la tête. »* (753-757). Afin d'illustrer ses propos, elle présente quelques exemples d'actions nouvelles : *« par exemple j'ai un de mes anciens collègues, j'ai vu sur LinkedIn en fait qu'il avait eu un nouveau poste. [...] et je me suis dit, ben je vais le féliciter, parce qu'on sait jamais, peut-être que voilà, un jour il y aura quelque chose dans sa boîte, et il pensera à moi. Et c'est, en fait sauter sur toutes les petites occasions qui arrivent comme ça. C'est comme là c'est les fêtes, et ben c'est renvoyer un email à tous mes contacts pour leur souhaiter de joyeuses fêtes et voilà, ça leur fait réfléchir que j'existe et voilà, c'est plein... »* (766-777).

Enfin, la prise de conscience de son attitude de focalisation lui permet de développer une nouvelle capacité à ne pas se laisser envahir par ses problèmes personnels : *« maintenant j'essaie de relativiser un peu plus et de pas faire que le problème soit trop dans, trop important dans ma pensée, je sais pas comment expliquer, trop présent »* (621-623) ; attitude qui reste encore à être réellement éprouvée, lorsque Simone sera confrontée à une nouvelle difficulté : *« elle aura un impact quand vraiment j'aurai un problème qui va me prendre la tête, et que ben quand ça arrivera je vais essayer de pas me laisser submerger comme ça m'est arrivé dans le passé et de vraiment garder les pieds sur terre. »* (635-637).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant sa gestion du rapport au futur et à l'inconnu, Simone évoque le besoin de pratiquer à nouveau les exercices de Pédagogie Perceptive qui pourront lui apporter un apaisement partiel : *« ça me faisait du bien et je pense que ça me fera du bien et qu'il y aura un certain apaisement avec ça. C'est une partie, c'est pas la totalité, parce qu'il y a toujours, le mental il est toujours là »* (1197-1199).

Perspectives pour un nouvel emploi

Pour conclure, Simone envisage un transfert entre ses différentes prises de conscience et un futur emploi : « je suis contente d'avoir fait ça et d'avoir eu toutes ces prises de conscience qui vont m'aider, ça va m'aider pour le futur. Même plus tard quand je serai en emploi et tout, c'est quelque chose qui va rester » (1272-1274).

Résumé des apports

Vécu des séances

- Moment pour soi à l'écoute de son ressenti intérieur (individuel et groupe)
- Ouverture des épaules et de la poitrine (groupe et individuel – mouvement)
- Mouvement de rotation et de redressement de la tête (individuel)
- Perception de son attitude de focalisation sur sa douleur de dos (groupe – mouvement)

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Découverte d'une nouvelle posture plus ouverte, renvoyant une image d'elle-même plus accessible
- Découverte de la possibilité de regarder autour d'elle et de gagner ainsi en présence et confiance
- Prise de conscience de son attitude de focalisation sur ses problèmes, bloquant sa manière d'avancer et de réfléchir

Etats physiques, énergie, vitalité

- Adoption d'une nouvelle posture : les épaules en arrière et la tête relevée

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Gain d'apaisement (lien : passer du temps avec soi)
- Gain de confiance et d'estime de soi (lien : nouvelle attitude posturale)

Dynamique de la recherche d'emploi

- Meilleure reconnaissance de son parcours et de ses compétences (lien : nouvelle attitude posturale => ancrage des pieds)
- Nouvelle capacité à faire valoir son parcours professionnel
- Meilleure image d'elle-même renvoyée à un potentiel futur employeur : confiance en soi, congruence dans son discours, sérieuse (lien : nouvelle attitude posturale)
- Meilleure capacité à saisir les opportunités et enrichissement de ses modes de recherches (lien : découverte du mouvement de rotation de la tête)
- Nouvelle capacité à ne pas se laisser envahir par ses problèmes personnels (lien : prise de conscience attitude de focalisation)

Rapport au futur et à l'inconnu

- Gain d'un apaisement partiel (lien : pratique des exercices)

Perspectives pour un nouvel emploi

- Envisagement d'un transfert de ses prises de conscience dans son nouvel emploi

1.4 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – LAURA

Age : 56 ans

Contexte familial : mariée, sans enfant

Ancien emploi : Relationship Manager

Date du licenciement : avril 2012 – inscription au chômage juillet 2012

Accompagnement : automne 2013 - 4 séances individuelles / 3 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.4.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Laura, d'origine brésilienne, travaille rapidement dans la banque suite à son arrivée en Suisse à l'âge de trente ans. Journaliste de formation, elle choisit ce domaine par facilité : « *En arrivant ici il fallait travailler et trouver quelque chose. Bien entendu que dans... pour une étrangère la chose la plus facile c'est la banque.* » (42-43). Elle ne s'y plaît pas, mais y reste tout de même : « *Je me suis en quelque sorte accommodée dans cette facilité-là qu'était la banque ici en Suisse à cette époque-là, et je suis restée tout en étant malheureuse, si vous voulez. Mais j'ai rien fait pour changer.* » (50-52).

Elle évoque sa tristesse due à une trahison de ses propres valeurs du fait de travailler dans le système bancaire : « *j'étais dans une tristesse immense parce que je trouvais que ça n'allait pas avec mon éthique personnelle. Et je m'en voulais parce que je me disais que je me trahissais. Je trahissais mes valeurs, mes principes* » (59-61). En 2009, la banque pour laquelle elle travaille alors, qui se trouvait être une petite banque considérant bien ses employés, se fait racheter par une grande banque aux valeurs différentes: « *ce gros établissement où j'étais, j'ai débarqué, alors c'était ni le personnel, ni les clients, plus personne n'était considéré. Même les clients, je dirais.* » (90-92). Laura reste encore quatre ans en poste, avec beaucoup d'angoisses et l'envie de partir : « *Mais pendant ces presque quatre ans, je suis restée là-bas, c'était toujours l'angoisse, l'angoisse, l'envie de partir* » (99-100). Elle travaille alors énormément pour pallier à une situation dans laquelle elle se sent ambivalente : « *je voulais pas être un imposteur de dire, ben voilà tu es là juste pour recevoir ton salaire alors que tu n'aimes pas ce que tu fais, tu triches quoi. Alors pour me punir en quelque sorte, je crois que je travaillais le double. [...] est-ce que je me sentais valorisée par rapport au travail, ou je me punissais uniquement, je ne sais rien, c'est sûrement un peu des deux.* » (236-241), jusqu'à arriver à un état de saturation : « *Je suis arrivée à un état... il a fallu longtemps mais bon tout arrive, ras-le-bol, total. [...] J'en pouvais plus. Je pouvais plus de cette politique, et là de nouveau j'étais en conflit avec les valeurs, avec mon éthique personnelle* » (73-87).

Un jour, une réunion dont le contenu dépasse ses limites l'amène à donner sa démission : « *cette journée-là je participe à une séance avec le personnel du juridique qui nous disait, faites n'importe quoi mais c'est pas le client qui achète et c'est vous qui*

vendez, et c'est comme ça. Alors là, tôt le matin c'était quand même trop. [...] Et là, là c'était vraiment le ras-le-bol, je me suis dit ça suffit, je me suis levée, et je suis partie vers la direction, j'ai donné mon congé. » (103-110). Son chef direct lui propose toutefois un licenciement dans de bonnes conditions, qu'elle accepte.

Lorsque je la vois, cela fait plus d'un an qu'elle est au chômage.

Contexte social et familial

Quelques mois après son licenciement, Laura apprend le décès de son frère. Cette nouvelle l'accable beaucoup : *« j'ai eu une mauvaise nouvelle, le décès d'un de mes frères. Alors j'ai repris l'avion, je suis allée là-bas [...] et au retour ici j'ai cru que ma vie allait redémarrer normalement et non. [...] après mon retour, j'ai, là j'ai vraiment déprimé. Mais c'était surtout le décès de mon frère, pas à cause du travail. » (144-152).*

Un autre élément difficile, et source d'épuisement pour Laura, est l'indécision de son mari par rapport à un projet qu'ils ont de partir vivre au Brésil : *« il a commencé à faire des allers-retours, c'est-à-dire une fois voyager vers, une autre fois non je veux pas [...] Et puis alors ces indécisions comme ça, et pis ça m'a encore une fois épuisée, parce que quand on vit comme ça c'est vraiment très fatiguant. » (388-392).*

Laura est également préoccupée actuellement par un problème de dents, dont le traitement a été commencé au Brésil et devrait se poursuivre là-bas, ce qui ne rend pas la situation facile : *« J'ai des graves problèmes avec les dents, j'ai dû procéder à des implants, pis j'ai eu de graves soucis avec ces implants [...] Donc j'ai profité de tout commencer là-bas, on n'a pas pu finir parce que deux mois n'étaient pas suffisants, je dois retourner là-bas, sauf que il y a eu quelques complications, et en ce moment j'ai vu un dentiste, j'ai été pour la première fois hier, et on va voir ce que. » (555-567).*

Au niveau de ses ressources financières, Laura exprime avoir la nécessité de travailler si elle reste en Suisse, ce besoin étant moins vital si elle retourne au Brésil : *« Si je reste en Suisse, oui, alors je dois travailler, je dois gagner de l'argent. Si je pars au Brésil je pense, je pense que je peux mettre en place une nouvelle situation, je vais vivre avec moins d'argent bien entendu, mais où je pourrais vivre sans avoir ce besoin urgent de travailler, c'est-à-dire ce besoin pour la survie. » (524-527).*

Autres types d'accompagnement

Laura est actuellement accompagnée chez Arisa. Elle a également au cours de sa vie réalisé différentes démarches d'accompagnement.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Laura témoigne avoir déjà eu l'envie de se faire aider, lorsqu'on lui propose via Arisa le module de Pédagogie Perceptive : « *tout d'un coup j'ai ressenti l'envie, pis je lui ai dit, voilà si vous avez quelque chose à me proposer, alors me voilà chez vous.* » (161-163). Elle souhaite notamment être accompagnée afin d'arriver à mieux définir une orientation pour sa vie : « *j'aurais aimé pouvoir mieux desserrer les choses, mieux organiser les choses dans ma tête, pour pouvoir trouver une orientation.* » (578-580).

1.4.2 2. Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Le sommeil de Laura n'est pas bon : « *Pas formidable.* » (476), exprime-t-elle.

Elle souffre de problèmes digestifs depuis son enfance mais sinon, outre son problème de dents évoqué précédemment, elle ne présente pas d'autres soucis de santé : « *J'ai des choses chroniques, mais ça depuis mon enfance, genre appareil digestif qui est un petit peu problématique, mais sinon non je n'ai pas de problème.* » (460-462).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Au niveau de la définition de son état général, Laura se dit « *apathique* » (572). Elle est également en grande perte de motivation : « *Je sors quasiment pas, je fais rien. Je me suis dit, ah au chômage je vais faire plein de musées, tout ce que j'ai envie de faire que je ne pouvais pas faire quand j'avais pas le temps, il y a des cours à l'université que j'aimerais suivre. [...] Et je ne suis même pas allée là-bas pour voir. [...] Je crois que j'ai même pas cherché à savoir pourquoi. J'ai envie de rien faire.* » (271-283).

Elle souffre d'un manque de confiance en elle : « *Le manque de confiance ça a toujours été quelque chose de très présent en moi.* » (319-320). Son parcours de vie, difficile, tel que recommencer sa vie en Suisse à l'âge de trente ans, l'amène à se reconnaître tout de même des capacités : « *pendant que je faisais mes études, je me disais je vais jamais y arriver, je me sentais jamais assez capable [...] Mais finalement quand je regarde mon parcours, après surtout ici en Suisse j'ai commencé à me trouver un petit peu une raison, et me dire que c'est pas vrai, que je suis quand même capable, parce que en fin de compte j'ai recommencé ma vie à zéro, à l'âge de trente ans, et puis que c'était pas rien, c'était très très dur* » (327-335).

Elle est de nature stressée : « *Je suis une stressée de nature, je suis comme ça. Même si bien des gens me disent, ah j'aimerais être calme comme Laura. Eh bien je ne le suis pas du tout. Peut-être je ne montre pas. Mais je suis intérieurement très très nerveuse.* » (503-505).

Elle rend compte également de son mode de prise de décision, tardif et impétueux à la fois : « *Tout dans ma vie je laisse traîner longtemps avant de prendre des décisions, et le jour où je prends c'est impétueusement* » (101-103).

Vécu du licenciement

Lorsque Laura quitte la banque le 25 avril 2012, c'est pour elle un jour de fête : « *C'était le jour où j'étais le plus heureuse je pense, de tous mes derniers temps. J'ai fêté même, ce jour-là.* » (123-124).

Elle vit également à ce moment une remise en question du sens du travail dans sa vie : « *je travaillais beaucoup trop [...] je me suis dis que on ne peut pas se valoriser uniquement par rapport au travail.* » (228-230).

Elle est toutefois fortement atteinte dans sa motivation les mois suivant sa fin de travail : « *les premiers temps, je voulais rien faire. Je savais que j'avais plein de choses à la maison, j'avais envie de tout changer, mes rangements, et tout, mais je bougeais pas, les premiers temps. Après petit à petit j'ai commencé à faire, mais sans me donner vraiment un rythme, je veux dire, je faisais quand j'avais envie, un jour par-ci, un jour par-là. Et encore à présent, je dis bon, ça va très bien comme ça.* » (251-256), et se retrouve en perte d'orientation dans sa vie : « *du fait que je suis comme ça perdue, que je ne sais pas de quel côté y aller* » (577-578).

Aujourd'hui à distance de la banque, elle décrit son comportement d'alors en évoquant le film récent Hanna Arendt et se compare au personnage de 'Eichmann'²⁹ sur la question de la 'banalité du mal' : *« j'essayais de me renseigner un peu sur cette banalité du mal. Et je me sens là-dedans. Je me sens comme... tout en transportant dans un autre contexte, bien entendu, mais je me sens comme ce Eichmann qui obéissait, enfin qui prétendait être simplement l'exécuteur, et moi je suis entrée, c'est-à-dire je n'aimais pas ça, mais je suis restée, parce que d'abord il y avait une discipline du moment que je travaille, que je reçois un salaire en retour, il fallait respecter ça. Je savais des choses qui se passaient, mais je sais pas si je peux dire que j'ai commencé à trouver ça normal, ou si simplement j'ai passé à ignorer, à les ignorer et à ne plus, c'est-à-dire ne plus déprimer, à ne plus perdre des nuits de sommeil comme c'était le cas au début. »* (435-444).

Etat du projet professionnel

Laura entretient un projet de repartir vivre au Brésil. Au niveau professionnel, il s'agirait alors pour elle de se mettre à son compte, par nécessité au vu de son âge si elle veut réintégrer le marché du travail dans ce pays : *« J'ai aussi un projet de retourner vivre au Brésil. Si tout marche bien ce sera au mois d'août l'année prochaine [...] Et là-bas je dois véritablement me mettre à mon compte parce que à l'âge de 56 ans au Brésil on est vieux. »* (203-207).

Elle se sent toutefois perdue face à cette situation et n'est pas capable de définir ce qu'elle souhaite : *« j'ai jamais été à mon compte, j'ai toujours été employée et je ne sais pas, je ne sais pas comment faire, je n'ai aucune idée quoi faire. »* (197-198), sinon ne pas retourner dans la banque, bien que sa plus grande expérience soit dans ce domaine : *« Le problème c'est que quand je refais mon curriculum, il y a que la banque, j'ai fait 25 ans dans la banque. »* (187-188), ce qui serait en effet insupportable pour elle : *« retourner au Brésil pour rester dans la banque, pour moi c'est insupportable. »* (211-212).

²⁹ Selon Hanna Arendt, Eichmann, criminel de guerre nazi, loin d'être le monstre sanguinaire qu'on a décrit, serait un homme tristement banal, un petit fonctionnaire ambitieux et zélé, entièrement soumis à l'autorité, incapable de distinguer le bien du mal. Eichmann croit accomplir un devoir, il suit les consignes et cesse de penser. C'est ce phénomène qu'Arendt décrit comme la banalité du mal.

Elle exprime également vouloir moins travailler qu'auparavant : « *Je ne veux plus, mais ça c'est décidé, je veux plus jamais travailler autant de ma vie.* » (223-224), et précise souhaiter trouver un emploi dans lequel elle puisse s'épanouir : « *J'ai envie de trouver quelque chose de vraiment plaisant. Quelque chose où je peux m'épanouir.* » (624-625).

Dynamique de la recherche d'emploi

Suite au décès de son frère en phase initiale de son chômage, Laura dit ne plus s'être engagée du tout dans la recherche d'emploi, ni dans son accompagnement chez Arisa : « *ça fait que je ne me suis plus engagée du tout, ni sérieusement à la recherche d'un travail, ni non plus chez Arisa.* » (155-157). Lorsque je la vois, après une année de chômage, elle commence depuis peu à travailler sur son cv avec Arisa : « *j'ai encore des curriculums qui datent de 15 ans en arrière, et c'est seulement maintenant que je commence petit à petit à chercher à faire ça.* » (184-186).

Elle rend compte aussi de sa position conflictuelle avec elle-même face à son absence d'engagement dans ses démarches : « *Alors je dois faire des recherches, je ne suis pas au bout du chômage, et c'est aussi une situation assez conflictuelle avec moi-même, parce que là c'est moi qui suis plus dans mon éthique, parce que je triche. C'est-à-dire je fais des recherches, mais sans m'engager véritablement* » (179-182).

Rapport au futur et à l'inconnu

Laura vit beaucoup de stress dans le rapport à son futur et aux incertitudes associées : « *C'est une source de stress parce qu'il y a beaucoup d'incertitudes. [...]* Donc ce départ au Brésil, partir oui mais qu'est-ce que je vais faire ? Je ne sais pas ce que je vais faire là-bas. Rester ici si je veux rester il faut aller dans la banque, alors aller dans la banque non. Alors je recommence chaque fois dans mes pensées, c'est des... toutes ces incertitudes... » (510-518).

1.4.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Laura a vécu durant cette période d'autres sources de stress. Notamment, il y a la maladie de son beau-frère : « *c'est le mari de ma sœur, et de la voir comme ça tellement triste, tellement anxieuse, ça me rend anxieuse aussi.* » (788-789).

Son problème de dents n'est pas encore résolu : « *Ça c'était une situation de stress qui n'est pas encore fini, totalement, disons ça a été partiellement fixé. Et je dois encore finir, bon je me suis un peu calmée, du moment que ça a été partiellement résolu* » (934-936).

Elle vit également de la pression de la part de son mari : « *il y a toujours cette histoire avec mon mari, cette espèce de... y a un mot que je trouve jamais en français, quand on réclame quelque chose à quelqu'un. Alors qui revient toujours, et je commençais de nouveau à m'angoisser, afin de pouvoir trouver cette activité* » (1058-1061), et de sa famille : « *je viens d'une grande famille [...] depuis que je suis au chômage, alors je ne peux jamais dire que j'ai pas le temps de faire quelque chose, c'est tout de suite, ah mais la princesse, alors elle a pas le temps, parce que tout le monde s'imagine que parce qu'on est au chômage, on fait la grasse matinée tous les jours [...] j'ai beaucoup de peine à accepter ça.* » (1029-1041).

Autres types d'accompagnement

Au cours de cette période, Laura a eu un rendez-vous chez Arisa, pour travailler sur son cv.

Moment du suivi dans la vie de la personne

Laura se dit très atteinte par le climat de cette période de fin d'année : « *il faut rajouter ici un facteur extérieur qui revient chaque année ici, c'est l'hiver, le brouillard qui m'atteint énormément. [...] ça contribue énormément pour cet état de... je sais pas si on peut dire dépressif, mais de tristesse* » (1161-1172).

Au cours du suivi, Laura est partie deux semaines en vacances avec son mari, raison pour laquelle elle n'a pas participé aux deux dernières séances de groupe. Je l'ai toutefois revue pour une séance individuelle à son retour de vacances.

Utilisation chez soi des exercices de Pédagogie Perceptive

Laura exprime avoir pratiqué chez elle les exercices de Pédagogie Perceptive, toutefois pas avec la régularité souhaitée : « *je peux pas faire les exercices, avec une régularité que j'aurais aimé* » (1098-1099).

1.4.4 Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage après le suivi

Vécu des séances

Parmi les différents vécus des séances, Laura témoigne avoir été surprise par une sensation forte et nouvelle de chaleur interne et mouvante, lui procurant un état de confiance : « *Il y a un moment que je me souviens bien, qui m'a beaucoup surpris, mais c'est un moment où on travaillait assis, et il y avait ces boules de chaleur qui se baladaient dans mon corps. [...] Ça c'était assez flagrant et même très fort je dirais.* » (1252-1262) ; « *De confiance. Oui. C'est assez surprenant je dois dire. Parce que, je veux dire, quand on sent cette chaleur, bon, on sent toujours provoquée par des choses extérieures, le chauffage, bon je suis agitée pis tout d'un coup on a ces bouffées de chaleur, comme ça. Mais là, non, c'était une chaleur différente. Ça chauffait, ça chauffait beaucoup, dans un endroit, et puis après ça se déplaçait.* » (1286-1290).

Associée au même moment, elle rend compte d'une sensation de rassurance, en lien un soutien des pieds : « *Et les pieds comme un soutien. Cette sensation justement rassurée, parce que, c'est maintenant mon soutien.* » (1303-1304), ainsi que de la recherche d'un état de globalité : « *J'avais de nouveau cette impression de... de comme moi, en tant qu'être, je cherchais cet état de globalité si vous voulez, de me sentir plus entière.* » (1271-1272).

Cette notion de globalité est d'ailleurs une découverte essentielle pour elle : « *une chose très importante aussi que j'ai appris ici, c'est cet état de globalité. Ça c'est super.* » (1089-1090).

Un autre vécu marquant concerne une sensation de morcellement de son corps lors d'une séance manuelle, représentant pour elle une forme d'alerte : « *quand on faisait le travail individuel déjà, en visualisant mon corps, intérieur, la partie intérieure [...] il y avait des images qui me venaient comme ça, et puis peut-être aussi dans ces*

images qu'on avait, enfin dans le travail qu'on faisait, des membres, vous voyez, c'est, un côté qui essayait de se rejoindre et puis un autre côté qui se distançait, comme si mon corps était tout d'un coup en morceaux. Et ça, j'ai eu la sensation que ça a apporté des éclaircissements, ou bien des alertes plutôt des 'out warning'. » (668-675).

Lors d'une séance en début de suivi, Laura rencontre un état qu'elle qualifie de léthargique : *« J'ai parlé là d'un état léthargique, mais ça c'était au tout début, c'était le quatre novembre, comme si le corps n'avait pas envie de ressentir quoi que ce soit. » (1386-1387).*

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

Au travers des séances, Laura a vécu différentes prises de conscience qui, pour certaines, l'ont amenée à de profondes remises en question.

Tout d'abord, en revenant sur le vécu de la globalité, elle exprime accéder à une prise de conscience d'elle-même : *« ça m'apporte de savoir qui je suis. Que j'existe. Que c'est pas un corps qui se balade dans la rue, qui se laisse traîner comme ça. Ça m'apporte d'abord ça. » (1105-1106).*

Elle apprend aussi l'importance de la validation de ses sensations, pour une meilleure compréhension de sa vie : *« surtout ça, valider, valider, ça me revient tout le temps, parce qu'on fait des choses tellement machinalement dans la vie, on est des automates en fait, et on ne valide pas nos sensations. Et ça aussi c'est nouveau, ça j'ai appris ici. Et c'est très important, très très important. [...] ça veut dire que je réfléchis sur moi-même, sur ma vie, sur mon attitude, voilà, du moment que je valide, voilà, c'est ça, c'est une compréhension qui se fait, de chaque chose. Ça, c'est super. » (1897-1906).* Ainsi, les vécus des séances, et notamment la perception de son corps morcelé, vont l'aider à éclaircir un mode de fonctionnement qu'elle retrouve dans la plupart de ses relations : *« dès la première fois, j'ai senti cette prise de conscience qui s'est installée peu à peu [...] en me faisant comprendre certaines choses. [...] Du problème en fait qui m'accompagne depuis longtemps. [...] parce que j'ai réussi à donner des noms à certaines choses, c'est-à-dire des choses qui me dérangent [...] je savais que ça me dérangeait, mais je savais pas donner une forme à tout ça » (641-658).* *« cette difficulté de dire non, ça vient de très loin, [...] parce que ce mot pouvoir j'avais pas encore mis dans mes rapports avec, enfin ces rapports conflictuels avec mari, maman, et tout, même sœur. Ça j'avais pas encore compris que c'était un pouvoir qu'elles*

avaient sur moi. [...] Et j'ai compris depuis qu'on fait ce travail. » (852-857). Elle revient sur sa relation avec son mari, et son emprise qu'il a sur elle dans ses choix de vie, et notamment la question du départ au Brésil : « Pourquoi je lui ai octroyé autant de pouvoir sur moi ? [...] Alors, c'est une prise de conscience de savoir qu'il faut que je fasse quelque chose. [...] Par rapport à cette emprise ou ce pouvoir qu'il a sur moi. [...] Cette influence par rapport au départ au Brésil aussi. » (701-719), et sur sa relation à ses supérieurs au travail : « j'ai compris que j'agissais de la même façon au travail. [...] Avec mes chefs, je n'arrivais pas à dire non, ils me demandaient ça, je donnais à chaque fois plus, chaque fois plus, pis eux ils demandaient chaque fois plus, et j'étais toujours là pour eux, [...] c'était une telle emprise que mon dernier chef, il m'appelle toujours » (877-881).

Si ces différentes prises de conscience ont été douloureuses pour Laura, elle témoigne aussi le côté bienfaisant de part le fait de pouvoir à présent tourner la page : *« Mais c'est aussi, c'est douloureux. [...] Parce que au moment que je découvre que j'ai permis que tous ces gens-là, même si c'est des proches, même si c'est des gens que j'aime, j'ai permis qu'ils ont tout ce pouvoir sur moi, ça veut dire aussi qu'il y a une immense faiblesse en moi. » (861-867) ; « mais après, quand on réfléchit, on se dit, bon, voilà, je veux plus de ça, et c'est ça qui apporte ce bien-être. » (1352-1353).*

Dans un autre secteur, Laura prend conscience, au cours d'une séance, de la pression qu'elle se met pour la recherche d'une activité, et de l'envie de modifier cette dynamique : *« je me souviens d'une séance, on était encore dans les séances individuelles, que je suis partie d'ici tellement légère, parce que j'avais compris que je me mettais énormément la pression pour trouver une activité, et que finalement j'arrivais jamais. Et ce jour-là, j'ai plus eu l'envie de me mettre la pression, de continuer à chercher. Je me suis dit, il n'y a pas de raison, d'angoisser autant, et ça va venir. » (1052-1057).*

Etats physiques, énergie, vitalité

Au niveau de son état physique, Laura parle d'une disparition de douleurs, qui s'étaient installées en lien avec un mode d'action impétueux et dispersé : *« y a tout un côté relaxant des articulations et des douleurs qui ne se présentent plus dans le corps. Parce qu'avant j'avais des douleurs musculaires même qui se sont installées, dues à cette attitude tendue. [...] cette jambe-là ça a complètement disparu. J'arrivais plus à*

faire ce mouvement-là. Et maintenant j'arrive. Et pour entrer dans ma voiture mais je tenais ma jambe comme ça, j'arrivais plus à l'amener toute seule. Et ça c'est quelque chose de merveilleux de nouveau aussi. » (1662-1669).

Elle témoigne également d'une meilleure perception de ses tensions, lui permettant de mieux les relâcher : *« j'ai la perception en plus de ces tensions, parce qu'avant je sentais pas, je sentais quand les douleurs étaient là, si vous voulez, alors mais mince, voilà. Tandis que maintenant je perçois comment je suis tendue, et là je cherche à relaxer, soit par la respiration, soit par les pieds, voilà. Et, non ça c'est un changement très très fort. Et c'est visible en plus.* » (1838-1842).

Au niveau de sa posture, elle exprime adopter une posture plus droite : *« Et tenir la tête, aussi ça je cherche, parce que, en plus, je me suis rendu compte que avec l'arrivée de l'hiver, je me laissais complètement aller, même à avoir mal à la nuque, parce que j'avais une mauvaise posture, j'avais l'impression que mon manteau, ma veste, poussait la tête. Là je cherche chaque fois à me redresser »* (1553-1556). Aussi, elle est à la recherche de la perception de ses pieds et d'une globalité : *« à chaque fois que je pense que je marche, je veux sentir mes pieds, je veux sentir mon corps, en entier. [...] Alors, avant c'était, même si j'étais pas stressée, mais c'était peut-être des réflexes, des habitudes qui s'étaient installées, alors je sentais les pieds crispés, comme ça, là je commence à les sentir comme si j'étais à pieds nus. Je cherche toujours cette globalité, ça c'est une chose.* » (1090-1098).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Laura développe de nouvelles attitudes psychiques dans sa vie, motivées par la recherche et l'adoption de nouvelles attitudes physiques : *« de mieux connaître mon corps, de le chercher toujours de faire fonctionner comme un tout, et pas morcelé, et ça d'une part déjà. Et tout en cherchant à adopter l'attitude physique, c'est-à-dire ça me pousse et ça me motive aussi à adopter l'attitude envers les choses de la vie, on va dire psychique »* (1676-1680).

Ainsi, elle témoigne d'un gain d'assurance, associé à la recherche d'un ancrage des pieds et d'un redressement de sa tête : *« même si je sens qu'il me manque encore des forces pour être, pour me sentir plus sur mes pieds, comme je cherche à chaque fois maintenant, mais je trouve que le changement il est là, parce que je cherche à être ancrée sur moi-même. Et je pense que je peux y arriver.* » (1241-1244) ; *« Et tenir la*

tête, aussi ça je cherche [...] au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens mieux. » (1553-1559).

Plus globalement, et comparativement à son état en début de suivi, elle parle avoir « refait surface » et retrouver confiance : « *il y a eu des moments je me sentais bien, très sûre de moi, et puis je disais, ah ça y est, je commence à faire le tour, à refaire surface, je ne sais pas de quel puits j'étais, et ça me faisait du bien, de reprendre cette confiance » (1155-1157).*

Laura a aussi retrouvé sa motivation. Elle témoigne notamment de l'envie de faire des choses nouvelles, et pour elle : « *motivation oui, pour faire des choses, des choses différentes que j'ai jamais faites, des cours, j'ai tellement envie de faire des cours d'œnologie par exemple. [...] J'ai envie de faire des choses comme ça, pour moi. » (1497-1502), et revient sur son état d'il y a quelques semaines : « Parce que même si j'ai toujours eu envie de faire des cours, des choses comme ça, de mon propre intérêt, mais j'étais dans cet état, léthargique même, où j'avais, je bougeais pas, je ne prenais pas des initiatives. » (1507-1509). Elle rencontre aussi une motivation d'une autre nature, plus posée et plus mature : « *une motivation plus calme, c'est-à-dire sans cette excitation du moment, qui est quelque chose de... immature. Quelque chose plus posé, plus mûr. Donc l'envie de faire des choses de manière plus pensée, plus réfléchi » (1593-1595). Elle relate en comparaison son attitude antérieure liée à son travail à la banque : « c'est un état assez dérangeant, qui s'est installé en moi, parce que c'est arrivé à l'extrême même de m'empêcher de lire un livre [...] Parce qu'il fallait travailler dans la banque alors j'apprenais vite fait quelque chose sur les finances, je lisais, j'absorbais sans digérer, c'était juste pour me nourrir, sans réfléchir. » (1578-1606).**

Cette nouvelle motivation, Laura la relie aux vécus des séances : « *à chaque fois que je pense, ou quand je prends des initiatives pour des petites choses, du quotidien, j'ai des images de ce qu'on a fait, de notre travail. Qui reviennent. » (1534-1536), et notamment à la découverte de la recherche d'une plus grande confiance en soi : « C'est aussi cette découverte, cette envie d'avoir plus confiance en moi, donc sachant que si je fais bien fait, que la motivation ne sera pas seulement un élan motivation, que si je fais bien fait, ça sera un acquis. » (1618-1630). Elle fait ainsi un lien entre sa motivation et son estime de soi : « *du moment que je reconnais que je peux, n'est-ce pas, alors l'estime elle monte. Et j'ai envie d'aller de l'avant. » (1817-1818).**

En relation avec une motivation plus mature, Laura a également évolué au niveau de sa manière d'être en action. Elle agit de manière moins impétueuse, attitude générant moins de tensions dans son corps : *« je le fais d'une manière moins impétueuse. Et ça c'est tellement agréable, de faire les choses, parce que quand on fait de manière impétueuse, ce qui fait mal c'est qu'on a toujours la sensation des choses mal réglées. [...] et y a moins d'aigreur d'estomac, moins de brûlures d'estomac, il y a toutes ces sensations physiques qui ne se produisent pas. »* (1641-1653). Elle a ainsi gagné en concentration et en productivité : *« ça c'est nouveau aussi, parce que même dans les petits gestes du quotidien, je cherche une certaine concentration on va dire. Je sais pas, si on fait une tâche qui est fastidieuse, qu'on a de la peine à se concentrer, alors là, je me rappelle à l'ordre, je fais un, concentre-toi, parce que si tu finis plus vite ça, tu vas vite attaquer quelque chose de plus intéressant. C'est tout bête mais ce sont des choses qui n'étaient pas là avant, et ça me fait gagner du temps, ça me fait sentir mieux, parce que j'avance. J'ai cette sensation d'avancer. »* (1316-1322). Elle rend compte du mouvement latéral comme aide afin d'adopter une attitude plus calme et réfléchie : *« c'est un mouvement qui m'aide à me calmer, déjà, et quand je pense par exemple, de manière un peu impétueuse, et puis quand je m'énerve et tout, si je pense à ces mouvements, je me calme et je vais adopter une attitude plus réfléchie. Ce sont des images qui reviennent dans mon quotidien. »* (1565-1568).

En revenant sur la notion de globalité et la prise de conscience de soi-même, Laura évolue vers plus d'assomption d'elle-même : *« cette envie de changer, cette envie de, même d'assumer certaines choses, parce que parfois pfff... on n'a pas le courage, n'est-ce pas ? On n'a pas le courage de dire non, on n'a pas le courage d'agir comme on aurait aimé agir, et ça, ça change. [...] C'est pas encore, mais j'ai envie que ça se produise, que ça continue, cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de m'assumer, en tant que personne. »* (1109-1119). Son attitude envers elle-même est plus mature : *« Par exemple la faiblesse, cette découverte de la faiblesse, c'est un sentiment que j'ai trouvé un sentiment mineur, ça m'a fait mal, et en revanche ce qui est différent, là, c'est que je ne m'apitoie plus de moi, parce que je me découvre faible. [...] Au lieu de chercher à m'améliorer, je m'envoyais le fouet tout le temps. Tandis que là ce n'est plus le cas. C'est découvrir, ok, tu agis comme ça, mais maintenant, secoue-toi un petit peu et cherche à faire différemment. »* (1700-1717).

Elle est alors amenée à repenser ses choix de vie, ses manières d'être et notamment face à son entourage : *« je suis en train de redéfinir mes chemins, les choses, comment je veux être dorénavant, l'attitude à adopter en fait. Vis-à-vis de la vie et puis des autres, mon entourage principalement. Alors ça je pense ce processus il est déjà en cours. Je le vois très clair. »* (1425-1429). Elle se découvre aussi moins tolérante dans ses relations : *« J'ai de moins en moins de tolérance. Mais je pense c'est un état général [...] J'ai toujours été quelqu'un de hyper tolérante, et je me détestais pour ça. [...] Là le fait est que je me trouve plus irritable, je suis moins tolérante »* (814-830)

En conclusion, elle se dit être sur le chemin de la réconciliation avec elle-même : *« je suis très contente d'avoir fait ce travail, d'avoir découvert encore une nouvelle technique qui m'a permis de me réconcilier, avec moi-même. Sinon pas totalement mais en tous cas de me mettre sur les rails pour cette réconciliation. »* (1857-1860).

Apports dans des situations précises

En illustration de sa nouvelle motivation, Laura donne l'exemple de la lecture, à nouveau investie : *« Je dois dire que j'ai réappris à lire [...] J'ai senti durant les vacances par exemple, pourtant j'avais tout le loisir de lire, mais je prenais le livre, je disais mince, pis après j'ai cherché calmement, la motivation. Et la motivation pour la lecture. »* (1581-1584).

Elle évoque aussi une mise en action nouvelle : *« ça c'est quelque chose aussi de nouveau par rapport à notre travail, j'ai cherché à avoir des cours de, comment ils appellent ça ? Remise en assurance justement, au TCS, et ils offrent des cours pour des gens qui n'ont pas conduit depuis longtemps, ou comme moi qui suis très peu comme ça. Bon malheureusement ils n'avaient pas de cours disponibles, pour tout de suite, en tout cas plus pour l'année 2013. Mais au moins j'ai pris l'initiative de le faire. »* (1518-1523).

Dans sa relation avec son mari, elle envisage une nouvelle perspective de gestion des difficultés : *« Bon il faut que je digère tout ça, il faut que je valide, comme vous m'avez appris, à voir ça, valider voilà, accepter que ça existe, et puis essayer de travailler, voir si on arrive à régler tout ça par le dialogue, une attitude adulte. »* (769-771).

Vécu du licenciement

Dans le rapport à son ancien emploi et aux désagréments qui en découlent, Laura exprime avoir pris la décision d'une mise à distance de sa colère, jugée aujourd'hui infantile. Elle évoque un lien avec le travail des séances et notamment la prise de conscience d'elle-même : *« il y a des choses qui n'ont pas été réglées et qui ne seront jamais réglées. Mais j'ai décidé de mettre ça complètement de côté, du genre, l'histoire qu'ils ont fourni la liste des employés aux autorités américaines [...] Ça, ça m'a empoisonnée pendant un bon moment, ça me mettait en colère, mais maintenant j'arrive à parler sans m'énerver. [...] je pense que tout ce travail qu'on a fait, toute cette prise de conscience par rapport à moi-même, en tant que personne. Parce que finalement je me suis dit que c'était une colère aussi infantile de ma part. [...] Alors, je prends du recul et je ne veux plus avoir cette colère infantile. C'est une perte de temps et d'énergie et j'ai plus envie. »* (1468-1487).

Etat du projet professionnel

Concernant la définition de son projet professionnel, Laura est mieux située dans ses choix et moins victime de son stress et son angoisse : *« je sais que, par rapport à la Suisse, je ne veux pas. Je ne veux pas avoir un projet professionnel ici, je trouve c'est une perte de temps et d'énergie, alors que je ne veux pas rester ici. Et ça c'est clair. Tandis qu'avant, non, j'étais stressée, angoissée, fallait absolument trouver. Que ce soit ici, là-bas, peu importe, fallait que je trouve. »* (1721-1725).

Elle témoigne également d'une idée nouvelle pour son projet professionnel, qui a émergé en sortant d'une séance individuelle : *« j'ai eu une idée qui m'a assez emballée [...] Qui est toujours là, et je cherche maintenant la façon de sortir d'ici, de pouvoir partir de Suisse pour mettre ça en place. [...] Donc c'était ce projet de travailler avec des touristes, de faire quelque chose de plus personnalisé, plus ciblé, et de même impliquer cet achat immobilier qu'on a fait, de mettre à profit pour ça. Non cette idée c'est la seule qui m'est vraiment restée de toutes les idées que j'ai eues. Et je l'ai eue donc après notre travail ici. »* (1746-1756). La stabilité de cette idée contraste avec son état de dispersion dans ses recherches préalables : *« j'étais tellement dispersée, à force de chercher absolument à avoir l'idée géniale. Et j'arrivais pas à me fixer. [...] Et c'était des idées dont je me rappelle même plus [...] tandis que celle-là elle est restée, c'est quelque chose que je garde là bien dans ma tête, même sans avoir fait le petit*

schéma que j'ai fait pour les autres. Donc ça veut dire que c'est bien organisé, là. » (1771-1780).

Dynamique de la recherche d'emploi

Au terme des séances, Laura rend compte d'une nouvelle capacité à reconnaître ses compétences et son parcours professionnel, comme à ne pas se laisser envahir par des pensées négatives : *« c'était ce côté négatif qui essaie toujours de faire surface mais que j'ai appris à renvoyer, c'était ah, Laura, t'es là depuis 25 ans en Suisse et pis t'as pas... t'as rien fait [...] j'avais l'impression que je m'étais dispersée. [...] Après je me reprends en charge, et puis je me dis, non, c'est pas vrai, t'as quand même travaillé 25 ans dans les finances, d'accord, c'est pas ce que tu veux, c'est pas ce que tu aimes le plus, mais c'est acquis. [...] Et ça revient de nouveau, cette prise de conscience, n'est-ce pas, au lieu de chaque fois se dire que, non tu peux pas, ou... Non, je sais que j'ai certaines connaissances que je peux mettre à profit d'une nouvelle activité. »* (1793-1807).

Sa motivation pour la reprise d'une activité est encore mitigée : *« Alors par rapport au travail elle [sa motivation] n'est pas encore... »* (1497), bien qu'elle exprime tout de même son envie : *« j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. »* (1828-1829).

Au sortir d'une séance, elle a gagné pour un temps en légèreté et apaisement par rapport à sa recherche pressante d'une activité : *« je me souviens d'une séance, on était encore dans les séances individuelles, que je suis partie d'ici tellement légère, parce que j'avais compris que, bon c'était, je me mettais énormément la pression pour trouver une activité, et que finalement j'arrivais jamais. Et ce jour-là, j'ai plus eu l'envie de me mettre la pression, de continuer à chercher. Je me suis dit, il n'y a pas de raison, d'angoisser autant, et ça va venir. Bon il y a eu des allers-retours, de cette, pendant, ça a duré pendant des jours, cette sensation agréable [...] il y a eu des moments de paix, je me sentais apaisée »* (1052-1081).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant son rapport au futur, Laura est passée d'une posture de peur envers l'inconnu à l'envie de faire des choses nouvelles : *« L'inconnu, c'est toujours quelque*

chose qui m'a fait peur, et c'est tout là le changement, même si je pense que je peux encore travailler là-dessus, m'améliorer, mais c'est là. C'est là, j'ai pas... j'ai des retenues, si vous voulez, mais pas peur par rapport à l'inconnu. J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. » (1824-1829).

Perspective pour un futur emploi

En lien avec ses prises de conscience par rapport à ses modes relationnels, Laura fait part de sa volonté de ne plus travailler sous un rapport de domination : « *Je veux plus, je veux plus du tout travailler comme ça.* » (922).

Résumé des apports

Vécu des séances

- Chaleur interne et mouvante => état de confiance (groupe – introspection)
- Soutien des pieds => état de rassurance (groupe – introspection)
- Recherche d'une globalité d'être (groupe – introspection)
- Sensation de morcellement de son corps => alerte (individuel)
- Etat léthargique

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Prise de conscience de soi même et de sa propre existence (lien : globalité)
- Prise de conscience de son mode de fonctionnement dans ses relations, sous l'emprise d'un pouvoir (lien : perception de son corps morcelé et ensemble des séances)
 - Emprise de son mari sur ses choix de vie et notamment le projet de partir au Brésil
 - Emprise de ses supérieurs au travail, incapacité à dire non
- Découverte de l'importance de la validation de ses sensations, pour une meilleure compréhension de sa vie
- Prise de conscience de l'auto pression exercée pour la recherche d'une activité (individuel)

Etats physiques, énergie, vitalité

- Disparition de douleurs associées à un mode d'action tendu et impétueux
- Meilleure perception de ses tensions pour un meilleur relâchement
- Adoption d'une posture plus droite
- Recherche de la perception de ses pieds et de sa globalité corporelle

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Refait surface
- Gain de confiance et d'assurance (lien : ancrage des pieds et redressement de sa tête)
- Relance de sa motivation et de l'envie de faire des choses pour elle
- Découverte d'une nouvelle motivation, plus posée et plus mature (lien : images des séances, envie de gagner en confiance, relation réciproque entre confiance, estime de soi et envie d'avancer)
- Gain de concentration dans ses actions et de productivité, mode d'action moins impétueux (procure sensation d'avancer, finit plus vite et mieux ses tâches)
- Gain d'assomption d'elle-même (lien état globalité qui exige d'elle, prise de conscience de soi)
- Redéfinition de ses choix de vie et de ses attitudes envers son entourage
- Diminution de sa tolérance envers les autres
- En voie de réconciliation avec elle-même

Apports dans des situations précises

- Réapprentissage de la lecture (lien nouvelle motivation plus posée)
- Prise d'initiative pour une inscription à un cours de conduite de remise en assurance
- Nouvelle validation de son vécu dans la relation avec son mari et envisagement d'une gestion des difficultés plus mature

Vécu du licenciement

- Mise à distance de sa colère (lien : prise de conscience d'elle-même en tant que personne)

Etat du projet professionnel

- Mieux située dans ses choix et moins victime de son stress lié à sa difficulté à trouver une activité (lien : globalité, moins éparpillée)
- Emergence d'une idée stable pour son projet professionnel au Brésil : proposer un tourisme personnalisé (lien relance de son énergie)

Dynamique de la recherche d'emploi

- Nouvelle capacité à reconnaître ses compétences et son parcours professionnel, et à ne pas se laisser envahir par des pensées négatives
- Début de relance de sa motivation pour la reprise d'une activité
- Diminution de sa pression et gain d'apaisement par rapport à la recherche d'une activité

Rapport au futur et à l'inconnu

- Passage de la peur à l'envie de faire de nouvelles choses

Perspective pour un nouvel emploi

- Volonté de ne plus travailler sous un rapport de domination

1.5 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – MATHIEU

Age : 54 ans

Contexte familial : marié, deux enfants

Ancien emploi : Administrateur des Ressources Humaines pour une association humanitaire

Date du licenciement : reporté à fin octobre 2013, cause arrêt accident

Accompagnement : automne 2013 - 3 séances individuelles / 3 séances de groupe

Adressé par : Arisa

1.5.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Mathieu était employé dans une association humanitaire internationale dans l'administration des ressources humaines depuis treize ans. Il n'y travaille plus depuis avril, mais il sera au chômage à partir du 1er novembre seulement, pour cause d'un accident ayant prolongé son contrat. La raison officielle de son licenciement est l'incompatibilité d'humeurs. De son côté, il exprime avoir des compétences qui, par son ancienneté, dépassaient celles de ses responsables et généraient une situation souvent délicate pour ses supérieurs : *« C'est clair quand vous connaissez tout, pis qu'ils connaissent pas grand chose mais qu'ils prennent des décisions pis qu'on se plante, ben une fois on se plante, deux fois on se plante, cinq fois on se plante, alors qu'on l'avait averti, pis la personne ben à chaque fois elle baisse un peu plus la tête pis au bout d'un moment... ben c'est plus possible faut le virer celui-là, sinon c'est moi qui saute. »* (182-187). Il a subit beaucoup de pression allant juqu'à du mobbing, avant d'être finalement licencié : *« la pression elle augmentait, plus de boulot, tu dois faire ça en plus, tu dois faire ci en plus, mais pourquoi pas l'autre, alors que l'autre il tchatchait dans le couloir quasiment la moitié de la journée »* (170-172) ; *« après quelques tentatives de mobbing, ils n'ont pas réussi à me virer, du coup, ben voilà, ils m'ont viré comme ça. »* (80-82). C'est surtout après coup, lorsqu'il quitte son poste, qu'il prend conscience des difficultés vécues : *« je m'en suis rendu compte en fait quand je suis vraiment parti, à quel point c'était difficile à vivre, où je tenais le coup »* (101-102).

Contexte social et familial

Mathieu vit avec son épouse et sa deuxième enfant, âgée de huit ans. Cette situation, stable, l'a aidé à vivre son licenciement : *« heureusement ma famille c'est stable, les enfants sont stables, tout va bien de ce côté-là, donc ça ça aide quand même à... »* (154-155).

Il témoigne aussi avoir eu beaucoup d'expériences dans sa vie, ayant facilité la rapidité de son deuil : *« j'ai eu pas mal d'expériences dans ma vie, donc c'était relativement, relativement je dis bien, rapide, par rapport au temps que j'y ai passé, pour faire le deuil, pour passer au travers, et en dessus de cela. »* (159-162).

Importance accordée au travail

Il est assez clair pour Mathieu de la place que représente le travail pour lui, qui est avant tout un moyen de gagner sa vie, n'envahissant pas ses autres secteurs de vie : « *Le travail c'est pas ma vie, en fait, c'est juste un moyen de la gagner. Même si je préfère travailler dans des lieux ou des organisations ou des associations qui pensent à l'autre plutôt qu'à l'argent ou au profit ou à soi-même ou voilà. Ça n'empêche que le travail reste à sa place, la famille à la sienne, moi à la mienne* » (342-346).

Autres types d'accompagnement

Mathieu suit actuellement le programme de Arisa, pour lequel il s'implique particulièrement : « *autant faire les choses à fond, et puis ça m'apporte réellement ce que c'est censé m'apporter, c'est-à-dire faire vraiment un point* » (270-272).

Il pratique sinon depuis très longtemps le tai-chi, partie intégrante de sa vie : « *Il y a d'abord le tai-chi que je pratique depuis des années et voilà, qui fait partie de ma vie donc c'est une certaine hygiène de vie, et thérapie.* » (368-370).

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

La participation de Mathieu au cursus s'inscrit dans une démarche globale de mieux se connaître et favoriser les échanges : « *toujours dans la même démarche de se connaître, se comprendre, parce qu'on n'est pas, l'ego étant ce qu'il est, on peut se faire leurrer relativement facilement ou se leurrer soi-même, donc autant voir d'autres personnes, c'est toujours intéressant, les échanges, qui sait les opportunités.* » (519-522). Il exprime toutefois ne pas avoir d'attente particulière : « *Alors moi j'étais venu ici libre de toute attente, ou projection, enfin j'étais venu comme ça, juste moi.* » (575-576).

1.5.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Mathieu témoigne se sentir bien au niveau physique, sinon un problème au poignet suite à une roulade en aikido : « *Le corps, comment je me sens, bien, poignet pas génial, génial parce que voilà.* » (544-555).

Il dispose également d'une bonne vitalité : « *je me sens pas déminéralisé comme ça.* » (273).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Mathieu se sent bien actuellement, sans vivre d'états de stress ou une perte de motivation : « *Ah non pas du tout* » (514).

Vécu du licenciement

Mathieu exprime avoir vécu son licenciement comme une trahison et être passé par différents états émotionnels : « *au début c'était une remise en question totale, de la haine, de la colère, sentiment de trahison...* » (144-145). Sa difficulté était notamment associée à son investissement donné à une entreprise humanitaire : « *en plus Mediglobal c'est pas anodin comme... je veux dire quand on se donne, ben voilà, y a une autre dimension que dans un travail normal on va dire. Ce qui fait que oui ça a été difficile à vivre* » (150-152).

Aujourd'hui, il accepte la situation et la voit comme une opportunité : « *après quelques mois, je me suis dit que c'était une bonne solution. Ouais, ils m'ont rendu service. Je pense que je ne serais jamais parti* » (178-179). Il est aussi soulagé de toute la pression négative subie : « *j'ai plus ce poids sur les épaules, j'ai plus cette pression mobbing sur moi et c'est mauvais pour la santé, quoi, c'est clair. J'ai plus des nuits aussi instables et fugaces, j'ai plus des maux de têtes de temps en temps, voilà, l'inconfortabilité...* » (195-198).

Etat du projet professionnel

Mathieu construit un projet depuis plus de quinze ans avec sa famille, celui de partir vivre en Thaïlande. Il lui reste toutefois encore quatre ans à travailler pour pouvoir le réaliser dans de bonnes conditions.

Néanmoins, il n'a pas encore réfléchi quant à son projet professionnel pour ces quatre dernières années : *« j'ai pas encore fait le point sur où est-ce que je vais, comment j'y vais, qu'est-ce que je veux plus, qu'est-ce que je veux encore... »* (245-246).

Dynamique de la recherche d'emploi

N'étant pas encore inscrit au chômage, Mathieu n'a pas encore réellement commencé ses recherches d'emploi. Il se consacre pour le moment au programme de Arisa afin de faire le point sur sa situation.

Il présente une bonne reconnaissance de ses compétences : *« je pense que j'étais toujours autant compétent, voire même plus compétent qu'avant »* (179-180), exprime-t-il dans ce sens par rapport à son dernier poste.

Rapport au futur et à l'inconnu

Mathieu se dit ouvert et confiant devant l'inconnu : *« Confiant devant l'inconnu. [...] On se fera du souci le jour où il y aura lieu de s'en faire, en attendant... ouvert, confiant. »* (300-309). Il relie cette confiance à la somme de ses expériences passées : *« J'ai beaucoup voyagé, donc beaucoup d'expériences diverses, variées, avec des hauts et des bas, que ce soit des expériences personnelles, intérieures, psychologiques, mentales, faciles et plus difficiles. Donc ça c'est la première chose. Et la deuxième chose c'est que peut-être l'enfance, rude, ça rend peut-être aussi plus solide et plus serein par rapport aux difficultés qu'on peut rencontrer. »* (565-570).

1.5.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Mathieu témoigne d'un contexte familial en amélioration : *« ça va juste encore mieux. C'est top, quoi, c'est vraiment, je crois pas qu'on ait souvent eu l'occasion*

d'avoir autant de temps, donc autant de plaisir, autant peu de fatigue, donc voilà. D'être aussi présent, et conscient de ce qu'on vit etc. » (629-631).

Il dit être totalement soutenu par son épouse : *« j'ai une chance énorme, depuis tout le temps, depuis le début, depuis même avant le début, c'est que je suis totalement soutenu, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de pression, faudrait que tu bosses, ouais on gagne moins, ouais ci, ouais truc machin... jamais. Alors ça c'est... c'est un cadeau, c'est un cadeau. » (688-691).*

Autres types d'accompagnement

Mathieu pratique différentes approches méditatives depuis de nombreuses années, constituant une forme de conditionnement qu'il analyse comme ayant été un *« brouilleur d'informations » (601)* pour accéder aux propositions de la Pédagogie Perceptive : *« Je pense que ce conditionnement, comme tout conditionnement, on n'en sort pas comme ça. Et je pense que ça a été quelque part un frein, peut-être, parce que pas vierge quelque part de toute sensation nouvelle, vis-à-vis de la conscience [...] Donc tout ça fait que, ou bien je retrouvais quelque chose de pareil, mais du coup pas quelque chose de différent, ou de foncièrement nouveau. » (769-778).*

Sinon Mathieu suit de façon approfondie le programme chez Arisa : *« chez Arisa, là où je suis en ce moment, je suis le traitement, non je suis le programme, y a pas mal de choses à faire. Ça me demande d'aller gratter, faire le ménage, dans tous les recoins possibles et imaginables, en tous cas c'est comme ça que je le prends. Du coup il y a beaucoup. » (648-652).* Outre le travail individuel qu'il réalise chez lui, il a un rendez-vous avec un consultant tous les dix jours environ.

Moment du suivi dans la vie de la personne

Mathieu exprime se sentir particulièrement bien en cette période : *« je suis un peu comme sur un nuage, donc je me sens super bien, c'est difficile de faire mieux » (602-603)* du fait du détachement de son stress de son ancien travail et du temps à disposition : *« je pense que le détachement du stress, le détachement d'une obligation professionnelle, qui quoi qu'il en soit nous tient, même en dehors des heures de travail ou comme ça, le fait d'avoir le temps, le fait de prendre le temps, d'avoir le plaisir de*

prendre ce temps, ce qui fait que ça donne plus encore ce qui fait qu'on se sent encore mieux, enfin ça fait un peu boule de neige comme ça. » (639-643).

Utilisation chez soi des exercices de Pédagogie Perceptive

Mathieu exprime avoir plusieurs fois tenté de reproduire chez lui les enseignements des séances de Pédagogie Perceptive : « *quand j'essaie de repratiquer ce qu'on a fait ensemble* » (793).

1.5.4 Apport des séances de Pédagogie Perceptive dans le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Mathieu témoigne d'un grand bien-être lié aux séances d'accompagnement manuel : « *y avait un bien-être qui était éloquent* » (783-784). Il fait part aussi d'une sensation de pesanteur et d'apesanteur à la fois : « *cette sensation de présence et d'absence de lourdeur, de légèreté en même temps* » (751-752).

Les différentes séances lui ont également procuré une perception profonde, d'harmonie et de contact avec soi : « *Profonde, de conscience, de contact avec moi-même, d'harmonie avec moi-même* » (1274-1275).

Ces différentes sensations ne sont toutefois pas neuves pour Mathieu qui exprime les avoir déjà expérimentées à travers d'autres pratiques : « *les informations perceptives, même si elles sont riches, elles recourent en grande partie ce que je ressentais dans le tai-chi, ou dans le yoga* » (1354-1356). Il témoigne de la valeur que revêt pour lui ce type d'expérience : « *c'est pas juste de la rigolette, on va faire un petit peu de je sais pas quoi, pis on revient et pis ah ouais, ouais, ouais, non c'est des choses qui pour moi sont importantes, riches, profondes* » (1389-1391).

Au cours d'un exercice, Mathieu expérimente le passage de la réalisation d'un mouvement sous le contrôle de la volonté à une manière de faire plus spontanée : « *j'avais l'impression d'avoir passé un cap, ou peut-être d'avoir juste lâché prise, dans ma tête, de vouloir faire juste. [...] Là c'était juste, plus de faire, pas vouloir faire. Plus*

cet aspect volonté, je pense qu'il y avait l'aspect de la volonté qui essayait de régir » (1554-1557).

Mathieu exprime également avoir apprécié le mouvement d'ouverture car réalisé dans un contexte sans risque : « *Ce mouvement d'ouverture comme ça avec le... [...] j'aimais bien. Je me sentais confortable dans ce mouvement, ça me plaisait bien, parce qu'il n'y avait pas de risque, dans la salle » (1463-1466).*

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

Lors d'une séance individuelle centrée sur la pratique d'un exercice de mouvement, à travers le passage d'une manière de faire volontaire à une manière de faire plus spontanée, Mathieu accède à une meilleure compréhension d'une pratique nouvelle : « *je pense que cette séance-là m'a été utile pour mieux percevoir et comprendre de quoi il s'agissait. Je pense que ça a été un petit moment déclic. Avant je pense j'étais un peu à côté de la plaque. Je faisais mes trucs, mais bon... » (1505-1508) ; « la différence c'est d'avoir l'impression de comprendre mieux quelque chose qu'on connaissait pas. D'être mieux, plutôt que de comprendre, dans quelque chose où on y était pas encore. Voilà, d'y être. » (1564-1567).*

Il exprime avoir enrichi sa compréhension de soi et du monde à travers la découverte d'une pratique nouvelle : « *ce que j'ai vécu, cette expérience-ci, c'était une expérience supplémentaire, qui me fait voir le monde, toujours un peu de la même manière, mais encore plus précisément. [...] La fasciathérapie c'est un point de vue que je ne connaissais pas. Même si ça recoupe pas mal de choses que je connaissais. Voilà, c'est un nouveau point de vue » (1103-1110) ; « ça affine en fait notre compréhension, de soi-même, du monde, des relations entre personnes... » (1143-1145), et se dit nourri par ses découvertes et apprentissages : « *mon fonctionnement, c'est quand j'apprends, ça me nourrit vraiment. » (1095-1096) ; « C'est riche, en tous cas en ce qui me concerne, c'est quelque chose qui me nourrit. » (1602-1603).**

A travers le rapport participants, Mathieu accède à la perception de sa propre empathie envers les autres : « *A être très empathique par rapport à certaines personnes. Quand je vois des personnes qui sont... qu'ont pas la pêche ou qui vivent un moment difficile quand ils sont au chômage, ben... voilà, j'aimerais mieux que ça se passe mieux pour eux plutôt que moins bien. Donc voilà, il y a une forme d'empathie en fait qui se dégage, ou qui remonte, on va dire. [...] ou bien alors l'impression de vivre des*

mêmes choses, je pense à Emmanuelle là en l'occurrence, parce que un parcours relativement similaire... » (1227-1238).

Mathieu exprime également avoir pris conscience de la présence d'*a priori* dans sa découverte d'une pratique nouvelle, en lien avec son conditionnement du tai-chi ou du yoga : *« je pense être très ouvert, avec peu d'a priori, et là j'avais peu d'a priori, mais il y en avait quand même, je m'en suis rendu compte au travers de. Et même si c'était léger et voilà... comme je parlais avant de conditionnement, du coup ça crée des manières de voir les choses, et puis il y a d'autres manières de voir les choses. C'est tout d'un coup les mêmes choses, qu'on voit, les mêmes choses qu'on ressent, les mêmes choses qu'on expérimente, mais c'est sous un autre angle. Ça c'est déjà... pour moi c'est déjà pas mal. » (1162-1168).* Il décrit ainsi certaines pensées qui l'habitaient lors de la pratique d'exercices de mouvement : *« je me souviens même à certaines séances m'être dit, ouais mais en tai-chi, ouais mais en yoga, ouais mais, c'est débile mais enfin, c'est comme ça. C'est des choses qui me remontaient comme ça, sans que je sois à me triturer la tête, à me dire, ouais bon alors là... qu'est-ce qui se passe... » (766-769).*

Etats physiques, énergie, vitalité

Mathieu se dit très en forme physiquement, sans envisager de liens avec les séances.

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Mathieu témoigne de différents états se prolongeant au-delà des séances, ou lors de ses pratiques personnelles. Il évoque notamment un état de conscience, de profondeur et de plénitude : *« Alors ça continuait à vibrer si on reste conscient [...] quand j'essaie de repratiquer ce qu'on a fait ensemble, ou le tai-chi ou d'autres trucs, je retrouve cet état, de, on va dire de... de conscience, de profondeur, de plénitude, de ne faire qu'un, plutôt que deux, c'est pas juste la tête et pis le corps de l'autre côté, c'est vraiment un. » (788-796).* Il parle aussi d'une sensation d'apesanteur : *« C'est tout juste si y a pas juste un coussin d'air en dessous de moi, plus d'effort, je fais partie du tout... » (1287-1289).* Ces différents états apportent à Mathieu un gain de sérénité : *« on est mieux, on est plus serein, encore plus serein » (815-816).*

Mathieu exprime également se renforcer à travers l'enrichissement de points de vue, occasionné ici par la découverte de cette nouvelle approche : « *c'est un nouveau point de vue, c'est enrichissant, quand on m'en parlera, je dirais, ouais, je connais un petit peu, j'ai une petite idée de ce que c'est, j'en avais pas auparavant. Donc le fait d'apprendre, ça me renforce, ça me rend plus sûr.* » (1110-1113).

Vécu du licenciement

Concernant son vécu du licenciement, Mathieu témoigne de sa joie à ce propos et du bienfait qu'il en retire dans sa famille. Bien que cet état a évolué depuis notre première séance, il n'envisage toutefois pas de lien avec le suivi en Pédagogie Perceptive : « *Je pense que c'est beaucoup plus lié avec ce qui se passe à l'intérieur du foyer.* » (857).

Etat du projet professionnel

Concernant la définition de son projet professionnel, Mathieu exprime vouloir rester dans l'humanitaire, orientation confirmée par un sentiment d'empathie envers les autres ressenti notamment lors d'une séance de Pédagogie Perceptive : « *J'ai ma petite idée quand même, je pense que l'humanitaire reste. C'est ce dans quoi je serais le plus fort, le meilleur, où je donnerais le plus. [...] Je pense que ça c'est clair. [...] Et c'est même encore assez clair par rapport à ce que je ressentais l'autre jour, je me disais, j'avais ce sentiment d'empathie vis-à-vis de certaines personnes. On peut pas toujours faire quelque chose mais voilà.* » (1427-1442).

Dynamique de la recherche d'emploi

Actuellement, Mathieu ne se consacre pas encore réellement à la recherche d'un emploi. Il crée certains contacts avec quelques personnes, tout en restant en retrait car il souhaite d'abord terminer le travail commencé auprès de Arisa, pour lequel il s'investit beaucoup.

Il affirme aussi ne pas avoir profité d'apports au travers des séances de Pédagogie Perceptive sur son processus de transition professionnelle : « *je me suis posé consciemment en disant, bon t'as fait ça, il s'est passé ça, voilà, maintenant par rapport*

à ce qu'il se passe dans ta vie professionnelle, est-ce qu'il y a un lien, un apport, ou... un soutien ou... Aujourd'hui, non. La réponse est non. » (709-712).

Rapport au futur et à l'inconnu

Les séances de Pédagogie Perceptive n'ont pas apporté de changement dans le rapport de Mathieu à son futur, qui se dit toujours très confiant et enthousiaste.

Résumé des apports

Vécu des séances

- Grand bien être
- Sensation de pesanteur et d'apesanteur à la fois
- Perception profonde, d'harmonie et de contact avec soi
- Passage de la réalisation d'un mouvement sous le contrôle de la volonté à une manière de faire plus spontanée
- Appréciation du mouvement d'ouverture car réalisé dans un contexte sans danger

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Accès à une meilleure compréhension d'une pratique nouvelle
- Enrichissement de la compréhension de soi et du monde à travers la découverte d'une pratique nouvelle
- Accès à la perception de sa propre empathie envers les autres
- Prise de conscience d'*a priori* dans la découverte d'une pratique nouvelle

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Etat de conscience, profondeur et plénitude se prolongeant suite aux séances
- Gain de sérénité
- Renforcement de soi à travers la découverte de nouveaux de points de vue

Etat du projet professionnel

- Orientation dans l'humanitaire confirmée par un sentiment d'empathie ressenti envers les autres

1.6 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – NADJA

Age : 37 ans

Contexte familial : sans conjoint, sans enfant

Ancien emploi : Associate project manager

Date du licenciement : décembre 2012

Accompagnement : automne 2013 - 4 séances individuelles / 21/2 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.6.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Nadja travaillait comme gestionnaire de projet dans une grosse entreprise pharmaceutique implantée à Genève. Elle a perdu son emploi suite à un licenciement collectif fin 2012, après trois ans et demi passés dans cette entreprise. Son ancien poste ne lui plaisait pas particulièrement, par contre elle était attachée à l'équipe : « *Une super équipe, et ça, ça a compensé beaucoup de choses.* » (31-32).

Ce n'est pas la première fois que Nadja se retrouve au chômage, elle a déjà subi plusieurs licenciements dans son parcours : « *c'est un peu l'histoire de ma vie le chômage, quand j'y repense* » (64-65). Elle possède un DESS en Affaires internationales et elle a évolué dans différents domaines, et notamment l'industrie pharmaceutique et pétrolière.

Le changement est dès son enfance inscrit dans sa vie, ayant grandi dans un pays en guerre : « *le changement pour moi c'est inscrit dans ma vie, entre guillemets, parce que j'ai grandi [...] dans un pays en guerre, avec beaucoup de changements, beaucoup de ruptures, ruptures dans le sens on va à l'école, on va plus à l'école, on va dans les abris, on va en France se réfugier, on commence une scolarité, on arrête la scolarité* » (546-550). Ainsi, les situations de rupture, bien que familières, deviennent pour elle insupportables : « *Familières mais très douloureuses en fait, et que je ne supporte plus* » (555).

Cela fait environ 9 mois que Nadja est au chômage lorsque je la vois.

Contexte social et familial

Nadja s'est récemment séparée de son compagnon, ce qui l'a beaucoup perturbée, en plus de son licenciement : « *Donc là ça a été, je gérais encore la recherche de travail, mais là j'ai plus géré du tout, la séparation ça a été vraiment une catastrophe pour moi, enfin une catastrophe, oui je me suis effondrée, tout simplement, et puis jusqu'à la semaine dernière, ça n'allait pas du tout* » (354-357).

Elle se dit soutenue par sa famille, bien que celle-ci ne soit pas en Suisse, et par ses amis d'ici : « *j'ai le soutien de ma famille, qui n'est pas ici mais... j'ai ce soutien-là, et puis j'ai des amis ici* » (458-459).

Elle réalise des activités afin de rester dynamique, et notamment de la course à pied : « *je me pousse à faire des activités, je participe à des courses de 10 km, pour garder une dynamique.* » (528-529).

Importance accordée au travail

Le travail revêt une grande importance pour Nadja, de part le lien social qu'il permet, et du fait qu'elle n'a pas construit de famille : « *le travail, être en activité, c'est important. C'est vraiment important. [...] Ben déjà c'est un lien social, et puis être actif, faire quelque chose, enfin je m'imagine pas être sans activité du tout, bon j'ai pas de famille, donc forcément je peux pas l'imaginer aujourd'hui d'être sans activité. Forcément quand on est seul, ben c'est quand même, il faut travailler là.* » (486-494).

Autres types d'accompagnement

Nadja est actuellement accompagnée chez Arisa, ainsi que par sa psychothérapeute qu'elle a recontacté il y a quelques temps et qu'elle voit tous les deux ou trois semaines.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

C'est par curiosité que Nadja s'inscrit au module de Pédagogie Perceptive, sans toutefois savoir ce que ça peut lui apporter mais avec l'envie d'essayer : « *je sais pas ce*

que ça peut vraiment m'apporter, je vois pas tout à fait. Mais je me dis qu'il faut essayer. Je suis quelqu'un de curieux, donc... » (700-701).

1.6.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Nadja témoigne d'une énergie très basse suite à la séparation d'avec son compagnon, en amélioration depuis une semaine : « *Depuis là une semaine non ça va mais jusqu'il y a une semaine et depuis trois mois et demi, j'étais vraiment à la petite cuillère, c'était pas du tout, du tout ça. Zéro énergie.* » (522-524).

Elle prend depuis une semaine des médicaments légers pour calmer ses angoisses : « *je prends quelque chose pour calmer mes angoisses. Et puis arrêter d'être down tout le temps* » (514-515).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Nadja témoigne d'une faible confiance en elle, érodée suite au licenciement : « *elle est pas très forte, donc forcément ça a été un peu érodée, forcément, j'ai pas une grande confiance en moi, et forcément, oui ça affecte quand même* » (268-270).

Depuis quelques jours, elle exprime vivre un retour à elle-même, et le besoin de puiser sa confiance et son énergie en elle afin de se construire, plutôt que de trouver l'appui chez les autres : « *je suis capable de passer du temps seule, et j'ai envie de passer du temps seule. [...] je sens que ça me construit en fait, ça m'aide. [...] je pense que c'est ça qui me manquait, c'est retrouver la confiance et l'énergie en soi, pas aller la chercher chez les autres* » (364-390).

Vécu du licenciement

Nadja exprime avoir vécu un deuil long et difficile, lié notamment à un attachement affectif aux collègues et à l'entreprise, générant un état de tristesse et d'inertie : « *le licenciement chez Mara Varan ça a été un peu difficile d'un point de vue très émotionnel, parce que il y avait, en fait c'est 1500 personnes, et on voit les gens qui*

partent au fur et à mesure [...] et j'avais, bon comme beaucoup de gens, un attachement affectif quand même. [...] Aux gens. Mais en même temps si à l'entreprise, parce que finalement c'est la première société où j'ai eu mon contrat fixe. [...] j'ai eu des mois où j'avais pas vraiment fait le deuil » (119-135) ; « C'était vraiment beaucoup de tristesse en fait. Et puis j'étais dans l'inaction. Je n'arrivais pas à me chercher un travail. [...] je faisais rien, je cherchais pas » (155-160).

Aujourd'hui, elle dit avoir fait son deuil : *« j'ai fait le deuil, ça je le sais, mais ça a pris du temps. » (145).*

Si elle livre avoir été touchée dans sa confiance, elle dit ne pas avoir été atteinte au niveau de la reconnaissance de ses capacités comme de l'estime de soi, dans la mesure où elle n'est pas responsable de son licenciement : *« pas dans mes capacités, ni dans l'estime de moi, parce que je pense pas que ce soit lié à ça. Non, je pense pas, parce que c'est pas de mon fait. » (597-598).* Elle exprime d'ailleurs un sentiment d'incompréhension face à son licenciement, et la situation de rupture à répétition qu'il représente : *« Je comprends pas. Je comprends pas quoi comment je fais à chaque fois pour en arriver là. [...] Je pense que elles... parfois on se dit s'il y a eu ça c'est que c'est une conséquence d'autre chose. Et je pense sincèrement qu'elles sont pas méritées [...] le parcours n'a pas été très chanceux à chaque fois en fait. [...] donc rupture sentimentale elle n'est pas méritée non plus, donc... bon c'est peut-être subjectif, mais je considère que je suis une personne bien, et que je mérite pas, arbitrairement, de vivre ces choses-là. » (572-591).*

Le licenciement amène aussi Nadja à réfléchir de manière plus approfondie sur ses aspirations professionnelles : *« je me suis trouvée un peu, bon ben maintenant qu'est-ce que je vais faire ? » (218-219) ; « c'est nouveau parce que jusqu'à présent je me disais je vais retrouver un job, et là comme ça a été tellement gros, y a eu tellement, enfin ça a été vraiment énorme comme licenciement, beaucoup de gens ont tout remis dans la balance, et en fait beaucoup de gens se sont dit c'est la chance ou jamais de réfléchir à ce qu'on a envie de faire. [...] et puis moi surtout c'est, j'en ai marre d'accumuler les jobs qui vont pas me convenir, et ça c'est fatigant et je veux faire quelque chose pour moi. » (610-617).*

Etat du projet professionnel

Concernant son projet professionnel, il importe donc aujourd'hui pour Nadja de trouver un emploi répondant à ses intérêts : « *la seule chose c'est que là aujourd'hui je me dis que je n'ai pas envie d'aller vers un job pour aller vers un job, je veux trouver un poste qui va m'intéresser* » (94-96). Il lui importe également de connaître la finalité de son travail : « *c'est plus aller travailler dans une immense boîte, faire mon job, pas savoir pourquoi et pour qui finalement je le fais, enfin qui n'ait pas vraiment de sens.* » (260-262). Dans cette optique-là, un poste dans l'éducation ou la santé pourrait l'intéresser : « *la finalité aussi elle est là, c'est l'éducation des enfants, c'est très important pour moi, je trouve, ou la santé, voilà, c'est apporter quelque chose aux autres en fait.* » (665-667).

Elle rencontre toutefois une difficulté à définir plus précisément son projet : « *je ne sais pas répondre aux questions, en fait je ne sais pas* » (626), ce qui l'affecte beaucoup : « *en fait ce qui m'affecte, c'est pas d'être sans emploi, c'est surtout de pas savoir vers quoi j'ai envie d'aller. C'est ça qui me déstabilise.* » (270-271). Elle exprime avoir jusqu'à présent toujours choisi des postes par nécessité et sans réelle motivation : « *à chaque fois j'ai pris des jobs par nécessité, parce que j'avais pas trop le choix, il fallait que je travaille, et à chaque fois en fait j'ai jamais eu de motivation, dans mes postes, je fais bien le boulot mais ça ne m'intéresse pas.* » (241-244).

Dynamique de la recherche d'emploi

Depuis un mois, Nadja se consacre de manière intensive à ses recherches d'emploi : « *en fait là depuis vraiment septembre, je me prends vraiment en main, là je suis focus là-dessus, sur mes recherches.* » (325-326). Mais c'est depuis une semaine seulement qu'elle rencontre plus de motivation, et une envie de trouver quelque chose d'intéressant : « *je pense que là je commence à être un peu plus déterminée. Je le faisais avant parce qu'il fallait le faire, et là je le fais parce que j'ai envie de trouver quelque chose qui va m'intéresser.* » (337-339).

Rapport au futur et à l'inconnu

Nadja exprime être positive par rapport à sa situation et son issue, en référence aux autres qui s'en sortent : « *je me dis ça va aller [...] parce que je vois que ça va pour les autres. Donc je me dis que ça va aller pour moi aussi, forcément* » (411-421).

1.6.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Nadja ne rend pas compte de changement ou d'événement particulier survenu dans son contexte de vie durant cette période.

Elle est cependant toujours affectée par sa rupture avec son compagnon.

Autres types d'accompagnement / formation

Durant cette période, Nadja a continué à voir sa psychologue toutes les deux ou trois semaines. Ce travail thérapeutique lui a permis d'être plus réceptive pour les séances de Pédagogie Perceptive : « *ce travail que j'ai fait auparavant m'a permis d'être plus réceptive pour ce qu'on a fait ensemble.* » (1382-1383).

Elle n'a plus eu de rendez-vous chez Arisa, ayant terminé son programme.

Elle a suivi durant cette période une formation d'une semaine qui la relancée et lui a redonné de l'énergie : « *ça c'était super, ça, ça m'a redonné beaucoup d'énergie. Voir des gens aussi qui sont en activité, qui sont dans un autre univers, vraiment ça m'a remis dans une dynamique, c'était une bouffée d'oxygène, c'était vraiment très notable* » (862-864).

1.6.4 Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Concernant le vécu des séances, Nadja exprime avoir été marquée par la lenteur des mouvements, qui lui ont permis de se recentrer : « *ça m'a marquée quand même* »

cette espèce de lenteur, cette, voilà ce moment présent où en fait tout est un peu suspendu, et on pense en fait à ce qu'on fait, vraiment, à ces gestes lents et à ces moments qu'on fait pour soi, qui m'ont permis de vraiment me centrer sur moi, et d'apaiser en fait. » (900-904).

Ainsi, Nadja a vécu les séances comme des moments de parenthèses par rapport à sa situation de vie anxiogène, source de bien-être et d'apaisement : *« c'est vraiment toujours la même sensation de bien-être et de détachement un peu avec tout ce qui nous, ce qui peut nous déranger ou nous angoisser, c'est vraiment un moment de parenthèse en fait, vraiment, je pense je dirais ça comme ça, une parenthèse qui apporte du bien-être et qui permet d'être un peu plus apaisé »* (1642-1646).

Etats physiques, énergie, vitalité

Nadja ne mentionne pas d'effet des séances sur son état physique, et se dit encore très fatiguée.

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Les principaux apports pour Nadja des séances de Pédagogie Perceptive – qui se dit tout de même usée moralement – se situent au niveau de l'apaisement, du bien-être et du recentrage sur soi. Ainsi, les séances ont participé à diminuer son anxiété : *« ça accompagne pour se sentir un peu moins anxieux, dans les moments où on s'est vues, où je suis venue aux séances de groupe aussi »* (1013-1015). L'état positif procuré se prolonge pour un court temps au-delà des séances : *« C'est vraiment le moment, pis après, peut-être une petite demi-heure, quelque chose comme ça, après, où il y a encore cette sensation de bien-être, mais qui est vraiment importante, je trouve. Comme la dernière fois quand on a fait la séance individuelle, j'ai trouvé que ça a fait... enfin voilà ça apaise beaucoup. »* (897-917). Mais aussi, le fait de repenser aux séances et aux sensations associées l'aide afin de revenir à elle et ne pas se laisser envahir par des pensées négatives : *« de repenser à ce moment-là, et ce bien-être, ça aide en fait, vraiment. Je trouve que ça... enfin voilà, rien que de l'évoquer, ou d'y repenser, ça me remet dans ce contexte-là. [...] c'est un apaisement pour moi. [...] Juste au niveau du buste en fait, de la chaleur, oui, voilà, un apaisement et de la chaleur. »* (964-985) ;

« *penser en fait à soi et se détacher de ce qui est, des pensées ou des éléments qui peuvent affecter négativement* » (1029-1030).

Etat du projet professionnel

Concernant la définition de son projet professionnel, celui-ci est resté le même, c'est-à-dire orienté vers les domaines de l'éducation ou de la santé, ou du moins vers une activité faisant sens pour elle. Elle ne revient pas sur son malaise présent en début de suivi lié à sa difficulté à définir plus précisément dans quelle direction elle souhaite s'orienter.

Dynamique de la recherche d'emploi

Nadja exprime avoir amélioré la reconnaissance de ses compétences : « *avant je me serais dit, j'aurais été négative sur tout. En me disant mais non de toutes façons je vauds rien, je vais pas y arriver, les autres sont mieux que moi, voilà ce que j'aurais dit. Alors que aujourd'hui je dis pas ça, je dis non, tu vauds autant si ce n'est pas plus* » (1286-1288). Elle relie cette amélioration à son suivi en psychothérapie, mais aussi aux séances en Pédagogie Perceptive qui ont permis de consolider le travail de psychothérapie : « *ça s'est fait vraiment graduellement avec l'accompagnement aussi [en psychothérapie]. Mais je pense que le travail qu'on a fait ensemble, ça a permis de consolider ces choses-là aussi, parce que du coup j'étais plus réceptive et j'étais plus tournée vers moi aussi. Avant j'étais vers les autres, tout le temps, vers l'extérieur.* » (1354-1356).

Les séances de Pédagogie Perceptive ont aussi aidé Nadja à prendre un peu de distance par rapport aux angoisses liées à la recherche d'emploi : « *Les pensées ou les angoisses de la recherche d'emploi, de certains... voilà de difficultés qu'on peut avoir à certains moments ou à certaines périodes, ça permet un peu d'éloigner ça, et de se détacher. Enfin moi c'est l'impression que je peux avoir, oui ça peut aider un peu à se détacher ou à mettre de la distance.* » (1005-1008).

Rapport au futur et à l'inconnu

Les séances n'ont pas amélioré le rapport de Nadja à son futur et à l'inconnu, qui témoigne d'un mélange d'espoir et de désespoir, et d'une inquiétude quant à

l'éventualité de devoir s'astreindre à un emploi non satisfaisant, ce dont elle ne serait plus capable aujourd'hui.

Résumé des apports

Vécu des séances

- La lenteur des mouvements comme moyen de recentrage sur soi et d'apaisement
- Chaleur et apaisement au niveau du buste
- Moments de parenthèse, d'apaisement et de bien-être, par rapport à sa situation de vie anxiogène

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Apport d'apaisement, de bien-être et de recentrage sur soi dans un court temps au-delà des séances
- Repenser aux séances et aux sensations associées comme aide afin de revenir à elle et ne pas se laisser envahir par des pensées négatives

Dynamique de la recherche d'emploi

- Consolidation du travail réalisé en psychothérapie par rapport à l'amélioration de la reconnaissance d'elle-même et de ses compétences
- Apport de distance par rapport aux angoisses liées à la recherche d'emploi (lien : repenser aux mouvements des séances et aux sensations liées, de bien-être, d'apaisement et de chaleur)

1.7 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – BARBARA

Age : 43 ans

Contexte familial : mariée, sans enfant

Ancien emploi : Manager ressources humaines et Finance

Date du licenciement : avril 2014

Accompagnement : printemps 2014 - 3 séances individuelles / 5 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.7.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Barbara a travaillé pendant douze ans dans la finance et l'administration des ressources humaines pour une association dans le développement durable. Le président, qui a été remplacé deux ans précédant son licenciement, proposait un management auquel Barbara adhérait difficilement. Confrontée à une surcharge de travail, Barbara s'est retrouvée à accumuler les heures supplémentaires, en soirée comme le week-end. Faisant face également à différentes situations de stress dans sa vie personnelle (maladie de ses deux parents, perte d'un ami proche, mari au chômage), elle se retrouve en arrêt maladie pour burn out. Elle relie alors celui-ci à son incapacité à dire non : « *J'ai pas su dire non pendant des années, c'est pour ça que je suis tombée en burn out. Tout ce que l'on me demandait de faire, je faisais. Je faisais en plus.* » (547-549). Lorsqu'il s'est agit de son retour au travail, son patron lui refuse un 50% et lui propose alors un licenciement dans de bonnes conditions, qu'elle accepte.

Lorsque je la vois, cela fait un mois que Barbara est au chômage.

Contexte social et familial

Barbara vit avec son mari, en fin de droit de chômage. Leur relation est difficile : « *avec mon mari, c'est pas quelqu'un qui est, je me sens... comment dire ? Je*

vais utiliser un vilain mot, mais j'ai l'impression d'avoir un boulet. [...] C'est moi qui doit pousser, c'est moi qui doit tirer, financièrement là, ça fait depuis début 2012 qu'il est au chômage, enfin qu'il est au chômage, il n'a même plus droit au chômage [...] Donc ben c'est moi qui l'entretiens, qui subviens à tout. » (760-769).

Elle souhaiterait avoir un enfant.

Elle trouve du soutien auprès de sa sœur : *« j'ai ma sœur avec qui je peux parler de plein de choses. » (790-791).*

Importance accordée au travail

Lors de son dernier emploi, Barbara accordait une grande importance à son travail, précisant néanmoins l'avoir aussi vécu comme un refuge : *« Dans mon dernier travail j'ai mis beaucoup beaucoup d'importance là-dessus. » (663) ; « je me suis aussi beaucoup réfugiée dans mon travail. » (554-555).* Aujourd'hui, elle apprécie toutefois être sans emploi : *« les gens riches ils ont peut-être une belle vie, parce que malgré tout, oui... les journées passent vite... [...] Donc c'est vrai que d'un côté, quelque part, je me dis, si ça pouvait rester comme ça tout le temps... » (600-609).*

Autres types d'accompagnement

Barbaba se fait suivre une fois par semaine en acupuncture, avec pour objectif de l'aider à tomber enceinte.

Elle voit un psychologue trois fois par semaine depuis plusieurs années, et son psychiatre tous les deux mois suite à son burn-out.

Elle est également accompagnée chez Arisa.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Barbara se dit intéressée par différentes approches et donc curieuse de ce que l'accompagnement en Pédagogie Perceptive peut lui apporter : *« c'est quelque chose qui m'intéresse et je suis curieuse de voir ce que ça peut apporter. » (15-16).*

1.7.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Lorsque je rencontre Barbara pour notre première séance, elle se plaint de raideurs dans le dos découlant des suites d'une hernie discale, et de tensions dans la nuque : « *c'est vraiment raide. [...] Et pis... bon maintenant ça va un peu mieux mais j'ai aussi dans la nuque des tensions.* » (708-711).

Elle si dit également très fatiguée : « *Je suis encore très fatiguée* » (394).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Barbara témoigne de sa difficulté à dire non, qu'elle relie à un manque de confiance : « *J'ai pas su dire non pendant des années [...] et ça je sais pas où j'en suis par rapport à ça. Et ça je pense c'est vraiment un manque de confiance en amont.* » (547-558).

Vécu du licenciement

Barbara traverse différents sentiments liés à son licenciement. Elle est à la fois contente de ne pas retourner à son travail, tout en regrettant de ne pas se battre : « *Alors sur le moment j'ai ressenti, j'étais très contente de ne pas retourner. Quand il m'a dit ça, j'ai eu le sourire quand même, mais j'étais quand même un peu ambivalente par rapport à ça, parce que j'avais envie d'aller me battre.* » (187-189).

Elle exprime avoir du ressentiment du fait d'avoir été remplacée par quelqu'un qu'elle juge incompetent : « *Après où j'ai beaucoup plus de ressentiments [...] c'est le fait que j'ai été remplacée, ça tourne pas, c'est des gens incompetents [...] je me dis franchement d'avoir été quand même un peu virée pour être remplacée par quelqu'un comme ça, ouais ça fait... C'est ça qui me fait un problème.* » (213-231), et est portée à dévaluer sa situation de vie globale : « *Des fois [...] je me dis, pfff, t'as quarante ans, je me suis mariée à mes quarante ans, tout juste, mais bon, pff, ton mari il a pas une situation machin, t'es là [...] bon c'est vrai que malgré tout, je me suis fait licenciée quand même, donc c'est vrai, je me dis, bon ben ils ont préféré prendre quelqu'un qui*

est pas compétent plutôt que toi, est-ce que c'est parce que... c'était mon attitude » (518-524).

Elle rend compte aussi d'une euphorie passagère liée à l'ouverture de nouveaux possibles professionnels : *« au début je me disais, super, bon alors je me disais je suis comme un enfant dans un magasin de bonbon, alors où est-ce que je vais me diriger, vers quoi, alors je peux pas forcément choisir, mais enfin j'avais le choix de me dire, voilà, y a tous ces jobs qui pourraient... » (235-238).*

Etat du projet professionnel

Barbara définit ainsi son projet professionnel : *« moi ce que j'aimerais, bon j'ai plus de carte de visite comme je l'ai fait, mais d'avoir un job, justement j'ai fait un rond avec quatre quarts, en mettant salaire, administration des ressources humaines, finances et administration. J'aimerais quelque chose qui englobe ces 4 parties-là, donc ça veut dire structure plus petite. » (243-248).* Elle relève aussi l'importance d'un contact avec les gens : *« quelque chose où je peux vraiment avoir un contact avec les gens » (258),* et de la plus-value de la dimension relationnelle sur le poste en lui-même : *« C'est vrai que je me suis quand même rendu compte, mais bon le travail est important, ce qu'on fait dans un poste c'est important, mais les relations avec les autres c'est peut-être plus important. Parce que c'est vrai, si le travail il est pas top, pis que si y a une super ambiance on peut compenser. Si c'est l'inverse... c'est plus difficile quand même. » (247-251).*

Elle définit également son projet idéal mais non réaliste actuellement : *« Alors un truc que j'aimerais bien faire effectivement [...] ce serait écrivain public mais au sens large. C'est-à-dire, aider les gens à résoudre leurs problèmes... parce qu'il y a plein de gens que y savent pas, assurance maladie, comment ça marche, quoi pour se faire rembourser [...] Voilà, donc je me dis, peut-être quand je serai retraitée, ou quand mon mari travaillera bien et moi je travaillerai à temps partiel, ben peut-être. » (286-299).*

Dynamique de la recherche d'emploi

Etant en phase initiale de chômage, Barbara s'accorde le droit de ne pas accepter des propositions non satisfaisantes : *« certaines agences elles me proposent pas mal*

[...] je dis écoutez aujourd'hui je suis au début de mes recherches, je me permets de vous dire que aujourd'hui j'ai pas envie de ça, c'est pas ce que je recherche. Dans six mois j'aurai peut-être un autre discours. Mais aujourd'hui je me laisse le luxe de trouver ce que j'ai envie. » (645-649).

Elle témoigne d'une faible motivation pour le retour à l'emploi : « *je cherche du travail parce que je dois en chercher, vraiment parce que je dois* » (600-601), mais s'implique toutefois dans ses postulations en fonction de l'attrait pour le poste : « *quand c'est vraiment un truc qui me correspond, je me dis ah tiens ça pourrait être intéressant, je me dis pas je fais une lettre à moitié pour être sûre qu'on me prenne pas.* » (623-625).

Elle présente une difficulté à reconnaître ses compétences qui permettent de la définir : « *quand on me dit, par rapport à des autres qu'est-ce que vous pourriez amener ? Par exemple c'est une question je sais pas quoi répondre. [...] je pense pas être... j'ai pas un savoir exceptionnel* » (471-474).

Elle parle également d'une faible confiance dans sa capacité à ressentir l'autre en situation d'entretien, afin d'évaluer sa potentielle entente avec lui : « *j'ai pas tellement confiance en moi pour suite à un entretien comme ça, ben mon ressenti vis-à-vis de cette personne c'est ça et il est juste. J'ai pas du tout confiance en moi pour ça* » (421-424) ; « *est-ce que c'est une personne que je me dis que je pourrais m'entendre, pour travailler avec, est-ce que ça peut jouer ?* » (457-458).

Perspective pour un nouvel emploi

Barbara témoigne de son stress suite au passage d'un entretien, lié à de nouvelles tâches à fournir dans son potentiel futur emploi : « *là où j'ai été ce matin, après je suis quand même là, mais mon Dieu, y a eu du salaire pour 300 personnes, y faut faire, mon Dieu j'espère que j'y arriverai. Je suis pas là, ouais je sais que tranquille, j'y arriverai. C'est des choses, ben je les ai jamais faites en l'occurrence.* » (496-499).

Elle relève également sa volonté de ne pas se laisser envahir à nouveau dans son nouvel emploi – comme de sa crainte de ne pas y arriver : « *Aujourd'hui je veux pas me laisser envahir de la même façon. Et ça je sais que je dois certainement, j'imagine que je vais devoir me battre là contre, parce que j'ai toujours été comme ça. [...] et c'est ça dont j'ai quand même un peu peur, parce que j'ai pas envie de me retrouver de nouveau en burn out parce que j'ai pas su dire non.* » (671-678).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant son rapport à son futur professionnel, Barbara témoigne de sa confiance quant au fait de trouver un emploi, avec l'inquiétude toutefois de se retrouver dans un environnement qui ne lui correspondrait pas : « *Je me dis il doit bien y avoir une place pour moi quelque part. Mais... après c'est vrai que j'ai un peu, ce qui me fait le plus grand stress c'est de me trouver dans un endroit pas sympa. C'est ça qui me... C'est pas tellement, je veux dire trouver, je trouverai quelque chose.* » (410-414).

Elle exprime aussi ne pas apprécier l'incertitude, ce à quoi elle n'est pas encore réellement confrontée aujourd'hui, peut-être par négation ou du fait de n'être actuellement qu'à un mois de chômage : « *Moi je suis quelqu'un qui aime pas du tout l'incertitude, j'aime pas ça du tout, j'aime... Là c'est comme si... je crois que je dois nier cette incertitude, pour moi elle est pas là. Je me dis, bon y a le chômage, je suis pas à la rue. Pour l'instant je suis qu'à un mois, je suis qu'au début, donc je suis pas...* » (641-644).

1.7.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Suite à une petite intervention chirurgicale, Barbara reçoit une réponse positive quant à sa possibilité d'avoir un bébé, ce qui oriente son projet de vie et ses priorités : « *maintenant on peut commencer d'avoir un bébé, donc ça, c'est une bonne nouvelle. [...] je me dis bon le principal c'est quand même ça, mon... enfin je sais pas si on peut appeler ça un objectif, j'ai pas le bon mot tout de suite, ma volonté principale, notre souhait là c'est plus dans cette direction.* » (853-869).

Elle est sinon confrontée à de l'inquiétude quant à l'état de santé précaire de sa maman : « *Elle continue à perdre du poids et ça commence à devenir très inquiétant [...] Donc de la voir vraiment, la peau et les os, je peux pas dire autrement, c'est vrai que c'est... ouais ben de se dire, jusqu'à quand elle va être là. [...] c'est une situation qui est pas du tout agréable, qui est pas du tout confortable, qui est préoccupante.* » (820-844).

Autres types d'accompagnement

Durant cette période, Barbara a diminué ses nombreux accompagnements. Elle a arrêté son suivi avec son acupuncteur par manque de temps. Son psychologue est en vacances depuis quelques semaines, et elle a vu son psychiatre une seule fois.

Elle a également eu un rendez-vous avec Arisa pour faire le point sur sa situation.

Moment du suivi dans la vie de la personne

Barbara a trouvé un nouvel emploi une semaine après notre premier rendez-vous, comme responsable des ressources humaines. Elle a donc participé au suivi en Pédagogie Perceptive tout en étant en poste à 90%.

1.7.4 Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Un vécu fort des séances pour Barbara et qui revint à plusieurs reprises, est la perception de son buste à travers ce qu'elle nomme l'image du 'pingouin' : *« je l'ai retrouvé pendant qu'on faisait les exercices, à des moments quand on faisait comme ça en avant, c'était vraiment cette prise de conscience de mon, je sais pas de mon buste, pis que, le buste blanc du pingouin qui se met dans la lumière, qui capte la lumière, je crois c'est ça qui me fait penser à ce pingouin »* (1422-1425).

Elle perçoit également, à travers son corps, une variation d'effets selon l'intention de son geste : *« j'ai ressenti dans mon corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. Quand on essaie de se bouger, d'y faire le même mouvement mais avec une intention différente »* (1008-1010).

Elle exprime aussi avoir grandement apprécié la séquence de mouvements libres : *« ce que j'ai beaucoup aimé la dernière fois c'est ces mouvements libres »* (1191-1192).

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

Barbara témoigne d'une prise de conscience d'elle-même à travers la perception de son buste et l'image du pingouin, associée à une ouverture aux autres : « *c'est ça qui me fait penser à ce pingouin, parce que tout d'un coup c'est, ouais, comme la lumière, enfin la lumière qui se, enfin je crois que ça revient vraiment à cette prise de conscience de soi, parce que ben tiens, oui, y a quelque chose qui... qui est là, à offrir aux autres, à s'ouvrir.* » (1425-1432).

Barbara témoigne également d'une prise de conscience corporelle de l'importance de l'intention dans la communication : « *si tu dis quelque chose à quelqu'un, la même chose, suivant l'intention, voilà c'est pas, le message il est pas reçu de la même façon. Là c'est vrai que je l'ai vécu physiquement dans mon corps.* » (1011-1013). Cette prise de conscience ouvre sur une nouvelle manière de discourir : « *de me dire tiens quand on a un discours, suivant comment on dit la chose, ben c'est vraiment important ce qu'il y a derrière.* » (1019-1020). Barbara précise que cette prise de conscience n'est pas nouvelle pour elle, l'ayant déjà abordée avec sa psychologue, mais elle accède ici à une compréhension incarnée de ce phénomène : « *ça c'était aussi, en parallèle, un niveau qu'on avait aussi abordé, mais au niveau tout à fait conscient avec ma psychologue. [...] Et pis là ben l'impression c'est un peu comme voilà, c'était vraiment le complément peut-être qui manquait pour vraiment avoir un ressenti vraiment et me l'approprier vraiment, la chose.* » (1044-1052).

Au travers de la séquence des mouvements libres, Barbara découvre l'importance d'une forme de créativité : « *je me disais mais attends, j'aurai pu... mais voilà, j'aurais pu faire ça, ça, faut explorer des alternatives et pas rester bêtement sur des directives.* » (1191-1197), et fait le lien avec son attitude au travail : « *Parce que ça des fois je sais que j'ai tendance à faire ça aussi dans mon travail.* » (1197-1198).

Etats physiques, énergie, vitalité

Barbara témoigne ne pas avoir eu de maux de tête durant cette période de reprise d'un nouveau travail de façon intense, et fait le lien avec les séances : « [situation] *De stress, de fatigue, au travail, de manque de sommeil, j'aurais dû avoir mal à la tête, parce que je me connais quand même [...] Bon peut-être j'avais accumulé des réserves de repos avant, je sais pas dans la mesure où ça peut s'accumuler, mais j'ai l'impression que ça m'a aidée dans ce sens-là.* » (1355-1361).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Barbara évoque un apport de calme suite aux séances : « *les séances comme j'ai dis ont permis plus de me calmer, de me déstresser. [...] et ça, ça m'a fait énormément de bien.* » (1328-1333).

Elle exprime avoir gagné en recentrage sur soi et rassemblement de son esprit : « *j'ai l'impression que mes papillons qu'ils se sont, du coup comme je me suis un peu posée, rassemblée, voilà, du coup j'ai pas mon esprit dans tous les coins [...] ça m'a beaucoup aidée, ça, ça m'a beaucoup, beaucoup aidée.* » (1120-1128); « *de me recentrer sur moi-même* » (1339).

Barbara a aussi gagné en présence, plus assurée : « *je suis là, d'être posée, d'être là, de pas, parce qu'on peut être là et vouloir s'esquiver, non de pouvoir être là et être là* » (1439-1441), ainsi qu'en confiance en soi : « *je pense que je me sens mieux. [...] déjà rien que par le fait de pouvoir parler en public sans stresser complètement, je pense que ça c'est déjà un élément.* » (1369-1374).

L'effet le plus marquant au niveau de ses manières d'être est le développement, tel qu'évoqué ci-dessus, d'une meilleure capacité d'expression en public : « *ce que j'ai l'impression d'avoir vraiment, je pense développé, c'est une... alors moi je suis quelqu'un qui aime pas du tout parler en public. Et là, à quelques occasions ça m'est arrivé, et du coup ben j'ai pu le faire de façon assez posée. Et là je vois franchement pas autre chose que le travail qu'on a fait ensemble [...] je pense que c'est une des... enfin oui, l'effet je pense le plus notable. [...] Plus facilement, plus posément.* » (987-1006). Elle rend compte d'un lien avec un gain de 'présence circulante' : « *d'avoir en conscience un peu de ma propre présence, donc que les autres en aient forcément conscience.* » (1006-1007).

Apports dans des situations précises

En illustration de sa meilleure capacité d'expression en public, Barbara rend compte d'une intervention lors d'une assemblée qu'elle réalisa avec calme : « *je fais partie d'une association [...] et je devais présenter les comptes 2013, il y avait 18 personnes, quelque chose comme ça [...] après je dis pas que j'étais comme ça tranquille, mais j'étais pas en train d'appréhender avant et tout, donc ça j'ai pu le faire assez calmement. En me disant, je suis là, je le fais, enfin d'avoir une présence.* » (992-997). Cette situation rend compte notamment d'une présence plus assumée : « *Je sais*

pas j'avais l'impression, de me sentir, d'être là, de pas avoir envie de disparaître sous la table, comme par le passé, et dire... ben là je suis pas là c'est pas moi. Là ben de, oui je suis là, et j'ai quelque chose à vous dire. [...] J'étais pas en train de vouloir faire comme ça, dans le dos, de me recroqueviller. » (1084-1091).

En revenant sur « ses papillons qui se sont plus posés », Barbara témoigne avoir réussi à nouveau à lire un livre : « *j'ai enfin réussi à lire un livre, à lire à nouveau un livre. [...] pour le plaisir, ça faisait très longtemps que j'avais, [...] voilà pis je l'ai dévoré en une semaine, donc... je sais pas si, c'est vrai que ça s'est passé pendant cette période-là. » (1102-1111).*

Dynamique de son nouvel emploi

Rapidement suite à la reprise de son nouveau travail, Barbara se retrouve vite très stressée : « *par rapport à mon travail, en peu de temps je suis tellement stressée » (865-866).* Elle apporte toutefois une nuance en exprimant avoir été moins atteinte qu'elle aurait pu l'être par le passé par la somme de travail à fournir, en évoquant différentes causes possibles de ce changement : « *je découvre tous les jours la hauteur de la montagne. Mais je l'ai pris assez sereinement. Que peut-être un autre moment, je sais pas si c'est dû au fait que je prenne des médicaments, au travail que l'on fait ici, c'est toujours difficile de dire l'apport de chaque chose [...] Donc je pense un certain calme quand même par rapport à la situation. » (922-928).*

Barbara acquiert aussi une meilleure capacité à ne pas se perdre à travers son travail et à rester concentrée sur elle-même : « *je suis presque par moment... pis j'ai pas envie de tomber là-dedans, de me dire je vais me recentrer mais sur le travail, et pas sur moi. Et c'est sur moi que je dois me recentrer, c'est pas sur le travail, mais j'aurais tendance à vouloir... mais je sais que c'est pas ma priorité quand même. » (1143-1147) ; « par moment je me dis, j'essaie de me dire, non mais arrête chaque fois qu'il y a un email de regarder ton email, arrête de t'éparpiller, centre-toi sur ce que tu fais, peut-être que j'y arrive un peu mieux maintenant qu'avant. » (1526-1528).* Cette nouvelle priorité de recentrage sur soi, comme sa meilleure capacité de concentration, Barbara les met en lien avec le travail fait avec son psychologue et son psychiatre ainsi que le vécu du burn-out. Mais elle évoque également un lien avec le travail en Pédagogie Perceptive et la prise de conscience d'elle-même : « *Alors du coup je sais*

pas si, en parallèle avec le travail qu'on a fait ici, d'une prise de conscience de soi, ben du coup je peux peut-être plus faire comme si j'étais pas là. » (1175-1177).

Barbara a aussi acquis une meilleure reconnaissance de ses compétences, qu'elle associe au processus de transfert de ses aptitudes dans un nouvel emploi, mais aussi à la prise de conscience d'elle-même : *« c'est vrai d'avoir pris conscience de ma présence je pense que ça en fait partie de ça. Après je me dis ben j'ai aussi commencé ce travail, je me suis rendu compte que j'avais des aptitudes qu'étaient là [...] mais y a aussi ben oui le fait que, je me dis ben je suis, que je suis là et... que ma présence et que j'ai quelque chose à proposer. » (1390-1398)*

La prise de conscience de l'importance de l'intention dans le discours amène Barbara à adopter une communication plus consciente et stratégique avec ses partenaires de travail : *« j'essayais de tourner, d'être ferme mais de tourner les choses gentiment. Ce que j'essaie toujours, mais... Mais je sais pas, là c'est peut-être avec une autre conscience derrière. » (1076-1078) ; « y en avait une hier qui était pas contente, alors bon a priori j'étais pas du tout d'accord avec elle, mais bon je me suis dit, fais-lui pas ressentir ça, mets toi de son point de vue, et puis du coup elle s'est calmée rapidement, bon, donc... » (1059-1061).* Elle relève l'importance de cette attitude pour son poste dans les ressources humaines, afin que ce soit constructif pour la personne : *« les ressources humaines c'est pas toujours des choses très agréables à dire aux gens. Donc de le dire, ben oui avec... de façon à ce que la personne, que ce soit constructif pour la personne et pas juste, y a ça qui va pas. » (1019-1030).*

Barbara espère ainsi être sur la voie de l'acquisition d'un management harmonieux, à travers une meilleure assomption de sa position : *« j'espère être dans la bonne direction en me disant ben voilà, maintenant je suis là, j'ai cette présence, et de pas avoir honte, ou peur d'avoir la position que j'ai et de devoir la défendre un peu maladroitement. [...] pis pas avoir peur peut-être de me dire, peut-être j'ai tort, peut-être on peut changer, ma position elle est pas fixée dans la pierre, elle peut évoluer. Et le faire en harmonie, enfin calmement, de façon tranquille » (1470-1476).*

Résumé des apports

Vécu des séances

→ Perception de son buste à travers l'image du 'pingouin'

→ Perception corporelle de la variation des effets selon l'intention de son geste

→ Appréciation de la séquence de mouvements libres

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

→ Prise de conscience de soi-même à travers la perception de son buste, associée à une ouverture aux autres

→ Prise de conscience corporelle de l'importance de l'intention dans la communication, ouvrant sur une nouvelle manière de discourir

→ Découverte de l'importance de la créativité et mise en lien avec son attitude au travail

Etats physiques, énergie, vitalité

→ Absence de maux de tête malgré un contexte habituellement déclencheur

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

→ Apport de calme et diminution du stress

→ Recentrage sur soi et rassemblement de son esprit

→ Gain de présence

→ Gain de confiance (lien : prise de conscience de soi)

→ Meilleure capacité d'expression en public (lien : prise de conscience de soi, gain de présence, notion de 'présence circulante')

Apports dans des situations précises

→ Meilleure capacité d'expression lors d'une intervention en assemblée, plus calme et avec une présence assumée

→ Capacité à lire à nouveau un livre (lien : rassemblement de son esprit)

Dynamique de son nouvel emploi

→ Apport de calme dans l'appréhension d'une situation de surcharge de travail

→ Meilleure capacité de concentration et de centrage sur soi en situation de travail (lien : prise de conscience de soi)

→ Meilleure reconnaissance de ses compétences (lien : prise de conscience de soi, de sa propre présence)

→ Adoption d'une communication plus consciente et stratégique avec ses partenaires, dans l'objectif que ce soit constructif pour la personne (lien : prise de conscience de l'importance de l'intention dans la communication)

→ Meilleure assumption de sa position (lien : gain de présence, prise de conscience de soi)

1.8 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – JOËLLE

Age : 45 ans

Contexte familial : avec conjoint, sans enfant

Ancien emploi : assistante de direction et assistante commerciale

Date du licenciement : fin février 2014, a quitté son emploi fin décembre 2013

Accompagnement : printemps 2014 - 3 séances individuelles / 5 séances de groupe

Adressée par : Office cantonal de l'emploi

1.8.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Joëlle travaillait comme assistance de direction et assistance commerciale dans une entreprise horlogère depuis 2 ans et demi lorsqu'elle est licenciée. Ses deux premières années se sont très bien passées, dans un climat familial plutôt calme, jusqu'à ce qu'elle soit mutée en interne. Elle travaille alors pour une nouvelle cheffe qui met beaucoup de pression sur ses subordonnées et menace de licenciement. Joëlle, qui se retrouve sous gros stress pendant six mois, ne convient plus pour le poste. Ce dernier est alors supprimé et Joëlle licenciée.

Ayant une formation de base de dessinatrice en bâtiment, Joëlle s'inscrit ensuite dans une école d'assistante de direction et travaille principalement dans le secteur de l'horlogerie, pour différentes entreprises.

Au cours de ces cinq dernières années, c'est la troisième fois que Joëlle vit un licenciement, pour raisons économiques à chaque fois.

Contexte social et familial

Joëlle n'a pas d'enfant mais entretient une relation stable avec son compagnon depuis six ans. Il est un vrai soutien pour elle : « *c'est vraiment un soutien.* » (324), de même que sa mère avec qui elle parle souvent : « *J'ai aussi une maman, très à l'écoute* » (338), et sa sœur qui lui donne des pistons pour sa recherche d'emploi.

Elle pratique de la marche et du sport régulièrement.

De nature peu sociable, elle reste beaucoup seule actuellement : « *j'ai pas beaucoup de... je vais manger de temps en temps une fois à midi avec des gens, mais c'est vrai que je suis assez... en retrait en ce moment on va dire.* » (305-307).

Importance accordée au travail

N'ayant pas d'enfant, Joëlle attache une grande importance au travail, ce dernier constituant pour elle une source de motivation mais aussi un sujet de discussion dans son couple : « *comme je vous ai dit, j'ai pas d'enfant. Donc c'est vrai que du coup pour moi l'activité professionnelle c'est hyper important [...] c'est beaucoup plus motivant, aussi pour le couple [...] quand on a une activité professionnelle, on va au travail, on rencontre des collègues, on a des choses à raconter* » (290-297).

Autres types d'accompagnement

Joëlle ne suit aucun autre type d'accompagnement actuellement.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Joëlle, qui se dit ouverte à de nouvelles approches, est intéressée par le cursus et notamment par la perspective de consolider sa confiance en elle : « *vous parliez de retrouver confiance en soi, etc., donc je me suis dis ça peut être intéressant, parce qu'effectivement c'est quelque chose, c'est un manque chez moi depuis longtemps, même avant d'être au chômage* » (419-422).

1.8.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Joëlle exprime avoir régulièrement des tensions dans son corps : « *je suis régulièrement coincée de quelque part* » (165-166).

Son sommeil est généralement bon : « *à part quand je suis coincée la nuit, j'ai plutôt un bon sommeil.* » (264) et elle témoigne profiter d'une bonne santé : « *Mais autrement j'ai une très bonne santé on va dire.* » (167-168)

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Joëlle présente un manque d'estime et de confiance en soi : « *j'ai déjà pas beaucoup d'estime, j'ai pas beaucoup confiance en moi, c'est quelque chose que ça a toujours été un manque chez moi* » (269-270).

C'est aussi une personne de nature nerveuse et angoissée : « *je suis angoissée de nature, je suis nerveuse de nature, donc ça, ça m'a suivie toute ma vie* » (163-164).

Vécu du licenciement

Joëlle exprime mieux vivre son troisième licenciement que les précédents, au vu de la situation économique : « *je me rends compte que c'est en fait le marché du travail qui est comme ça, et que les employeurs sont obligés de se dessaisir des employés parce qu'ils tournent pas bien, etc. Donc du coup je l'ai mieux pris, on va dire, pour la troisième fois que les précédentes fois.* » (70-73). Mais ça reste malgré tout difficile : « *maintenant c'est vrai que ça fait toujours un coup, parce que voilà, on se dit, pourquoi moi plutôt qu'une autre* » (77-78).

Elle vit surtout une culpabilité liée à sa situation de chômage, restreignant sa liberté : « *la plupart du temps je reste à la maison parce que j'ose pas trop profiter pis me dire, ah voilà, c'est, en fait ça me culpabilise d'être au chômage, c'est plus une culpabilité.* » (218-220), et est fortement atteinte dans l'image d'elle-même face aux autres : « *le fait d'être licenciée, c'est vrai que c'est difficile surtout vis-à-vis des amis et des connaissances. Je trouve quand on rencontre des amis, on a des invitations, etc.,*

de dire que pour la troisième fois je suis au chômage... [...] j'aime pas l'image que je renvoie aux autres en fait » (270-281), allant jusqu'à trouver cela dégradant : « c'est vraiment le truc, en plus quand on, ah, encore été licenciée, encore au chômage ? Ça c'est, en plus la répétition, donc là du coup c'est, ouais c'est dégradant en fait pour moi. » (398-400).

Etat du projet professionnel

Tout en restant dans la visée d'un poste d'assistante, Joëlle a ouvert ses recherches dans différents domaines : « *là j'étais beaucoup dans l'horlogerie, j'ai vraiment ouvert mes recherches, cabinets d'avocats, notaires, régies immobilières, donc vraiment c'est très très large » (98-100), avec une attirance pour trouver un poste dans le domaine du bâtiment : « Le bâtiment ça m'a toujours plu, donc si j'aurais pu retrouver une activité, commerciale ou assistante de direction dans une régie, ou assistante d'un département technique, avec des travaux, etc., ça me plairait bien » (111-114).*

Elle relève aussi l'importance de trouver un emploi satisfaisant : « *j'aimerais vraiment trouver un emploi où je me sente bien. Pas prendre, j'ai pas envie de prendre un travail qui va pas me satisfaire et où je vais m'embêter huit heures par jour » (92-94).*

Dynamique de la recherche d'emploi

Joëlle se dit très motivée pour retourner travailler : « *je suis motivée, je suis super motivée. » (286).*

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant le rapport à son futur professionnel, Joëlle est angoissée, en lien avec la situation difficile du marché actuel : « *ça m'angoisse, parce que j'ai l'impression que c'est encore pire que les années précédentes. [...] j'ai l'impression que les employeurs sont encore plus prudents, ils vont pas engager en fixe mais plutôt en temporaire, donc du coup j'ai l'impression que ça va être encore plus difficile pour moi de... donc ça, ça m'angoisse en fait. » (253-259).*

Elle relève sinon le côté positif de commencer un nouveau travail : « *c'est plutôt positif, je me dis ah ben je vais rencontrer des nouvelles personnes, un nouvel environnement [...] Alors bien sûr stressant les premiers jours, parce qu'on connaît rien, faut apprendre, etc., un nouveau logiciel, une nouvelle façon de travailler, mais globalement c'est quelque chose que je vois plutôt positivement.* » (365-371).

1.8.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Joëlle ne rend pas compte de changement ou d'événement particulier survenu dans son contexte de vie durant cette période.

Autres types d'accompagnement

Joëlle n'a pas suivi d'autre accompagnement durant cette période.

Moment du suivi dans la vie de la personne

Joëlle a trouvé un nouvel emploi comme assistante dans un cabinet d'avocats, environ un mois suite au début des séances. Elle a démarré son travail début juillet, ce qui lui a permis de poursuivre l'ensemble des séances prévues. Elle exprime que le fait d'avoir suivi ce module en étant au chômage lui a permis de s'y consacrer vraiment et d'intégrer les informations, ce qui aurait pu être plus difficile en cours d'emploi : « *comme j'étais au chômage jusqu'à la semaine prochaine, du coup c'est vrai qu'on a le temps de penser aux choses, on a le temps de bien emmagasiner les informations, ce qu'on apprend ici, et après de les remettre en pratique je trouve. C'est vrai que si j'avais été déjà en emploi, peut-être j'aurais pas eu le temps de tout mettre en pratique* » (742-746).

1.8.4 Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Concernant le vécu des séances, Joëlle rend compte de difficultés dans la réalisation des mouvements. Elle évoque la rencontre avec un état d'agitation et une lutte intérieure pour s'accorder à la lenteur des mouvements proposés : *« j'ai toute cette agitation, ce stress en moi, et puis de faire tous ces exercices tellement lentement, je devais lutter contre moi-même en fait »* (751-753) ; *« en fait j'avais le cœur qui battait super vite, j'étais là j'essayais de me calmer pis de faire les exercices, mais en fait j'allais contre mon rythme »* (908-909). Elle parle aussi de sa précipitation dans ses gestes et de sa difficulté à se synchroniser avec le rythme proposé : *« je parlais toujours trop tôt, j'arrivais toujours trop tôt, j'avais du mal à faire les choses de façon posée et pas dans le stress en fait. »* (516-518).

Au fil des séances, Joëlle accède à plus de ressenti et d'authenticité dans son mouvement, contrastant avec un 'vouloir bien faire' dominant des premières séances : *« la première séance j'étais vraiment dans essayer de bien faire [...] pis petit à petit j'ai essayé d'être plus, enfin je me suis rendu compte que c'était pas ça le but du jeu, et pis que justement c'était d'aller plutôt rechercher les choses à l'intérieur de soi, et d'être vraiment plus dans l'authentique, dans le ressenti en fait. [...] Et je me suis rendu compte aussi que c'était, du coup les mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti »* (714-721).

Elle témoigne aussi, à travers certains exercices, d'une prise de possession de l'espace : *« en faisant les exercices aussi, où j'ai remarqué en fait la prise de possession de l'espace »* (520-521).

Lors de la dernière séance, Joëlle récolte les fruits de l'ensemble du travail réalisé, elle vit en effet un net changement par rapport aux séances précédentes. Elle témoigne notamment d'une sensation d'apesanteur au niveau des bras : *« la dernière séance pour moi c'était vraiment révélateur [...] j'avais l'impression d'avoir les bras portés, j'avais l'impression que tout le travail en fait qu'on avait fait pendant les autres séances en fait enfin, j'ai envie de dire, les fruits sont arrivés »* (915-920). Elle parle également d'un geste plus fluide et plus rassemblé : *« mouvement debout plus d'aisance*

que pendant les premières séances, moins saccadé, plus rassemblée » (931-932), d'un gain de sérénité lors des points d'appui : « plus de sérénité dans les points appui » (924-925).

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

De ces multiples vécus, Joëlle en tire différentes prises de conscience et apprentissages. Tout d'abord, concernant son rapport à l'action, elle prend conscience de son état de stress et de précipitation permanents : *« une prise de conscience sur mon stress et ma façon de tout précipiter en fait. Parce que vraiment j'ai pris conscience ici que je faisais tout dans la précipitation, et tout le temps dans une sorte d'agitation en fait, je suis tout le temps à me gratter les doigts, à me ronger les ongles, grincer des dents, je suis tout le temps en fait en mouvement entre guillemets, et tout dans le stress. C'est-à-dire je vais me précipiter de faire quelque chose donc ça c'est un... c'est quelque chose j'ai remarqué vraiment grâce aux séances, en fait, où je partais toujours trop tôt, j'arrivais toujours trop tôt, j'avais du mal à faire les choses de façon posée et pas dans le stress en fait. Donc ça, ça a été assez révélateur pour moi. » (509-518),* comme de sa surcharge d'efforts : *« les mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti donc du coup c'est à ce moment-là que je me suis dit, mais en fait je fais beaucoup trop d'efforts, pour faire les choses. » (720-723).* Elle découvre alors une nouvelle présence, non liée au mouvement, venant bousculer ses représentations : *« j'ai l'impression que pour exister j'étais obligée de bouger tout le temps, d'être toujours en mouvement, alors que ici j'ai appris qu'on peut avoir de la présence sans forcément être en mouvement en fait. [...] je pensais devoir être sans arrêt en mouvement pour donner du relief et de l'importance à mes actions. » (542-549),* et prend conscience de l'importance des temps de pause pour se recentrer : *« et l'importance des temps de pause, pour se recentrer, parce que c'est vrai [...] j'étais tout le temps en mouvement » (539-541),* en se donnant la consigne de ne pas les oublier : *« ne pas oublier de faire les temps d'arrêt pour se rassembler et repartir plus fort » (935-936).*

Concernant son mode relationnel, Joëlle prend conscience de sa manière d'être aux autres, centrée sur le paraître, en parallèle avec sa manière de réaliser les exercices : *« je me rends compte en fait que j'essaie toujours de donner le change au lieu d'être moi-même, j'essaie toujours de donner une bonne image. J'ai remarqué au début*

j'essayais toujours de faire juste les exercices au lieu de les faire dans le ressenti vraiment. » (530-533) ; attitude qui s'avère source de fatigue : *« c'est fatigant toujours de paraître en fait, au lieu d'être soi-même, c'est vrai que c'est fatigant. »* (537-538). Elle prend également conscience, en écho avec la manière de répondre d'une autre participante, de son droit d'avoir un temps de réflexion dans la communication avec les autres : *« Noémie, qui était derrière moi, il y avait un long temps de réflexion avant sa réponse. Pis je me dis, elle, elle a raison en fait, mais moi je me précipite toujours dans la réponse. Pis je me suis dit, mais en fait j'ai aussi le droit de réfléchir avant de répondre et pas répondre dans la précipitation. »* (644-648).

Une autre prise de conscience liée à son mode relationnel concerne son attitude de retrait et de fermeture, en lien notamment avec la prise de possession de l'espace : *« une réflexion sur ma personne qui a tendance à s'effacer face aux autres au lieu de s'imposer ou de simplement exister. Pis c'est vrai, c'est en faisant les exercices aussi, où j'ai remarqué en fait la prise de possession de l'espace, pis même aussi par rapport au contact avec les autres, c'est vrai qu'au début j'étais très fermée. »* (519-523), ainsi qu'avec la position de sa tête et de son regard, qu'elle a tendance à baisser pour éviter le contact : *« aussi dans les exercices, vous me disiez toujours que j'avais la tête en bas, donc ça c'est aussi quelque chose qui m'a marquée, de lever la tête et plus, voilà. [...] Plus avoir le contact aussi visuel parce que souvent je baisse les yeux pour éviter le contact visuel avec le gens, éviter le contact quelque part. »* (610-616).

Etats physiques, énergie, vitalité

Au niveau des apports physiques, Joëlle parle d'un meilleur relâchement de son ventre lui apportant un mieux-être : *« je me rends compte, souvent quand j'étais dans la voiture en fait, parce que souvent on faisait des exercices, vous disiez faut relâcher le ventre, et moi je sais que je suis tout le temps le ventre crispé en fait. Et là justement de relâcher le ventre et d'être bien dans mes appuis, quand j'étais dans la voiture j'essayais de bien respirer, relâcher le ventre, pis du coup c'est des états comme ça que j'essaie de... [...] avec le ventre relâché je me sens mieux en fait. »* (1083-1091).

Elle tente aussi d'adopter une posture plus droite et plus ouverte : *« j'essaie de me tenir plus droite, de me tenir avec la tête aussi un peu plus haute. Plutôt que d'être tout le temps voûtée, renfermée sur moi-même [...] j'essaie dans la mesure du possible d'être plus ouverte en fait. De moins faire la tête en bas, etc. »* (1103-1107). Cette

nouvelle posture diminue sa douleur dorsale : *« j'ai l'impression que ça me fait moins mal au dos. Je pense je dois avoir une mauvaise posture en fait d'être tout le temps... Donc là le fait de faire attention d'être, souvent, par moments j'ai l'impression d'avoir un point ici [au sternum], pis je me dis, mais en fait je suis toute, mais en fait tiens-toi droite ça ira mieux. Pis en fait c'est vrai, dès que je me redresse un peu ça va mieux. »* (1111-1116).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Joëlle exprime avoir transféré dans sa vie ses différents vécus et apprentissages des séances : *« ce que j'ai expérimenté au niveau physique, je sais que je peux faire pareil au niveau psychique. Donc du coup je me suis dit, j'ai appliqué en fait ce que j'avais appris là à ma vie de tous les jours. »* (723-725). Elle essaie ainsi de ralentir son rythme effréné : *« je travaille sur moi tous les jours, j'essaie vraiment, maintenant chaque action que je fais, tout ce que je fais j'essaie de le faire pas dans la précipitation. J'essaie de, si ça se trouve de commencer plus tôt, mais de prendre plus le temps de, voilà. »* (561-563), et de se donner des temps de pause pour se rassembler et diminuer sa fatigue : *« je mets jamais de temps de pause dans ma journée dans ma vie en général, pis en fait je m'épuise, je sens que je m'épuise [...] et là c'est vrai que de faire des temps de pause, en se disant, voilà on se rassemble, on repart, et moins de me mettre moins de pression »* (943-948). Cette diminution de son rythme lui apporte de la sérénité : *« ça change des choses, je me sens mieux, plus sereine. »* (567).

Joëlle a aussi gagné en authenticité et en acceptation d'elle-même : *« je me sens un peu mieux dans l'acceptation de moi, je me juge moins. Je suis perfectionniste donc je sais que je fais souvent plus que le commun des mortels on va dire. Donc là j'essaie de me mettre moins de pression en fait pour être plus dans le vrai, plus dans la simplicité et l'authentique »* (553-557). Cette diminution de pression envers elle-même réduit également sa fatigue : *« toujours dans le paraître, toujours dans vouloir faire mieux, perfectionniste, donc en fait je m'épuise [...] et moins de me mettre moins de pression, moins dans la perfection mais plus dans le ressenti et l'authentique, histoire d'être moins fatiguée. »* (943-949).

Elle développe ainsi une attitude plus posée en situation de communication : *« j'essaie en fait de prendre plus le temps avant de répondre. Parce qu'avant j'étais toujours dans le stress [...] Et j'essaie en fait aussi dans mon entourage maintenant de*

parler plus posément, moins dans le stress » (643-649). Elle gagne en authenticité dans ses rapports : *« plus être dans le ressenti, le vrai, l'authentique plutôt que dans le paraître, c'est fatigant en fait je me rends compte en fait que j'essaie toujours de donner le change au lieu d'être moi-même, j'essaie toujours de donner une bonne image. [...] Donc voilà c'est vraiment quelque chose qui a changé. »* (528-533) ; *« Alors j'essaie d'être plus dans le vrai, et pis de dire vraiment ce que je ressens au lieu de renvoyer une espèce de chose qui est pas vraie de moi en fait, donc voilà. »* (669-671).

Apports dans des situations précises

Joëlle rend compte d'un moment précis lié à plus de facilité dans ses rapports sociaux : *« il y avait une soirée c'était, on était invité chez des amis, pis je savais pas en fait, je pensais pas qu'on serait autant, et y a une table où on était 12, finalement. Et, alors c'est vrai que, au début je me suis dis, mon Dieu, et c'était que des gens qu'on connaissait pas, [...] pis finalement ça s'est fait assez facilement. »* (681-698).

Vécu du licenciement

Joëlle a retrouvé du travail, ce qui l'a aidée à dépasser sa culpabilité et son auto jugement liés à son licenciement : *« c'est un peu envolé grâce au fait que j'ai trouvé ce travail »* (782-783). Elle témoigne toutefois de l'aide des séances qui lui ont apporté une forme de désidentification émotionnelle par rapport à la situation : *« c'était un tout en fait ces séances, du coup ça m'a amené beaucoup de réflexions, et du coup du détachement aussi par rapport à la situation et à moins me juger [...] pis en plus je suis pas la seule, j'ai vu que finalement je m'en sortais pas si mal par rapport à d'autres personnes, quand les autres s'exprimaient [...] Donc du coup je me dis, je m'en sors pas si mal »* (792-798).

Relation à son futur emploi

Les horaires du prochain travail de Joëlle ne lui conviennent pas. Elle a donc envoyé un email à sa responsable afin de lui faire une proposition d'horaires plus satisfaisants, acte rendant compte d'une meilleure capacité à faire valoir ses souhaits. Son copain l'a poussée dans ce sens, mais auparavant elle aurait peut-être malgré tout

abandonné : *« mon copain est très pushy, donc lui il me pousse toujours dans mes retranchements, donc, mais avant j'aurais peut-être basté, en lui disant, ben non j'accepte, tant pis, on verra bien quand je serai sur place, j'essaierai de... mais là je me suis dis, mais non en fait, pis j'avais pas encore signé, donc je me suis dit, c'est le moment où jamais [...] je suis contente de l'avoir fait »* (993-1008).

Perspective pour son nouvel emploi

Les différents apprentissages réalisés au travers des séances ont été révélateurs pour Joëlle, qui souhaite transférer ces apprentissages dans son nouvel emploi, comme elle le fait à présent dans sa vie : *« j'ai pris conscience de beaucoup de choses, en fait, pendant les séances, que je vous ai expliquées. C'est ça qui m'a, qui me donne envie de faire attention, etc., peut-être aussi que si y avait pas eu ces séances, je serais partie de nouveau la tête dans le guidon, mais là ces séances m'ont fait prendre conscience de plein de choses par rapport à ma précipitation, par rapport au stress, par rapport à ma façon d'exister par rapport aux autres, donc tout ça en fait c'est des choses que je veux mettre en place dans mon futur travail, grâce aux séances qui m'ont ouvert les yeux sur ça en fait. »* (1062-1069).

Elle souhaite ainsi introduire des temps de pause dans son travail : *« Et puis ce que j'espère réussir à mettre en place dans mon futur travail, c'est de pouvoir gérer justement le stress, pis concilier le travail et les temps de pause. C'est-à-dire, en général, bon j'ai arrêté de fumer il y a 6 ans, pis du coup en fait depuis que j'ai arrêté de fumer je prends plus de pause au travail. Donc du coup en général je fonce la tête dans le guidon, du moment que je me mets au travail jusqu'à la pause de midi. Je prends pas le temps d'aller me faire un café, ou discuter avec les gens etc., donc du coup c'est vrai que souvent j'accumule beaucoup de stress et je prends pas le temps de lever la tête, de respirer pis justement me recentrer pis tout ça »* (572-580). Le travail ayant été jusqu'à présent source de fatigue, en donnant énormément d'elle, elle envisage aujourd'hui de modifier son attitude afin de trouver un meilleur équilibre entre travail et vie hors travail : *« je me donnais tellement dans mon travail que le soir je rentrais j'étais vannée [...] Et là j'ai pas envie de me fatiguer autant dans mon travail, j'ai envie justement de réussir à trouver un équilibre entre les temps de pause, le temps de travail, garder de l'énergie pour, quand je sors le soir, si j'ai envie de faire une heure de gym ou du yoga ou autre chose. J'ai envie d'avoir cette énergie encore le soir, ou d'aller*

voir des amis, j'ai pas envie que mon boulot me tire vers le bas en fait. J'ai envie de vraiment, de réussir maintenant à trouver un équilibre. » (1111-1121).

Elle souhaite également gagner en sociabilité dans son nouveau travail, et appliquer notamment ce qu'elle a appris à propos de son regard, qu'elle a tendance à baisser : *« Plus avoir le contact aussi visuel parce que souvent je baisse les yeux pour éviter le contact visuel avec le gens, éviter le contact quelque part. Donc voilà. Donc j'ai marqué, il faut que j'apprenne à le faire, donc, et à sociabiliser avec l'entourage professionnel afin de trouver un équilibre et du plaisir. » (615-618).*

Résumé des apports des séances

Vécu des séances

- Rencontre avec un état d'agitation et une lutte intérieure pour s'accorder à la lenteur des mouvements proposés
- Précipitation dans ses gestes et difficulté à se synchroniser au rythme proposé
- Accès à plus de ressenti et d'authenticité dans son mouvement, mouvement moins forcé
- Prise de possession de l'espace
- Relèvement de la tête et du regard
- Sensation d'apesanteur dans les bras
- Geste plus fluide et plus rassemblé
- Gain de sérénité dans les points d'appui

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Prise de conscience de son état de stress et de précipitation permanent
- Prise de conscience de sa surcharge d'efforts pour faire les choses (lien : mouvements moins forcés et moins musculaires, plus dans le ressenti)
- Découverte d'une nouvelle présence non liée à l'action (passage du faire à l'être) (lien : mouvements moins forcés et moins musculaires, plus dans le ressenti)
- Prise de conscience de l'importance des temps de pause pour se recentrer
- Prise de conscience de sa manière d'être aux autres, centrée sur le paraître et source de fatigue (lien : volonté au début de faire juste les exercices, plutôt que de les faire dans le ressenti)

→ Prise de conscience de son droit d'un temps de réflexion dans les échanges avec les autres (lien : en écho avec attitude d'une autre participante)

→ Prise de conscience de son attitude de retrait et de fermeture dans son rapport aux autres (lien : prise de possession de l'espace) (lien : prise de conscience de sa position de tête souvent baissée pour éviter le contact, et donc lever la tête)

Etats physiques, énergie, vitalité

→ Meilleur relâchement de son ventre pour un mieux-être (lien : consigne en séance de relâcher le ventre)

→ Adoption d'une posture plus droite et plus ouverte (lien : prise de conscience de la position de sa tête)

→ Diminution de sa douleur au dos (lien : adoption d'une posture plus droite et ouverte)

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

→ Ralentissement de son état de précipitation dans ses actions (lien : transfert de ses apprentissages dans sa vie)

→ S'offre des temps de pause pour se rassembler et diminuer sa fatigue

→ Gain d'acceptation de soi et diminution de l'auto pression, diminuant sa fatigue

→ Attitude plus posée en situation de communication

→ Gain d'authenticité dans ses rapports avec les autres

Apports dans des situations précises

→ Rapports sociaux plus faciles lors d'une soirée

Vécu du licenciement

→ Désidentification émotionnelle

Relation au nouvel emploi

→ Meilleure capacité à faire valoir ses souhaits

Perspective pour son nouvel emploi

→ Envisagement d'un transfert de ses apprentissages dans son nouvel emploi :

- mieux gérer son stress en introduisant des temps de pause dans son travail

- trouver un meilleur équilibre entre vie au travail et vie hors travail
- gagner en sociabilité avec son entourage professionnel afin de trouver équilibre et plaisir

1.9 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – NOEMIE

Age : 44 ans

Contexte familial : sans conjoint, sans enfant

Ancien emploi : assistante de direction

Date du licenciement : janvier 2013

Accompagnement : printemps 2014 - 3 séances individuelles / 5 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.9.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Noémie a été licenciée de son poste d'assistante en communication et marketing au sein d'une multinationale dans le cadre d'une restructuration économique. Elle se plaisait dans cet emploi varié pour lequel elle donnait entière satisfaction à son manager, et qu'elle a occupé pendant un an et demi. Ayant jusqu'à présent cumulé les situations de changement, souvent par choix lié à une perte d'intérêt pour le poste, Noémie souhaitait finalement se stabiliser et garder cet emploi : « *je sais que par exemple avec le dernier poste que j'ai eu, enfin j'ai beaucoup bougé mais ces derniers temps je cherchais vraiment à me stabiliser, et puis le dernier que j'ai eu je serais restée... je sais pas combien de temps mais plus que ce que j'ai fait partout ailleurs en tout cas, si ça ne tenait qu'à moi.* » (151-155).

Lorsque je la vois la première fois, cela fait une année et trois mois qu'elle est au chômage (elle a eu entre-temps un emploi temporaire de 5 mois). Si elle a souvent été

au chômage dans son parcours, c'est la première fois qu'elle est confrontée à un chômage de longue durée.

Contexte social et familial

Noémie vit seule et cette situation lui est difficile. En plus d'être sans emploi, ne pas avoir de partenaire est une deuxième situation de manque dans sa vie, pour laquelle elle souhaiterait un changement : « *de pas avoir de partenaire, enfin voilà, j'ai aussi envie que ça bouge forcément de ce côté-là. [...] Pis c'est deux choses liées car c'est deux choses que j'ai pas et c'est deux choses qui me manquent clairement. [...] Pis qui sont essentielles, éventuellement dans la vie.* » (549-567).

Elle est toutefois entourée d'amis qui lui apportent du soutien : « *de manière générale y a des personnes sur lesquelles je peux compter et qui sont là pour un soutien.* » (587-588).

Elle pratique régulièrement du sport et prévoit des sorties culturelles ou sociales de façon hebdomadaire : « *Le sport déjà, ça c'est un truc, et sinon j'essaie en général d'avoir une sortie culturelle par semaine, ou sinon y a toujours une sortie de contacts, de moments sociaux qui se passent aussi.* » (477-479).

Autres types d'accompagnement

Noémie est suivie chez Arisa, auprès de qui elle réalise actuellement son bilan de compétence.

Elle a également commencé une psychothérapie il y a trois mois, à raison d'une séance par semaine.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Suite à la lecture de la documentation concernant le dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive, Noémie a exprimé quelques attentes, telles qu'améliorer sa confiance en soi et développer un meilleur rapport à ses aspirations personnelles : « *les termes sur lesquels j'ai un peu plus croché et où y a une certaine attente ou espoir, ben justement c'est par rapport à la confiance en moi, et pis... [...] je sais plus comment c'était formulé, mais y a quelque chose qui disait les*

aspirations, ça parlait d'aspirations personnelles [...], pis comme je sens qu'y a vraiment un gros bloc de peur qui m'empêche d'être en contact avec ça. » (681-693).

1.9.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Au niveau physique, Noémie vit un état de tension lié à son stress : « *quand je suis un peu stress, y a un peu un état de tension générale* » (609-610).

Elle se dit aussi vite déstabilisée par une sensation corporelle inhabituelle : « *suivant l'état dans lequel je suis, la moindre sensation elle peut me déstabiliser [...] une sensation qui s'inscrit pas dans l'ordre des bonnes sensations, qui est pas, enfin qui est inhabituelle et qui est, c'est pas forcément de la douleur, mais c'est un truc que du coup dans ma façon de contrôler je me dis qu'elle est pas normale et que c'est pas bien.* » (626-635).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Noémie se définit comme quelqu'un de plutôt en retrait dans sa vie, à l'écoute des autres et passive par rapport à la prise de décision : « *je suis pas quelqu'un qui me met spécialement en avant, pis je serais plutôt celle qui serait à l'écoute des autres, dans ma vie y a un truc qui s'est passé, enfin je sais pas j'ai plus suivi ou pris, plutôt que choisi et imposé, que voilà, moi je veux ça, moi c'est comme ça, ou des choses comme ça.* » (709-712).

Vécu du licenciement

La perte de son travail a été pour Noémie une grosse déception : « *j'étais, enfin forcément j'étais super déçue d'être licenciée parce que j'aimais vraiment beaucoup ce travail* » (18-19), voire un choc : « *Dans un premier temps c'était... comme je vous ai dit c'était vraiment la claque* » (119). Elle a eu en effet une difficulté dans les premiers temps à accepter et intégrer la réalité de la situation : « *dans un premier temps c'était comme si je... j'arrivais pas à me dire c'est fini. Pis j'arrivais pas... enfin voilà c'était*

comme, c'est complètement con mais ce truc, enfin j'aime bien, je veux pas que ça s'arrête, et pis si ça s'arrête c'est comme si j'arrivais pas à me dire, bon voilà maintenant c'est fini pis faut que je passe à autre chose et ça, ça m'a vraiment pris du temps. » (129-134)

Elle explique aussi comment la perte de son travail a généré une perte de repères et révélé une crise plus globale dans sa vie : *« le fait de perdre mon travail c'était comme de perdre toute une structure qui me tenait. Pis comme ça fait un moment que je suis célibataire et qu'il n'y a rien qui se passe du côté privé, y avait une espèce de forme de compensation pis qu'au travers du travail j'essayais de parer à certains manques qu'il y a avait du côté privé. » (457-460)*. Sans travail, elle se retrouve confrontée à ses manques dans sa vie : *« en me retrouvant sans travail c'était... enfin le constat, enfin c'était voilà j'ai passé 40 ans, je vais bientôt avoir 44 là, j'ai pas de job, j'ai pas de mari ou pas de mec, j'ai pas d'enfant pis j'ai rien » (29-32)*.

Aujourd'hui, elle accepte mieux sa situation : *« Pis maintenant je me dis, bon ben je suis dans cette situation-là, la vie continue, pis tout n'est pas, alors bien sûr qu'on gagne notre vie pis ça structure la plupart de notre temps avec le travail en temps normal, mais là j'en ai pas, mais je construis la suite, pis j'essaie de... pis bien que c'est un bout important, y a un bout où c'est pas tout pis mon bonheur ne dépend pas que de ça non plus. » (469-473)*, et elle culpabilise moins : *« je culpabilise moins, et voilà, je crois que ça résume le truc en fait. Parce qu'avant y avait toute une culpabilité, enfin voilà, de pas travailler, d'avoir été licenciée... » (463-465)*. Elle témoigne aussi d'un sentiment d'avancer malgré tout : *« je me dis, je suis pas au bout de mes peines mais je sens que j'avance et que ça avance quand même dans le bon sens. » (657-658)*.

Etat du projet professionnel

La posture de Noémie face à la définition de son projet professionnel est ambivalente : d'une part elle se dit angoissée et confrontée au vide quand il s'agit de définir ce qu'elle souhaite : *« j'ai l'impression de toujours pas savoir ce que je veux, pis justement la question de ce que je veux, c'est vraiment justement un truc qui m'angoisse, et pis qui me... j'ai le grand vide devant moi. » (203-206)* ; d'autre part elle est tout de même capable de le définir : *« Ben... après j'ai quand même... enfin... en gros je sais quand même. » (228)*. Ainsi, voici la manière dont elle le présente : *« je préfère un domaine où y a un spectre d'activité plutôt internationale, je trouve ça donne une autre*

dynamique que si c'est quelque chose d'uniquement local, pis après, soit ça peut impliquer un environnement multiculturel ou pas, en tout cas l'utilisation des langues [...] Et puis après par rapport aux tâches, ça peut être de faire n'importe quoi qui implique de la rédaction [...] Et puis après d'aller plus loin pour moi c'est délicat parce que, en tout cas dans le dernier job, y avait une bonne partie, un bon 50 % qui était dédié à l'organisation d'événements, que j'avais pas spécialement pratiqué avant, mais alors je me dis je sais faire, et puis si je retrouve un job où y a une partie de ça je trouverais très bien, mais après si c'est pas ça mais si c'est autre chose qui reste un peu, dynamique, varié et où il faut un peu jongler, ça, ça me va bien. » (519-533). Elle fait part également de son souhait de trouver un emploi à temps partiel afin de pouvoir associer une activité indépendante : « je chercherais plutôt à travailler à temps partiel mais idéalement 70, 80, pis le reste du temps faire autre chose. Alors ça peut être de reprendre une activité de massage [...] ou après, avec le temps, développer plus de compétences aussi avec Indesign, Photoshop, et puis m'amuser à faire des choses avec ça, que ce soit pour le plaisir ou si j'ai deux mandats par année ça peut m'aller aussi, enfin voilà, j'ai un côté indépendant, donc c'est de l'utiliser dans mon temps libre mais sans avoir nécessairement la pression de devoir gagner de l'argent avec » (235-243).

Elle fait part également d'un malaise lié à sa difficulté à dépasser le connu pour envisager la suite : « Et après ce que j'ai vu pis que je sens que ça me dérange mais j'arrive pas à dépasser ça, c'est que... pour composer la suite j'arrive que à me baser sur ce que je connais, sur mes expériences, et pis j'arrive pas à voir au-delà, dans quelque chose de différent, alors pas nécessairement de radicalement différent, mais y a un côté très, ou c'est très confiné à ce que je connais, pis c'est un peu limitant aussi. » (214-219).

Elle relève enfin l'importance pour elle du travail comme source d'épanouissement et son exigence par rapport à cela : « pour moi ça compte ce que je fais, comment je travaille, l'environnement, et pis que je puisse quand même m'épanouir et trouver une satisfaction dans mon travail, c'est important. Et je sais que je peux pas juste, enfin un travail purement alimentaire que je ferais 40 heures par semaine, je peux pas. Donc y a un objectif qui est pas, qui est quand même assez exigeant par rapport à ça. » (509-513).

Dynamique de la recherche d'emploi

Noémie exprime une désapprobation d'elle-même dans ses choix de carrière, celle-ci étant empreinte de nombreux changements : « *même si je sais que j'ai choisi pis qu'un bout ça correspond à une facette de moi ces nombreux changements, du coup c'était, enfin voilà je pouvais me blâmer d'avoir tout le temps changé et pis de pas... de ne pas avoir une voie, enfin justement fixe, stable, pis plus spécialisée qui corresponde plus au marché de l'emploi pis tout ça. Donc c'était vraiment... y avait un côté vraiment lourd avec ça* » (155-160). Elle témoigne aussi d'une difficulté à identifier et valider ses compétences, de part son expérience très variée. Ainsi, la réalisation du bilan de compétences chez Arisa est une tâche confrontante et sollicitante au niveau émotionnel : « *c'était de répondre à ces questions tout ça, ça me mettait vraiment dans un état... super triste, où je pouvais pleurer, ou... ça me mettait comme en bataille [...] c'est toujours des questions par rapport au savoir faire, aux connaissances, aux compétences, moi comme j'ai pas de... enfin voilà, avec mon expérience super éclectique et variée, je me retrouvais toujours embêtée, pis à pas savoir quoi répondre, et à l'impression de ne rien avoir à répondre* » (143-151).

Noémie appréhende alors les entretiens lorsqu'il s'agit de se présenter et de faire valoir ses compétences : « *je manque de confiance en moi, pis que c'est difficile justement de parler de moi, de me présenter sous un bon angle, etc., pis tout le travail que j'ai à faire encore de ce côté-là, alors des fois ça paraît juste des montagnes* » (350-353).

La définition de ses aspirations lui est particulièrement difficile, générant chez elle une peur bloquante, augmentée dans le rapport à autrui : « *y a toujours cette peur de dire, ou de faire, ce que j'aime vraiment, ou ce qui me... [...] je sens qu'y a vraiment un gros bloc de peur qui m'empêche d'être en contact avec ça.* » (684-693) ; « *A la limite si je suis toute seule à la maison pis que je... je peux très facilement partir là-dedans, mais après face à quelqu'un ça me fait plus justement peur avec ce truc qui du coup justement fait bloc et fait vide.* » (733-735).

Sur le même thème, Noémie témoigne aussi d'une difficulté à consacrer du temps à ses aspirations, en l'absence d'une réelle obligation : « *je pense qu'y a quelque chose qui est aussi lié à l'expression de ses aspirations personnelles ou ce que j'aime ou comme ça, parce que, pour faire comme je vous ai dit, Photoshop, Indesign j'aime bien, mais ça c'est comme ça relève pas de l'ordre des obligations, ça passe tout le*

temps à la trappe, pis je le repousse tout le temps. Alors que j'aime bien et que ça fait en même temps quand même partie de mon plan de... » (712-717).

Concernant la réalisation de ses démarches de recherche, Noémie exprime avoir de la difficulté à se structurer : « *Pour moi ce qui est difficile c'est de me structurer, par rapport à mon temps et par rapport à ce que je veux faire, etc.* » (254-255). Ce manque de structure peut être source de panique : « *Des fois je peux être tellement prise de panique parce que je devrais faire ça, ça, ça, ça, mais j'ai pas vraiment fait de plan, ça peut faire que je tourne en rond, pis que j'ai mille trucs en tête, pis que je fais un peu là, un peu là, mais je fais rien, vraiment.* » (260-263). Elle est également atteinte par son manque de confiance et relève son 'attachement' à ses doutes : « *y a des moments où ça commence par, justement une ambiance et des phrases qui sont liées au manque de confiance [...] c'est variable mais pour moi encore... clairement pas... pas assez fort au niveau de la confiance parce que y a pas, enfin voilà justement, les doutes y sont... y peuvent me prendre facilement et je m'y attache vite.* » (328-334). Ces différents états non productifs sont générateurs de fatigue : « *c'est comme d'attaquer un gros morceau, enfin bref, de me mettre dans ces états-là, ça me fatigue après coup, forcément, forcément. Et pis que des fois quand justement, je sens que je l'autoalimente cette peur, ça peut me, après faire que j'ai envie de faire la sieste* » (613-616). Certains jours sont toutefois plus faciles que d'autres, et le degré d'effort nécessaire pour réaliser ses démarches est variable : « *Après, y a des jours où, comment dire, faut vraiment faire un effort, pas surhumain, mais faut vraiment que je fasse un effort pour me cadrer ou me pousser à faire, et puis d'autres jours où ça coule un peu plus naturellement.* » (271-274). Elle s'est aussi fixé un objectif bien précis, celui de reprendre une activité d'ici la fin de l'été, ce qui lui assure une constance dans le suivi de ses recherches et témoigne de sa motivation malgré les difficultés rencontrées : « *justement parce que je suis assez continue dans le... et constante dans le suivi de mes recherches et dans cette activité-là on va dire [...] Pis après parce que je me suis quand même fixé un objectif en me disant que je travaillerais avant la fin de l'été, et pis alors bien que, j'ai mes moments de doute, mais après j'essaie de me raccrocher en quelque sorte à cet objectif et de m'y tenir.* » (421-426).

Rapport au futur et à l'inconnu

Noémie évoque une amélioration dans sa gestion de l'inconnu : « *ça reste un challenge, après... je dirais que ces derniers temps y a... je suis un petit peu plus tranquille quand même avec cette donnée de l'inconnu. Mais peut mieux faire, forcément.* » (541-543). Son état de confiance envers son futur est notamment dépendant des résultats de ses démarches : « *y a des moments où je suis en confiance et y a plein de moments où je suis en doute. [...] après y a pas de réponse positive, enfin voilà y faut recommencer, ou continuer, pis encore, encore, pis alors donc forcément y a des moments de découragements où la confiance elle est plus là du tout* » (320-328).

La question financière est également un facteur de stress dans la gestion de l'inconnu : « *c'est typiquement un domaine où l'inconnu, le fait de pas savoir quand ça va tomber de nouveau, ça peut faire peur [...] je sais plus si c'était hier soir ou y a deux soirs que j'ai de nouveau tout regardé, tout recompté. Donc je suis ça de près quand même, c'est important d'avoir de la clarté là-dessus.* » (593-602).

1.9.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Noémie ne rend pas compte de changement ou d'événement particulier survenu dans son contexte de vie durant cette période, si ce n'est une mauvaise reçue de la part de sa conseillère en placement concernant son nombre d'indemnités journalières restantes, ayant généré quelques angoisses : « *Donc au final c'est 145 et c'est pas 100, ce qui change quand même la donne. [...] ça m'a rassurée et ça m'a calmée, parce que ça avait créé 2-3 montées de... d'angoisse* » (780-791).

Autres types d'accompagnement

Noémie n'a pas profité d'autres types d'accompagnements durant cette période, elle n'a pas non plus eu de rendez-vous chez Arisa.

Utilisation chez soi des exercices de Pédagogie Perceptive

Noémie a pratiqué chez elle les exercices appris en séances de groupe de manière assidue : « *je les ai répétés à peu près tous les jours les exercices* » (1174-1175).

1.9.4 Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Noémie témoigne du développement d'une certaine souplesse à travers la pratique des exercices, et notamment dans les régions du corps tendues : « *j'avais l'impression, à force de faire les exercices, que ça développait une certaine souplesse, enfin justement particulièrement dans ces endroits qui sont, où j'ai pas mal de tensions.* » (858-860).

Elle rend compte aussi d'une instabilité ressentie lors de la réalisation du mouvement avant / arrière en position debout : « *j'ai vraiment remarqué quand on est debout pis qu'on va d'avant arrière en prenant appui sur la jambe qu'est devant et derrière, comme j'étais super vacillante. C'était une position où l'équilibre est pas établi et que c'est très vacillant.* » (1281-1283).

Noémie témoigne également avoir parfois rencontré de la difficulté à « *sentir ou reconnaître ce qui est là* » au cours des exercices. Ce rapport contrôlé et résistant envers son vécu a évolué au cours des séances vers plus d'acceptation des sensations. Elle exprime dans ce sens : « *il y avait comme une espèce de, peut-être plus selon les mouvements, mais des fois une difficulté à [...] je sais pas j'ai envie de dire à sentir ce qui est là, à reconnaître ce qui est là. Et puis je pense que quand même à force de faire, je pouvais sentir à certains moments qu'il y avait vraiment une espèce de résistance, ou une volonté de contrôle sur ce qui est là, ou pas là. Et petit à petit, enfin c'était un processus, ça a évolué. [...] je pense aussi moins de contrôle, et puis plus d'acceptation de ce qui est là.* » (1258-1269).

Etats physiques, énergie, vitalité

Au niveau physique, Noémie parle d'un gain de souplesse, de plaisir et de liberté du corps en mouvement : « *il y avait quelque chose de plus libre dans moi. Enfin, ouais je pense c'est au niveau souplesse liberté.* » (1546-1547) ; « *ce qui est peut-être différent c'est qu'il y a plus de plaisir avec le corps en mouvement ou en activité* » (1518-1519).

Elle exprime également vivre une nouvelle force en elle lui procurant une sensation très positive. Ses séances de footing sont des moments propices pour ressentir cette force : « *même quand je vais courir ou faire des exercices, ou comme ça, alors c'est pas tout du long, mais y a toujours un moment, comme quand ce week-end où c'était au retour du footing où je sentais cette grande force pis je me sentais en pleine santé pis c'est comme si j'avais pas d'âge. J'aurais pu avoir 12 ans, 15 ans, j'étais juste un corps qui courrait, pis qui se sentait bien. Pis c'était vraiment très bon comme sensation.* » (1547-1552). Elle précise que cette force est distincte de la force musculaire et lui permet de renforcer une forme de confiance corporelle, confiance ayant été ébranlée suite à un accident de scooter : « *en courant c'était vraiment une force générale qui venait d'en bas, mais qui était pas forcément musclée, et pis que voilà, ça fait juste du bien de se dire qu'il y a ça qui est là. Même si ça fait que passer, mais c'est bon, pis voilà, je pense ça nourrit une certaine confiance.* » (899-903) ; « *une confiance dans le corps qui a été ébranlée suite à l'accident [...] J'ai eu un accident en 2000 de vélo scooter. [...] je peux vite tomber dans des états où j'ai pas confiance en mon corps, où je le sens faible et pas à la hauteur j'ai envie de dire.* » (907-930).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Noémie témoigne d'un gain de fluidité et de souplesse dans sa vie. Elle évoque ici un parallèle entre le développement d'une souplesse au travers des exercices corporels et cette plus grande souplesse gagnée dans sa vie : « *Pis cette souplesse, je me dis j'ai pu aussi la retrouver dans la vie, justement les choses elles coulent plus, c'est des... je sais pas comment dire... avant je pouvais, y avait des états et je pouvais m'accrocher. Pis maintenant ça coule plus et puis c'est plus souple. Genre quand j'étais pas bien, ben après justement d'en rajouter une couche parce que je culpabilise, parce que je me retrouve dans un état de victime, enfin bref. Mais là, maintenant voilà,*

enfin il y a quelque chose de plus souple justement entre les différents moments, les différents états, les différentes étapes aussi. » (860-867).

Noémie se sent aussi plus calme par rapport au début du suivi : *« un état qui est de manière générale plus calme »* (1125-1126) ; et témoigne d'une disparition d'un état d'agitation de fond permanent qui l'accompagnait alors, et d'une plus grande stabilité dans son rapport au stress : *« avant il y avait une espèce de niveau d'agitation, de stress qu'était tout le temps là, quand j'étais seule. Pis ça c'est un truc qu'est parti. Pis sinon, alors même si je peux toujours justement, soit avoir des moments où j'ai peur, enfin je suis plus victime du stress ou d'autres moments où ça va bien, enfin ça, ça reste. Mais les fluctuations sont moins grandes, c'est des pics moins hauts »* (822-826).

La pratique des exercices permet à Noémie de favoriser cet état de calme : *« c'est quelque chose [état de calme] que justement que je pouvais reconnaître à chaque fois que je pratiquais les exercices, où il y a l'état avant, il y a l'état après »* (1165-1166). Elle témoigne aussi des 'points d'appui' comme outil de gestion du stress, lui apportant consistance et matière pour se poser : *« quand je sens qu'il y a des montées de stress qui viennent ou comme ça, eh ben justement je pense, que je sois debout ou assise, à mes points d'appui, et pis ça me permet justement comme de redescendre et pis de retrouver une, je sais pas une consistance. Quand il y a le stress c'est comme si, enfin c'est vraiment dans la dispersion pis y a plus rien, à quoi me tenir. Pis là je retrouve justement matière et de quoi me poser. »* (848-854). Les points d'appui lui permettent aussi d'accéder à plus de lenteur et ainsi d'éviter de se disperser : *« Ou justement quand j'étais un peu agitée et que je prêtait attention à mes points d'appui, pour moi c'est aussi un calme qui s'installe à ce moment-là. Et pis, ouais c'est vraiment, c'est quelque chose de plus lent par rapport à une agitation rapide et qui me disperse. »* (1170-1173).

La force évoquée ci-dessus procurant à Noémie une sensation de pleine santé participe également d'un gain de motivation, plus naturelle et venant de l'intérieur d'elle-même : *« ce qui est plus clair pour moi aussi, depuis peu, c'est vraiment par moment une sensation vraiment de force et pis de... de puissance qui est là à disposition. Pis ça c'est... enfin voilà, c'est... c'est nouveau, peut-être je l'avais déjà senti avant, mais dans un passé plus lointain on va dire. Donc... ouais ça je me dis, c'est comme cette motivation qui est plus naturelle pis qui vient de l'intérieur. »* (868-872). Elle fait le lien entre cette force interne et une volonté : *« c'était de la puissance plutôt au niveau d'une certaine volonté comme ça »* (891-892). Elle précise ensuite que cette force est liée à une perception corporelle, nouvelle, et non mentalisée : *« c'est quelque chose,*

c'est pas parce que je me dis, ou que j'aimerais, que, enfin voilà, c'est pas mentalisé, c'est vraiment une perception du corps, et pis que c'est lié à une perception nouvelle. » (961-963). Cette perception interne est le signe pour elle d'une meilleure connexion avec son intériorité : « c'est là que je reconnais qu'il y a justement une connexion plus grande qu'est là avec moi et ce qui se passe dedans. » (874-875).

Dans son rapport à l'action, Noémie observe quelques mises en mouvement plus faciles et spontanées : « ça coule plus et pis que c'est... ouais. Mais justement, alors je vois bien que tout n'est pas gagné sur ce terrain-là, mais c'est vraiment chouette, qu'y a 2-3 choses qui se mettent en branle, finalement d'elles-mêmes, pis que c'est lié justement à la motivation, avec l'action. » (1419-1422).

Apports dans des situations précises

Noémie illustre certains des apports présentés ci-dessus, en décrivant des situations précises en dehors de la recherche d'emploi. Elle parle tout d'abord d'un gain de plaisir et de liberté dans un cours de danse, contrastant avec une manière d'être habituelle plus sérieuse : « par exemple hier, je fais de la danse africaine, et pis c'est la première fois que je me suis vraiment laissée aller dans le... je dis pas que, j'ai toujours du plaisir à faire ce cours et à danser, mais là il y avait quelque chose de plus grand par rapport à ça, vraiment, je me suis dis, ah wahoo... [...] Plus grand dans le plaisir [...] justement dans le corps, enfin toute son expression vu que la danse c'est ça, y avait vraiment le, enfin j'avais le sourire tout le temps, alors que d'habitude, je gardais mon côté un peu sérieuse... » (1522-1533).

Une autre illustration de ses changements est l'aboutissement d'une confection d'un cadeau pour un ami, témoignant de sa meilleure capacité d'action : « ça c'est quand même un sujet où il y a eu un progrès [capacité à passer à l'action]. [...] Ben par exemple, y a un ami qui va avoir son anniversaire, et j'avais eu l'idée de lui faire un mobile. [...] même que je connais pas, je sais pas exactement comment faire, pis que j'avance un peu à l'aveuglette, comme ça, et ben je le fais quand même. [...] j'avais dit que je commençais à le faire, j'ai effectivement commencé à le faire ce week-end. De tenir, enfin voilà, de tenir mes délais, enfin l'agenda comme ça du projet. » (1383-1402). Cette attitude contraste avec son habitude, qu'elle évoque ainsi : « Alors repousser largement et pis après éventuellement après à force de repousser on abandonne. » (1406-1407).

Vécu du licenciement

Concernant son vécu de sa situation de chômage, Noémie a avancé au niveau de l'acceptation de cette réalité. En nommant un lien avec le développement au fil des séances d'une meilleure capacité à vivre les sensations, elle témoigne être plus dans la réalité de la situation, qu'elle avait auparavant tendance à fuir : « *J'ai l'impression d'être plus dans la réalité de la situation, pis qu'avant, parce qu'elle me faisait peur pis qu'elle était pas confortable, je pouvais m'échapper je sais pas où. Enfin vraiment justement me déconnecter, finalement, et pis là j'ai l'impression d'être plus présente avec tout ce qui est* » (1365-1369). Elle est aussi plus dans l'acceptation de ses sentiments, parfois douloureux mais qu'elle se laisse vivre tout en restant dans des justes proportions : « *Après justement y a vraiment quelques moments où j'ai plus senti justement une forme de tristesse ou de douleur [...] Soit suite aux exercices ou pendant ou... [...] dans le contexte, et, pis que je pense par moment je me suis vraiment laissée sentir ça sans justement over dramatiser la chose non plus. Pis que ouais, un bout, c'est. Enfin voilà, la situation n'est pas idéale, la situation est douloureuse, pis après, enfin c'est pas qu'elle est que ça non plus, mais c'est une composante qu'apparaît à des moments. [...] je me dis que j'ai fait un pas par rapport à plus accepter ou être avec ça.* » (1484-1503).

Ainsi, Noémie, qui se sent moins stressée et plus libre dans ses actions, subit moins sa situation de chômage : « *je peux dire que déjà au niveau du chômage je le subis moins, ça c'est clair. [...] y a moins de stress, plus de roulement dans les actions, plus de liberté.* » (1604-1611).

Etat du projet professionnel

Si le contenu du projet professionnel de Noémie est resté plus ou moins identique, le changement se mesure dans la manière pour Noémie d'être en lien avec celui-ci, qui est plus stable. Elle rend compte ainsi d'une appropriation de son projet professionnel : « *y a quelque chose qui est plus clair sur... enfin, ça a toujours été clair en même temps ce que je voulais [...] Mais après c'était clair mais en même temps c'était toujours une position sur laquelle je vacillais, et je savais que c'était ça mais en même temps j'avais des... je pouvais douter, ou je pouvais oublier ça, je sais pas comment dire, mais c'était pas stable et c'était vraiment vacillant, et maintenant c'est comme si c'est plus... je peux plus, ouais c'est plus avec moi. Pis c'est comme si par*

moment ça disparaissait pis c'est comme si il fallait recommencer à zéro le travail de définition, pis de quoi comment je veux, je suis etc., là il y a quelque chose de plus stable. » (1111-1120). Elle fait le lien ici avec son état qui est de manière générale plus calme et connecté avec sa base, le stress générant de la dispersion et ainsi une perte de repères : « je pense que c'est lié, enfin justement à un état qui est de manière générale plus calme. Et donc plus connecté [...] Parce que je pense justement le fait que je perdais ces repères de ce que je veux et de ce que je vau, pour moi justement c'est lié à la réaction de peur, du stress, qui fait un côté dispersé où je touche plus terre, finalement. Et c'est comme si le calme, j'ai la sensation que le calme me pose et me connecte à, et donne une base et un contact avec la base. » (1125-1134).

Noémie témoigne aussi d'un gain de confiance dans son futur professionnel, lui permettant d'envisager plus facilement une solution répondant à ses aspirations, c'est-à-dire de trouver un emploi à temps partiel afin de pouvoir associer une activité indépendante : « c'est comme si y a plus de confiance, que je me dis si je trouve un super 50%, ben que je trouverai comment le compléter. Même si je sais pas comment, et pis que je peux, enfin voilà je pourrais toujours revenir à une activité de massage à mon compte, mais je suis pas tout à fait à l'aise avec ça, mais y a quelque chose où y a plus de confiance pour trouver une solution. » (1619-1624). Ce gain de confiance apporte plus de concrétude du projet professionnel de Noémie : « avant ces possibles ils étaient là théoriquement, mais très dans l'air, comme ça, sans... et là c'est vraiment plus dans le domaine des possibles avec cette espèce de confiance qui se construit. » (1641-1643).

Dynamique de la recherche d'emploi

Noémie témoigne de différents apports des séances au niveau de ses démarches de recherches d'emploi. Le thème de la motivation, c'est-à-dire, dans ses mots, de « continuer à faire ses recherches, continuer à être active dans ce domaine-là, avec une bonne disposition mentale » (944-946) est central. Tout d'abord, elle exprime avoir gagné en stabilité : « avant le début du travail [les séances de Pédagogie Perceptive], les périodes de démotivation pouvaient durer carrément sur plusieurs jours. Pis après on va dire pendant c'était plutôt peut-être un maximum d'un jour, justement c'étaient des changements, y avait une grande fluctuation, avec des grands pics, pis maintenant ces pics ils s'amenuisent. » (827-832). Mais aussi, comme déjà évoqué dans la section 'Etats et manières d'être généraux', la nature de sa motivation a changé. Elle parle

d'une motivation plus interne et naturelle : « *Et toujours sur le thème de la motivation, je vois que avant c'est comme si... fallait que je me force à être motivée. Y avait quand même une espèce d'effort là-derrrière, par rapport à cette volonté de bien faire et tout ça, et puis maintenant c'est quelque chose qui vient plus, enfin justement naturellement pis de l'intérieur. Ça c'est vraiment, c'est nouveau, pis je découvre.* » (837-841).

Elle revient également sur la notion de force interne, qu'elle décrit comme un soutien pour persévérer dans ses démarches, longues et nécessitant beaucoup d'efforts, et 'garder le cap' : « *Parce que de toutes façons c'est long, ma période de chômage elle est longue, pis que c'est des efforts, pis que y a besoin de ça. Pis je me dis que ça me permet juste de continuer sans, alors y aura peut-être des petits moments de découragement, ou de déception, ou je sais pas quoi, mais ça me... voilà je sens que je suis pas prête à abandonner, ou à me laisser justement baigner avec une certaine complaisance dans ces moments de démotivation pis qui s'étirent dans le temps pis qui durent tout ça.* » (950-957). Aussi, son gain de stabilité favorise un meilleur rapport à cette force interne : « *il y a véritablement quelque chose où je m'épuisais justement entre ces grands hauts et ces grands bas, pis maintenant comme c'est plus stable, c'est comme si cette force elle est plus là, à disposition pour continuer.* (947-950).

Elle parle aussi d'une « rage de vaincre », en lien avec cette force interne, contactée dans ses démarches de réponses d'offres : « *la semaine passée, à d'autres moments, je sentais que j'avais la rage de vaincre. Alors, il y a le mot rage dedans qui pourrait sembler négatif, mais là c'était pas la rage, colère négatif, c'était vraiment une puissance. Et puis j'ai eu, des, c'est des états qui durent pas longtemps, mais c'est venu, ponctuellement, à des moments, la rage de vaincre, je devais, c'était un moment avant de me mettre à répondre à des offres, et j'étais pas très... enfin voilà, j'étais pas spécialement motivée mais il y avait ce truc là quand même qui était là pour faire... enfin voilà ce qu'il y a à faire.* » (892-899).

Noémie a également progressé dans le rapport à ses compétences. Comme pour son projet professionnel, ce n'est pas la définition de ses compétences qui a évolué, mais plutôt sa capacité à les reconnaître et se les approprier : « *y a pas eu de changement justement par rapport à la définition de mes ambitions, mes qualités, mes compétences, etc., mais c'est comme si elles sont plus réelles, elles sont plus présentes, vu qu'avant ça pouvait être, comme disparaître à tout moment, là c'est plus comme une référence qu'est là pis sur laquelle je peux compter.* » (1180-1184). Cette nouvelle capacité s'exprime dans la rédaction d'une lettre de motivation, nouvellement formulée

car plus centrée sur elle-même et ses propres motivations et qualités (*ce qui auparavant, en rappel, générait chez elle une 'peur bloquante'*) : « ils précisait vraiment qu'il fallait faire une courte lettre de motivation, et de vraiment être... développer les motivations justement. Et pis justement, d'habitude je fais plutôt... il y a éventuellement mes motivations mais il y a plutôt une liste de... enfin voilà tout ce que je sais faire et qui est en droite ligne avec ce qu'ils demandent eux. Et pis là, je me suis, justement je me suis vraiment concentrée sur l'essentiel, pis qui se trouve que ça marche avec le poste, et en terme justement de qualités et de motivations, enfin voilà, genre moi c'est ça. Et pis ça c'est, c'était une manière nouvelle de formuler la lettre de motivation. » (1196-1204).

Le rapport à son parcours professionnel a évolué vers plus de simplicité et moins d'auto jugement : « je pense qu'il y a, enfin vu que c'était quand même un sujet, un peu compliqué parce que je pouvais encore me blâmer parce que j'ai pas fini mes études à l'université, et pis qu'en même temps il y avait un bout où je pouvais effectivement être frustrée dans certains jobs d'assistantat ou de secrétariat, pis qu'y avait ce jugement, cette culpabilité, pis ce... comme ce truc de position d'être en bas mais de vouloir être en haut, etc. Y a quelque chose de plus simple par rapport à toutes ces considérations, on va dire. » (1245-1251).

Un autre apport se situe au niveau de la gestion des entretiens. Noémie témoigne vivre moins de pression, plus de liberté et de fluidité dans les échanges ainsi que plus d'authenticité : « je pense que j'étais plus moi, justement avec moins de pression pis voilà, en abordant toute la chose plus simplement. Et pis c'était vraiment à chaque fois un échange, il présentait le poste, moi je présentais mon travail, par moment il y avait, ouais vraiment un échange comme ça de questions, réponses, et puis c'était agréable » (1070-1074) ; « y avait pas la pression, cette pression de devoir performer etc., donc ça faisait un truc plus libre. » (1047-1048). Ces nouvelles attitudes contrastent avec une manière d'être antérieure, qu'elle définit comme dure et exigeante : « j'avais un côté très dur, avec justement la pression, l'exigence » (1084-1085). Elle relie ces apports à un gain de souplesse acquis au travers des exercices et au fait d'être plus posée : « je sentais comme certains exercices amenaient une plus grande souplesse, travaillaient la souplesse, et pis voilà. Ce que je me dis, justement y a moins de dureté et y a plus de souplesse. [...] Pis comme les entretiens, enfin entretien et stress c'est un truc qui va quand même, qu'allaient passablement ensemble, et dans les deux entretiens, enfin bien que y en avait quand même une certaine dose [...] enfin un c'était carrément après une

des séances d'exercices, mais j'étais, je me dis y avait aussi ce truc où j'étais plus posée. » (1085-1096).

Concernant la gestion du stress, elle donne aussi l'exemple du passage d'un test d'anglais pour lequel elle était moins stressée qu'en temps normal : *« j'ai vu la semaine dernière quand j'avais ce test d'anglais, j'ai pas stressé, enfin normalement je me serais réveillée pis j'aurais déjà été stressée, dans la préparation, tout ça. Là c'est que monté un petit coup, juste avant que j'entre en salle. Et pis pas... pas grand-chose. » (845-848).*

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant le rapport à l'inconnu, Noémie témoigne entretenir un rapport plus réaliste avec cette donnée, sans se perdre dans des proportions démesurées : *« y a quelque chose de moins nébuleux autour de l'incertitude ou comme ça. [...] l'incertitude, elle va rester plus dans des justes mesures, et c'est pas un truc qui va prendre justement des proportions démesurées. Et dans lesquelles je me perds éventuellement. » (1363-1377).*

Le futur professionnel de Noémie est aussi alimenté par une plus grande confiance : *« je sais qu'à 50% j'ai pas assez pour vivre, et pis que ça me faisait peur, parce qu'après, soit faut trouver un autre 30, 40, 50% pis que c'est peut-être compliqué. Mais là bien que je suis pas, enfin voilà de manière générale, enfin c'est comme si y a plus de confiance, que je me dis si je trouve un super 50%, ben que je trouverai comment le compléter. » (1616-1621).*

Résumé des apports

Vécu des séances

- Développement d'une souplesse, notamment dans les régions tendues
- Instabilité ressentie lors de la réalisation du mouvement avant / arrière en position debout
- Evolution d'un rapport contrôlé et résistant envers son vécu vers plus d'acceptation des sensations

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Observation d'un lien entre une instabilité ressentie dans son mouvement avant / arrière en position debout et la définition de son projet professionnel
- Observation d'un lien entre l'acquisition d'une souplesse dans son corps et dans sa vie

Etats physiques, énergie, vitalité

- Gain de souplesse, de liberté et de plaisir du corps en mouvement
- Contact avec une nouvelle force, distincte de la force musculaire, procurant une sensation de pleine santé lors du footing
- et nourrissant une confiance corporelle ayant été ébranlée suite à un accident de scooter en 2000 (force en tant que perception corporelle nouvelle et non mentalisée)

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Gain de souplesse et de fluidité dans sa vie, dans le passage d'un état à l'autre, ou d'une étape à l'autre (lien : développement d'une souplesse corporelle)
- Gain de calme et disparition d'un état d'agitation de fond permanent
- Moins de fluctuations dans son rapport au stress (lien : les points d'appui comme outil de gestion du stress, lui apportant consistance, matière et lenteur pour se poser et éviter la dispersion)
- Gain de motivation, plus naturelle et venant de l'intérieur (lien : contact avec une force / puissance – lien entre cette force et une volonté)
- Meilleure connexion avec son intériorité
- Mises en actions plus faciles et spontanées (lien : motivation)

Apports dans des situations précises

- Gain de plaisir et de liberté du corps lors d'un cours de danse
- Aboutissement d'une confection d'un cadeau pour un ami (meilleure capacité d'action)

Vécu du licenciement

- Meilleure acceptation de la réalité de la situation de chômage

→ Meilleure acceptation de ses sentiments, parfois douloureux, tout en restant dans des justes proportions (lien : développement au fil des séances d'une meilleure capacité à vivre les sensations)

→ Situation de chômage moins subie (lien : diminution du stress, plus de roulement et de liberté dans les actions)

Etat du projet professionnel

→ Gain de stabilité dans la définition de son projet professionnel, appropriation de son projet professionnel (lien : gain de calme et de connexion avec la base – le stress générant de la dispersion et ainsi une perte des repères de ce qu'elle veut et vaut)

→ Gain de concrétude de son projet professionnel (lien : gain de confiance pour trouver une solution répondant à ses aspirations)

Dynamique de la recherche d'emploi

→ Gain de stabilité au niveau de sa motivation pour réaliser ses démarches (motivation plus interne et naturelle)

→ Gain de persévérance dans ses démarches (lien : force interne comme un soutien pour garder le cap)

→ Contact avec une 'rage de vaincre' dans le sens d'une puissance contactée lors d'une démarche de réponse d'offre permettant de combler un manque de motivation

→ Meilleure appropriation et validation de ses compétences et ambitions, rapport plus stable (lien : diminution du stress, gain de calme, plus de rapport avec la base)

→ Meilleure capacité à rédiger une lettre de motivation et à se définir

→ Meilleure validation de soi et gain de simplicité dans le rapport à son parcours professionnel

→ Diminution de la pression en situation d'entretien, et gain de liberté, de fluidité et d'authenticité dans les échanges (lien : gain de souplesse, plus posée)

→ Diminution du stress en préparation d'un test d'anglais

Rapport au futur et à l'inconnu

→ Rapport plus réaliste et moins démesuré avec la donnée de l'incertitude

→ Gain de confiance envers son futur professionnel

1.10 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – ROGER

Age : 53 ans

Contexte familial : marié mais séparé, trois enfants

Ancien emploi : rédacteur au sein d'une entreprise horlogère

Date du licenciement : février 2014

Accompagnement : printemps 2014 - 3 séances individuelles / 5 séances de groupe

Adressé par : Office cantonal de l'emploi

1.10.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Roger travaillait dans la communication d'une grande entreprise horlogère depuis onze mois lorsqu'il se fait licencier. Le licenciement s'est réalisé de manière abrupte dans la mesure où on le lui a annoncé le matin, et une heure après il quittait l'entreprise avec ses cartons. On lui prétextait qu'on ne pouvait pas lui confier des tâches avec suffisamment de responsabilités et rejoignant ses intérêts.

Roger appréciait son ancien travail, malgré un mode de fonctionnement de l'entreprise rigide, contrastant avec son esprit de journaliste : « *ce que je faisais j'aimais bien. Bon on était dans un carcan quand même très rigide. Une entreprise quand même très établie, où, et pis c'est vrai peut-être moi je suis trop libre d'esprit, ou j'aime bien même si je faisais très attention à pas trop dire les choses, mais c'est vrai que je, c'est... ouais pour avoir été journaliste, après revenir dans des entreprises où il y a des manières de fonctionner très rigides.* » (139-144).

Politologue de formation, Roger commence son parcours, qu'il qualifie « *en dents de scie* » (221), dans le journalisme, puis passe dans la communication bancaire et financière, avant d'être embauché dans l'entreprise horlogère. Ce n'est pas son premier licenciement qu'il vit actuellement, et précédant son ancien emploi il avait déjà passé six mois au chômage.

Lorsque je le vois, cela fait deux mois qu'il est au chômage.

Contexte social et familial

Roger est marié mais séparé depuis un an, avec trois enfants adolescents.

Il se dit plutôt soutenu par son entourage.

Il pratique du sport régulièrement, et notamment de la course à pied : *« j'aime bien courir donc là je viens de terminer un demi-marathon, donc j'aime bien faire, des objectifs de ce genre. »* (176-177).

Importance accordée au travail

Il relève l'importance du travail, pour gagner sa vie bien sûr, mais aussi pour 'être quelqu'un' : *« c'est quand même important parce que, je veux dire, sans travail on peut pas vivre, on peut pas faire certaines choses, donc ouais c'est important parce que, pis surtout dans notre monde, sans travail ben, on peut difficilement, on peut pas vraiment dire qu'on est quelqu'un. »* (126-129). Il précise l'importance surtout de réaliser un travail satisfaisant : *« ce qui est important c'est de faire quelque chose qu'on aime, dans lequel on est bien, ça c'est important. »* (129-130).

Autres types d'accompagnement

Roger ne mentionne pas bénéficier d'autres types d'accompagnement.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Concernant sa participation à ce cursus, Roger témoigne de son ouverture pour les études universitaires, et de l'intérêt d'améliorer la connaissance sur les questions de transitions professionnelles : *« Je trouve que c'est intéressant si c'est pour faire avancer, disons je suis assez ouvert à tout ce qui est étude universitaire et tout ça. Et puis je pense que c'est vrai, on est dans un monde où il y a beaucoup de changements professionnels et tout ça, donc s'il y a une compréhension, s'il y a une analyse qui peut être faite et qui peut aider d'autres personnes par la suite je pense que c'est positif. »* (7-11).

1.10.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Roger dispose d'un bon sommeil : « *je dors vraiment bien* » (294) et se dit en forme physiquement, au vu de ses résultats de course : « *j'ai couru le demi-marathon en 1 heure 43, je trouve que c'est... [...] c'est un bon temps, pour mon âge, je crois que c'est correct.* » (286-291).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Roger exprime avoir de la motivation pour des activités hors recherche d'emploi : « *il y a certaines choses pour lesquelles, non, non si il faut je, si je dois aller courir, ou si je dois aller nager, ça va.* » (395-396).

Sa confiance et son estime de lui-même ne sont pas forts : « *la confiance elle est moyenne et l'estime de soi, ouais elle est pas très grande. [...] déjà un peu en général.* » (200-209).

De manière générale, il se dit être dans un état moyen : « *Moyennement bien* » (385).

Vécu du licenciement

Roger a mal vécu son licenciement, qui fût une rupture abrupte et difficile : « *je l'ai assez mal vécu, franchement, surtout c'est abrupte. [...] Tout de suite, tout de suite, oui, une heure après j'étais loin, non ça c'est très violent de... on coupe et puis ensuite, fin de l'obligation de travailler, mais quand même c'est une rupture [...] radicale, très dure* » (62-90). Il a traversé différentes phases émotionnelles : « *colère, déprime...* » (106). Bien qu'il se sente un peu mieux aujourd'hui : « *là ça va un peu mieux* » (100-101), une deuxième situation de rupture suite à sa séparation avec sa femme reste difficile à vivre : « *Tout ça, ça fait... c'est beaucoup* » (354).

Il est notamment atteint dans sa confiance en soi : « *Mais ça, à chaque fois, ce genre d'accident, ça aide pas. [...] ça aide pas pour la confiance en soi.* » (228-237).

Cette situation l'amène aussi à se questionner par rapport à sa carrière : « y a toutes sortes de remises en question, de se dire, est-ce que j'ai fait les bons choix, pis des fois aussi ben on pouvait pas faire autrement [...] Pis bon aussi, de se dire, bon ben ça, j'ai pas envie de faire. » (318-321).

Etat du projet professionnel

Au niveau de la définition de son projet professionnel, Roger exprime vouloir tenter de trouver un poste dans la communication d'entreprise, le journalisme étant actuellement très difficile : « c'est clair que le journalisme de toutes façons c'est actuellement, c'est très difficile, et puis c'est surtout, la presse écrite c'est encore plus difficile, j'ai pas une voix radiophonique ni qui marche bien pour la télévision, donc ça c'est, j'avais déjà essayé. Non je vais essayer dans la communication ou la rédaction d'entreprise, ce genre de choses. » (153-157).

Dynamique de la recherche d'emploi

Roger a démarré ses recherches d'emploi, sans résultat pour le moment : « j'ai entrepris des démarches, pour l'instant il n'y a rien qui se profile. » (160), et malgré une difficulté à se motiver et s'organiser : « c'est plus difficile. [...] de se motiver, de se dire, de s'organiser, tout ça, mais bon. C'est moins, disons, c'est soi-même qui doit se mettre un planning. » (182-191). Il souhaiterait toutefois retrouver rapidement quelque chose, et vit de la pression à ce niveau-là : « J'aimerais retrouver quelque chose assez rapidement, ça c'est sûr, parce que c'est jamais bon de rester longtemps. Donc ça, c'est plutôt moi qui me mets la pression parce que c'est pas... Je trouve que c'est pas bien de rester longtemps sur le marché comme ça » (366-369).

Il témoigne d'une bonne confiance dans ses compétences professionnelles : « je suis assez confiant par rapport à ça. » (336-337).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant son rapport à son futur, Roger fait part d'un espoir fragilisé par ses différents accidents de parcours : « on espère, mais pfff... avec les différents accidents qu'il y a eu avant, ça n'aide pas. » (242-243) ; « C'est vrai des fois je me dis, mais quelle sera la prochaine ? Quel sera le prochain événement qui me tombera dessus, ou

je sais pas quoi ? » (354-356). Ainsi, il n'est pas très positif et vit un certain stress pour la suite, notamment au vu de son âge, et par rapport à la perspective de retrouver quelque chose de satisfaisant: « un peu de stress, pour le futur [...] C'est-à-dire, voilà, ben 53 ans, on espère que c'est pas la fin d'un cycle, quoi. Que je vais retrouver quelque chose qui m'aïlle. » (301-308).

1.10.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Roger ne rend pas compte de changement ou d'événement particulier survenu dans son contexte de vie durant cette période.

Il continue de façon régulière sa pratique sportive, dans l'objectif de se sentir bien moralement : « je cours beaucoup, mais là je fais un peu de natation, vélo et course à pied, donc ça aussi, comment dire, 'mens sana in corpore sano', ça c'est quelque chose que je m'astreins pour pouvoir être bien dans la tête. » (461-464).

Autres types d'accompagnement

Roger suit un programme d'outplacement qui lui a été proposé par l'Office cantonal de l'emploi. Il exprime être actuellement au début de ce programme, qui n'aurait donc pas beaucoup d'impact pour le moment : « C'est au début, donc c'est pas vraiment, non je pense pas qu'il aide beaucoup pour l'instant. » (529-530). Toutefois, il exprime avoir rencontré d'autres personnes confrontées à la même situation, ce qui fût une aide pour relativiser : « c'était assez bien parce qu'on rencontre beaucoup de personnes déjà, qui sont dans la même situation que soi, le même âge que soi, donc ça permet de relativiser, donc ça aussi ça aide. » (563-566).

Moment du suivi dans la vie de la personne

Roger se dit aidé moralement par le retour de la belle saison : « y a l'été, ça je sais que je suis assez perméable aux saisons, donc... Je sais que j'ai un cycle, je le connais, donc ça, ça aide. » (868-869).

1.10.4 Apports de séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Au niveau des vécus des séances, Roger rend compte d'un rassemblement de son corps et de son esprit : « *c'est ça que j'ai trouvé bien, c'est que ça permettait de rassembler des parties de son corps ou de son esprit qui étaient complètement dispersées ou pas utilisées.* » (983-985).

Il retient également les mouvements d'avancer et reculer, et de latéralité : « *alors ce qui m'a surtout frappé, en fait il y a deux choses, c'est le mouvement d'antériorité et de... [...] alors c'était avancer reculer, mais c'était aussi sur le plan horizontal, latéral.* » (881-915).

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

A travers ces vécus, Roger découvre l'unité corps / esprit, et l'importance de la dimension corporelle : « *c'est un tout et pas seulement unifocal.* » (504) ; « *Donc de prendre toute la dimension de son corps.* » (888).

Il découvre aussi les mouvements dans leur organisation spatiale, générant un élargissement de la perception de lui-même dans son évolution : « *alors ce qui m'a surtout frappé [...] c'est le mouvement d'antériorité et de... [circularité et de linéarité] je pense que ça existe en nous mais on ne le sait pas. Mais c'est une prise de conscience qui m'a permis d'avoir une perception plus grande de soi par rapport à une façon d'évoluer.* » (880-887), ainsi qu'une ouverture vers d'autres possibilités : « *c'était aussi sur le plan horizontal, latéral. [...] Oui parce que je crois que des fois on est tellement focalisé c'est plutôt unidirectionnel, dans ce sens, qu'on oublie toutes les possibilités latérales. Et ça, ça c'est vrai que c'était une vision que... [...] Oui, ça m'a parlé ça.* » (914-925).

Ces prises de conscience l'amènent à analyser des situations de travail passées, dans lesquelles il aurait pu avoir plus de recul et être plus ouvert : « *c'était par rapport à des situations professionnelles où je me projetais toujours en avant et je prenais jamais assez de recul pour voir le contexte dans lequel j'évoluais, comment ça fonctionnait et pas avoir les antennes des fois ouvertes par rapport à des situations* »

(654-657) ; « *quand je voyais qu'il y avait certaines difficultés, j'avais trop tendance à me focaliser dessus* » (701-702). Aussi, il envisage à partir de ce constat de nouvelles attitudes pour le futur : « *d'être plus détendu, disons, quand y avait ça, donc essayer de se laisser aller et pas se tendre quand il y a ce genre de situation qui arrive.* » (666-667) ; « *à prendre du recul, à me détendre, à regarder le tout dans sa globalité* » (702-703).

Etats physiques, énergie, vitalité

Roger exprime être plus détendu qu'au début du suivi, au niveau physique mais aussi psychique : « *je suis beaucoup plus détendu, c'est-à-dire les exercices que vous nous avez expliqués, ça permettait de se détendre par soi-même d'une manière qui portait ses fruits, d'abord physiquement puis ça aidait aussi psychiquement à se détendre* » (467-470).

Il témoigne avoir un meilleur sommeil (il le disait déjà au début de suivi) : « *je dors nettement mieux et je... bon c'est vrai qu'aux mois de février mars ça m'arrivait de me réveiller à deux heures du matin et de pas dormir. Là c'est pas le cas, pas le cas du tout.* » (582-585).

Roger rend compte également d'une nouvelle énergie, plus profonde et plus globale, distincte de l'énergie musculaire dont il disposait déjà : « *autant au niveau de mon énergie sportive elle était là, mais là c'est une autre énergie que j'ai ressentie. [...] qui était plus, comment dire ? Plus profonde, comment dire ? Plus profonde dans l'être, quoi. Pas seulement musculaire, autant psychique que... et même les os, quoi, c'est tout.* » (768-775). Cette énergie était relancée après les séances : « *Et j'avais l'impression chaque fois que j'étais, quand je repartais, [...] je ressentais plus d'énergie* » (785-787).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Roger se dit plus calme qu'en début de suivi : « *j'ai l'impression que je suis beaucoup plus calme que ce que j'aurais pu être auparavant.* » (1080-1081). Cet état se faisait sentir après chaque séance, associé à un gain de légèreté : « *Et j'avais l'impression chaque fois que j'étais, quand je repartais, que j'étais plus léger, moins tendu et plus calme* » (786-787).

Roger est également beaucoup plus positif : « *plus positif, moins de, ouais disons en tout cas ce que je me suis rendu compte c'est que je broyais nettement, nettement moins du noir alors. Vraiment ça c'est sûr.* » (544-546). Là aussi, il fait le lien avec le suivi des séances : « *le fait qu'on ait eu ces rendez-vous hebdomadaires, à chaque fois ça libérait certaines énergies positives* » (754-755).

Sa confiance est remontée : « *La confiance, alors bon elle a augmenté, ça c'est sûr.* » (536), et son estime de soi est bonne : « *Au niveau de l'estime de soi, elle est bonne je trouve.* » (547). Au niveau processuel, il fait le lien entre la reconstruction de sa confiance et la libération d'énergies positives : « *à chaque fois ça libérait certaines énergies positives, et ça, ça aidait justement à retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais perdues.* » (754-756).

Vécu du licenciement

Concernant son licenciement, il le vit toujours difficilement : « *Toujours pas bien, ça c'est toujours...* » (935).

Etat du projet professionnel

Les séances ont amené Roger à se questionner davantage par rapport à son projet professionnel. Il se dit aujourd'hui à la croisée des chemins entre continuer dans la même direction qu'auparavant, ou alors changer de voie pour s'orienter dans le public ou le parapublic : « *c'est soit de continuer ce que je faisais [...] Ou alors faire vraiment autre chose, soit dans le public soit dans le parapublic.* » (602-608). Il souhaite aujourd'hui accorder plus de place à ses valeurs, et offrir autre chose de lui-même : « *Donner autre chose de soi-même et de ses compétences, que j'ai pas développées auparavant.* » (619-621) ; « *je pense par rapport aux valeurs que j'ai, je pense c'est plus important d'être en adéquation avec soi-même et pas, oui.* » (1039-1040). Cette nouvelle prise en compte de ses valeurs pourrait ainsi l'amener à changer de voie : « *par rapport à un projet professionnel, par exemple, c'est de se connaître soi et pas continuer dans une voie, par exemple la communication d'entreprise c'est quand même assez difficile, c'est, on parle pour l'entreprise et on parle pas pour soi. Connaître ses valeurs, c'est ça.* » (1031-1034).

L'environnement de travail, plus humain, devient ainsi pour lui un élément important à considérer dans le choix d'un poste : *« prendre en compte un environnement peut-être plus sain et moins, comment dire, moins dur et dans lequel il y a peut-être une dimension humaine plus importante. »* (733-735). Il évoque ainsi ses anciens emplois, soumis à de fortes pressions et centrés avant tout sur la réussite et la performance financière : *« parce que dans les entreprises dans lesquelles j'ai travaillé, l'horlogerie ou la banque, il y a des pressions qui sont très fortes, parce que c'est la course à la performance, à la réussite, performance financière »* (720-722).

Il envisage alors de se diriger dans le public ou le parapublic, où d'autres finalités sont présentes : *« je dis pas que ça existe pas dans le public et le parapublic, ça doit exister aussi, mais il y a d'autres finalités aussi. »* (722-724). Cette perspective n'est pas nouvelle pour Roger qui avait déjà eu une telle possibilité il y a quelques années : *« C'était quand ? C'était en 2005 j'avais déjà eu cette possibilité d'entrer au sein de l'église protestante genevoise, au niveau de la communication. C'est vrai que c'est une autre dimension, quand on fait ça, et je me disais, est-ce que je vais faire ça, oui ou non, et je m'étais dit non, peut-être pas encore. »* (632-635). Par le passé, il avait également été actif au sein de différentes associations : *« j'avais été actif au sein d'associations, au sein du scoutisme ou associations d'étudiants, pis même la paroisse protestante »* (485-487). Aujourd'hui, il souhaite donc à nouveau mobiliser ce genre de compétences : *« donc développer ce genre de compétences, d'aide aux autres. »* (626), compétences qui avaient été, dans ses mots, *« mises de côté »* (494). Il témoigne avoir déjà entrepris des démarches dans ce sens : *« je me suis inscrit à un cours de samaritains pour cet été, j'ai repris contact avec la paroisse où je suis, donc ce genre de choses. »* (487-489).

Roger évoque le lien entre la mobilisation de ses propres valeurs dans son projet professionnel et les séances de Pédagogie Perceptive. Tout d'abord, il évoque la prise en compte de l'unité corps / esprit participant à mobiliser des compétences non sollicitées : *« à faire participer toutes les, tout ce qui fait notre corps et notre esprit. Donc c'est un tout et pas seulement unifocal. »* (502-503). Il revient également sur la prise de recul : *« prendre du recul, ça c'est vrai, y avait ça. »* (649), et sur la détente et la défocalisation permettant l'ouverture vers d'autres possibles : *« en se détendant, on reste pas focalisé sur soi-même et sur le monde, sur ce qui nous entoure, donc y a des ouvertures qui sont possibles, par rapport à des compétences qu'on aurait enfouies, qu'on aurait pas laissé se développer. Et si y a des ouvertures, y a d'autres possibilités*

qui sont possibles. » (477-480). Il parle ainsi d'une libération de la possibilité d'agir en lien avec ses valeurs : « *ça a plus libéré cette possibilité d'agir dans ce sens.* » (1045).

Dynamique de la recherche d'emploi

Au niveau de la dynamique de la recherche d'emploi, Roger exprime réaliser ses démarches avec plus de calme, de présence et moins de pression : « *plus présent et plus calme. C'est-à-dire c'était pas du genre mais faut absolument que ça marche. [...] Je pense que je les aurais faites, mais avec beaucoup plus de pression, et comme je dis avec l'obligation de réussite.* » (989-1006). Cette attitude est selon lui plus efficace : « *je pense, si on est plus calme, plus détendu, l'impact est mieux. En tout cas moi je pense que c'est ça. Si on le fait en se disant, bon ben de toute manière, voilà, si on est beaucoup plus naturel, je pense que l'impact est mieux.* » (1016-1018).

Il rend compte également d'une plus grande mobilisation suite à une séance individuelle : « *je crois un jour ou deux jours après, j'ai fait pas mal d'offres, qui n'ont rien donné, mais malgré tout.* » (997-998).

Au niveau de sa motivation, elle a peut-être augmenté par rapport au début du suivi, mais elle reste 'contenue' dans le sens où le projet professionnel de Roger n'est pas encore défini : « *Je pense qu'elle pourrait être plus importante, au niveau de l'échelle. Mais c'est vrai que par rapport au début, peut-être qu'elle a un peu plus augmenté. Elle a un peu plus augmenté, mais elle n'est pas encore à 100% parce que par rapport au projet professionnel c'est encore assez vague. [...] C'est une gestion des ressources actuellement, de me dire, bon ben je mets pas tout, sachant que peut-être plus tard je pourrai donner un maximum dans autre chose qui sera plus payant.* » (819-837).

Roger semble aussi disposer d'une meilleure attention, lui permettant une meilleure saisie des opportunités : « *il y a eu un grand culte à la cathédrale, et pis pour les cours samaritains y avait une offre, c'est un peu un concours de circonstances. Mais qui fait, des fois il y a des concours de circonstances qu'on voit pas et qu'on saisit pas. Donc là en l'occurrence j'étais peut-être plus attentif et plus perceptif pour pouvoir saisir l'occasion.* » (510-513).

Rapport au futur et à l'inconnu

Roger témoigne actuellement d'une vision positive de son futur : « *psychiquement je crois que je suis assez positif disons pour la suite, même s'il y a encore beaucoup d'incertitudes.* » (459-460) ; « *y aura une solution.* » (858). Il exprime également mieux gérer l'incertitude : « *il y a une incertitude qui est moins, elle est toujours là mais peut-être qu'elle est plus, disons l'incertitude est toujours là quant à la gestion, elle est... ouais elle est bonne, elle est moyennement bonne* » (585-587).

Perspective pour un futur emploi

En continuité de ces prises de conscience, Roger témoigne d'une volonté, dans un futur emploi, de gérer les situations de contrainte en prenant plus de recul : « *dans le futur, essayer lorsqu'il y a des situations de contrainte qui peuvent apparaître, d'avoir une attitude différente. [...] En prenant plus de recul.* » (904-909).

Résumé des apports

Vécu des séances

- Rassemblement de parties de son corps et de son esprit dispersées ou non utilisées
- Frappé par le mouvement d'avancer et de reculer, ainsi que par le mouvement de latéralité

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Découverte de l'unité corps / psychisme et de l'importance de la dimension corporelle
- Elargissement de la perception de lui-même dans son évolution à travers la découverte de la coordination entre le mouvement linéaire et circulaire
- Ouverture vers d'autres possibilités à travers le mouvement latéral
- Analyse de son attitude dans des situations de travail passées et envisagement de nouvelles attitudes pour le futur : projection en avant et manque de recul et d'ouverture, être plus détendu et considérer la globalité de la situation

Etats physiques, énergie, vitalité

- Gain de détente physique (procurant détente psychique)

→ Nouvelle énergie, non seulement musculaire mais aussi psychique, plus profonde dans l'être et plus globale

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Gain de calme
- Gain de légèreté suite aux séances
- Gain de positivité (énergies positives libérées à chaque séance)
- Gain de confiance (lien avec libération d'énergies positives lors de chaque séance => retrouve des parcelles de confiance dispersées)

Etat du projet professionnel

- Questionnement de son projet professionnel, aujourd'hui à la croisée des chemins
- Mobilisation de valeurs et de compétences mises de côté
- Importance d'être en adéquation avec soi-même
- Importance de l'environnement de travail, sain et humain et moins soumis à la pression comme auparavant
- Envisagement d'un poste dans le public ou le parapublic où d'autres finalités que la réussite et la performance sont présentes
- Action entreprises dans cette nouvelle direction : inscription à un cours de samaritains, reprise de contact avec sa paroisse

Dynamique de la recherche d'emploi

- Réalisation de ses démarches avec plus de présence, de calme et moins de pression
- Grande mobilisation (réalisation de beaucoup d'offres) suite à une séance individuelle
- Légère augmentation de sa motivation (encore contenue car projet en cours de définition)
- Meilleure attention pour une meilleure saisie des opportunités

Rapport au futur et à l'inconnu

- Gain de positivité
- Meilleure gestion de l'incertitude

Perspective pour un nouvel emploi

→ Volonté de gérer différemment les situations de contrainte, en prenant plus de recul

1.11 RECIT PHENOMENOLOGIQUE – UGUETTE

Age : 50 ans

Contexte familial : sans conjoint, sans enfant

Ancien emploi : responsable administrative dans une entreprise américaine

Date du licenciement : janvier 2013

Accompagnement : printemps 2014 - 3 séances individuelles / 5 séances de groupe

Adressée par : Arisa

1.11.1 Contexte de vie avant le suivi

Contexte du licenciement

Cela fait plus d'un an que Uguette a été licenciée lorsque je la vois, après avoir travaillé pendant 25 ans dans la même entreprise. Elle occupait un poste dans l'administration au sein d'une entreprise américaine de machines outils, poste qui a été supprimé en Suisse. On lui a offert de bonnes conditions de départ, c'est-à-dire 18 mois de salaire et l'outplacement auprès de Arisa.

Uguette appréciait son travail.

Après avoir passé six mois au chômage, Uguette en est actuellement sortie car confrontée à une incapacité à réaliser des demandes d'emploi. Elle devra toutefois bientôt reprendre une activité professionnelle, par nécessité financière.

Contexte social et familial

D'origine suisse allemande, Uguette vit seule et n'a pas d'enfant.

Outre la nécessité de réaliser des recherches d'emploi, Uguette vit actuellement un stress lié à la déclaration d'impôts à remplir : « *Chaque fois il y a les impôts [...] Bon, j'ai ma fiduciaire, mais malgré ça, c'est, chaque année [...] il faut que je prépare, et ouais, disons, ça c'est une source, je sais pas, il y a rien, c'est tout bête, finalement, mais pour moi c'est, pff. [...] je sais pas, ça me fait toujours du stress.* » (452-468).

Elle est entourée d'amis, qui se font du souci pour elle et la soutiennent également : « *mes amis s'inquiètent pour moi quand même, mais d'un côté c'est la pression mais de l'autre c'est du soutien.* ». (442-443).

Depuis peu de temps, Uguette a commencé à écrire et communiquer sur internet, à propos d'une série télé. C'est pour elle une expérience intéressante et stimulante, lui permettant de se poser des questions sur elle-même – en reflet du contenu des séries – et ainsi avancer : « *ce qui m'a permis de me poser les questions à moi, parce que tout seul j'arrivais pas. Mais à travers les séries, j'arrivais à avancer. Donc ça c'était assez intéressant.* » (200-202).

Elle fait également partie du chœur de son quartier et a un abonnement pour l'opéra, ce qui lui permet de sortir avec ses amis : « *J'aime chanter, donc je vais à mon chœur du quartier. [...] et j'ai l'abonnement pour l'opéra à Balaxert, et j'adore ça. Et j'ai plusieurs amis qui y vont, là aussi, donc c'est l'occasion de se retrouver.* » (230-247).

Importance accordée au travail

Uguette accordait auparavant une grande importance au travail. Mais étant depuis plus d'une année sans emploi, elle découvre aujourd'hui d'autres sources de vie : « *ça l'était en tout cas. Maintenant je sais pas, ça sera à voir.* » (507) ; « *je pense ces mois passés m'ont permis de voir que j'ai d'autres sources de vie* » (406-407).

Autres types d'accompagnement

Uguette est actuellement accompagnée chez Arisa.

Motivation pour suivre le module d'accompagnement en Pédagogie Perceptive

Uguette s'inscrit au module de Pédagogie Perceptive avec le souhait d'être aidée afin de démarrer ses recherches : « *j'ai la peine de me lancer à chercher du travail.*

Disons je suis prête, j'ai tout, sauf la lettre de motivation, et voilà, c'est un peu où je suis coincée. Mais il me faut du travail maintenant. » (8-10).

1.11.2 Vécu de la situation de transition et de chômage avant le suivi

Etats physiques, énergie, vitalité

Uguette a perdu du poids ces derniers temps, et a été très fatiguée : « *j'ai perdu du poids. [...]j'étais très fatiguée, parfois, et je sais pas si c'était dû à la perte du poids ou dû simplement par tout ce qui est arrivé.* » (500-502).

Elle partage également avoir des tensions en lien avec sa posture : « *Je travaille comme ça sur ma tablette. Et donc s'il y a des tensions c'est parce que j'ai pas l'habitude d'être debout* » (535-536).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

La motivation de Uguette est variable : « *ça va et vient.* » (136). Elle exprime toutefois ne jamais s'ennuyer : « *je m'ennuie quasiment jamais. C'est plutôt qu'il y a pas assez d'heures dans la journée.* » (236-237).

Elle estime avoir une bonne confiance en elle : « *Je crois que oui.* » (386), dit-elle en réponse à la question à ce propos.

Vécu du licenciement

Uguette a vécu un sentiment de soulagement à l'annonce du licenciement, dans la mesure où elle vivait avec cette possibilité depuis longtemps : « *D'un côté c'était un soulagement, dans le sens que on a vécu pendant plusieurs années avec cette vision, ben on saura pas si vous aurez un poste ou non l'année suivante. Voilà, c'est arrivé, là on a plus de soucis à se faire, c'est fait.* ». (111-113). Mais elle est également confrontée à une perte de repères difficile, due au nombre d'années passées dans l'entreprise, son fort investissement et le lien avec les collègues : « *pour moi c'était quand même un grand investissement, et bien sûr aussi les liens avec les collègues et tout ça. [...] donc ça c'était difficile, et je pense j'ai mis des mois à me sortir de la structure, parce que bon,*

quand on est 25 ans dans le même environnement, on a les repères dans cet environnement » (118-123) ; « je devais me construire mes repères à moi. » (145).

Uguette a aussi vécu un grand manque de motivation suite au licenciement, moins prononcé aujourd'hui : *« juste pas d'élan. » (132).* Elle a aussi été atteinte, provisoirement, au niveau de son estime d'elle-même : *« aussi j'ai eu la valorisation de soi bien sûr ça a pris un coup, donc bon entre-temps je pense je vais mieux sur ce plan-là. » (149-151).*

Aujourd'hui, elle se dit habituée à sa nouvelle vie : *« le licenciement, maintenant ça me fait moins. Je me suis habituée à cette vie de, ouais c'est un peu rien faire, mais de faire autre chose. » (225-226).*

Etat du projet professionnel

Au niveau de son projet professionnel, Uguette souhaiterait trouver un emploi sollicitant l'écriture : *« vu que j'aime écrire, donc ouais ça me plairait de travailler dans un secteur où l'écrit... » (337-338).* Elle aime également communiquer avec les gens dans le monde : *« j'aime aussi le contact avec les gens, dans le monde, ce que j'avais avant justement, ça, ça me manque de pouvoir parler avec les gens partout dans le monde. » (343-345).*

Elle envisage toutefois, dans un premier temps, de trouver un emploi temporaire afin de se replonger progressivement dans le monde du travail : *« je voulais m'inscrire ou chercher quelque chose au moins temporaire pour retrouver un peu... [pour me remettre] dans le bain. » (309-315).*

Dynamique de la recherche d'emploi

Uguette n'a actuellement pas encore démarré ses recherches : *« j'ai justement pas fait, et je dois absolument le faire. Donc j'ai toujours ce projet de le faire d'ici la semaine prochaine. » (365-366).* Ses documents sont pourtant préparés mais elle n'arrive pas à se lancer : *« j'arrive pas à faire le premier pas, juste envoyer disons, faut pas plus. Tout est prêt, le cv est prêt. » (304-305).*

Elle se pose la question de la validité de ses compétences transférées ailleurs : *« bien sûr j'ai toujours mes compétences mais, qu'est-ce que ça vaut, ailleurs ? Donc*

c'est toujours une question qui se pose, et la réponse ce sera quand je ferai enfin une demande d'emploi. » (167-169).

La perspective de se préparer pour un entretien est pour elle source de stress : « *bon j'ai pas peur de rencontrer les gens, je suis assez ouverte, je pense une fois sur place, il n'y a pas de problème, disons, mais juste, ouais de me préparer à...* » (486-488).

Rapport au futur et à l'inconnu

Son rapport au futur et à l'incertitude est variable, et plutôt bon le jour où je la vois : « *ça dépend des jours, de nouveau. Aujourd'hui, bon je suis assez confiante.* » (377).

1.11.3 Contexte de vie pendant le suivi

Contexte social et familial

Uguette ne rend pas compte de changement ou d'événement particulier survenu dans son contexte de vie durant cette période, sinon quelques excursions avec ses amis.

Autres types d'accompagnement

Durant cette période, Uguette a eu 3 rendez-vous chez Arisa, sur la recherche de travail.

Elle a également suivi, de façon irrégulière, des cours de Feldenkrais.

1.11.4 Apports des séances de Pédagogie Perceptive sur le vécu de la situation de transition et de chômage

Vécu des séances

Uguette ne rend pas compte de vécus de séances autres que l'évocation d'exercices donnant lieu à des parallèles avec ses manières d'être. Ils sont donc directement mentionnés dans la section ci-dessous.

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

Uguette effectue des liens entre son vécu des exercices de mouvement et des manières d'être. Ainsi, elle fait un parallèle entre sa plus grande difficulté à réaliser le mouvement avant / arrière comparativement au mouvement latéral, et sa manière d'avancer dans sa vie et de chercher un travail : « *J'ai toujours plus de peine avant et arrière que de côté. [...] définitivement je pense c'est un peu, ça s'applique aussi dans ma vie, je vais plutôt latéral qu'avant, alors... [...] Donc ouais, dans les jobs que je cherche c'est plutôt un déplacement latéral que chercher quelque chose de nouveau.* » (685-696) Elle entend par déplacement latéral « *Des jobs similaires.* » (701).

Un autre lien se situe entre la réalisation d'un mouvement assis avec perception de l'espace latéral, et une dynamique d'ouverture d'esprit : « *assis [...] les mouvements d'ouverture de côté et chercher l'espace, ça je pense c'est quelque chose que je devrais continuer à faire. [...] Simplement ouverture d'esprit.* » (742-762).

Uguette découvre aussi à travers les exercices la possibilité de se tenir droite, tout en étant détendue : « *les exercices que vous nous avez montrés, il n'y a pas qu'une seule façon d'être droite, ce qui est intéressant. [...] parce que bon, on peut justement se relaxer en étant droit, sans forcer et être 'crrr'.* » (1177-1187).

Etats physiques, énergie, vitalité

Uguette exprime avoir parfois ressenti des douleurs occasionnelles nouvelles suite aux séances : « *Comme j'ai dit, des fois j'ai ressenti des douleurs que j'avais pas ressenti avant.* » (1126-1127).

A travers la découverte d'une nouvelle manière de se tenir droite, Uguette adopte une nouvelle posture, qu'elle décrit par contraste avec un état antérieur : « *Etre pas dans un état [...] figée dans la droitesse.* » (1195-1201).

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Au cours des séances, Uguette a gagné en assurance et en stabilité dans ses états : « *je pense la différence de avant et maintenant je me sens plus sûre de moi, ouais je varie pas entre des jours où je me sens pas d'attaque et des jours normale.* » (672-674). Elle exprime avoir également gagné en sérénité : « *plus de sérénité.* » (903).

Uguette a retrouvé de la motivation et des envies d'action. Elle exprime que les séances lui ont en effet déclenché une envie : « *Oui, de m'activer. [...] ça m'a pas déclenché l'envie de postuler mais de faire quelque chose manuel.* » (887-893) ; « *parce que à un moment donné j'avais envie de rien faire. Tandis que là je sens... ouais... [...] J'ai plus d'envie* » (1115-1120). Elle évoque ici un lien entre cette nouvelle capacité d'action et son gain d'assurance : « *Je fais pas forcément plus qu'avant mais c'est pas... je peux pas.* » (674-675).

Elle témoigne d'une meilleure présence et d'une meilleure capacité de concentration dans ses actions : « *plus présente je dirais, parce que avant je me souviens que des fois même si j'écoutais je parlais, et ça m'arrive beaucoup moins maintenant. [...] j'arrive plus à rester faire une chose que plutôt de... [être dispersée]* » (1143-1154).

Dans son rapport à la temporalité, Uguette exprime être aujourd'hui plus ancrée dans le présent et avoir terminé une phase introspective de réflexion sur son passé. Ce changement diminue son stress : « *maintenant je pense j'ai plus ou moins terminé avec la période introspection et maintenant c'est de l'autre. [...] D'arriver dans le présent. [...] je suis dans le moment ce qui, et ouais c'est moins de stress que de retourner dans le passé je pense.* » (768-822). Elle partage avoir auparavant en effet revisité différents pans de son passé jusqu'à son enfance : « *je me posais plein de questions, qui n'avaient aussi rien à voir avec le travail [...] Travail et vie, je suis carrément retournée en enfance pour réfléchir sur certains pans.* » (799-806). Elle reconnaît aujourd'hui l'importance qu'a été cette phase dans son processus, mais aussi la nécessité d'en sortir : « *je pense c'était important aussi de me souvenir de ça, mais il fallait pas rester bloquée.* » (850-851). Etant moins envahie et angoissée par ces différents souvenirs, Uguette est actuellement plus ouverte à ce qui peut arriver : « *je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé. Donc oui, automatiquement je suis plus ouverte à ce qui arrive.* » (914-916).

Uguette reconnaît le rôle de l'accompagnement en Pédagogie Perceptive dans ce processus, lui ayant permis d'avancer : « *Je pense disons je serais arrivée forcément parce que bon on peut seulement passer autant de temps sur le même sujet, mais oui, je pense c'était l'accompagnement idéal pour... [...] Ben, simplement, d'avoir cet accompagnement, qui nous faisait passer d'une étape à l'autre, c'était ça qui était utile justement pour... Bon, bien sûr, je pense c'est aussi avant, mais il y avait plus de allers*

et retours, dans le sens je retombais dans les anciens questionnements. Tandis que là j'avancais. » (779-790). Elle entrevoit un lien entre un contact physique et un impact psychologique : *« Je pense justement d'avoir un accompagnement, bon je sais pas si vraiment ça a un impact psychologique le fait d'avoir un contact physique je veux dire, mais je pense c'est quand même lié. »* (925-927). Aussi, la perception de l'espace latéral au travers des exercices, associée pour elle à une ouverture d'esprit, l'a aidée dans ce processus afin de sortir de son introspection : *« C'est une aide de finir l'autre phase pour moi [ouverture d'esprit liée à perception latérale]. »* (775) ; *« à un certain temps on se questionne soi-même sur ce qu'on a fait, où on est, et au bout d'un moment il faut justement aller vers l'extérieur plutôt »* (760-762). Elle évoque également le fait d'avoir planté des herbes sur son balcon comme aide afin de s'accorder au rythme de la vie : *« le fait d'avoir planté mes herbes et tout ça, mes tomates, déjà c'est le rythme naturel de la vie, donc ça... »* (857-858).

Apports dans des situations précises

En lien avec sa nouvelle capacité d'action, Uguette s'est occupée de ses plantes sur son balcon, ce qu'elle avait abandonné l'année passée : *« déjà, je vous ai toujours parlé de mon balcon, donc le fait d'avoir planté mes herbes et tout ça, mes tomates [...] et il est très beau maintenant. Parce que l'année passée vraiment j'ai tout laissé tomber. »* (857-860). Elle revient ici sur sa première séance, lors de laquelle a été déclenchée son envie d'aller acheter des plantes : *« la première fois, c'est là que j'ai eu l'idée justement de [acheter des plantes] et bon la proximité de la Migros d'ici ça a bien sûr aidé simplement parce que c'était très près pour y aller. »* (874-876).

Vécu du licenciement

Uguette témoigne aujourd'hui d'une meilleure gestion de son licenciement, bien que celui-ci semblait déjà bien absorbé lorsque je la vis pour notre première séance :

« Là ça va très bien. [...] Ouais, disons ça a... je veux pas dire ça me fait rien, mais je suis plus philosophe. » (955-959). Elle relie cette amélioration à son meilleur ancrage dans le présent : *« Simplement parce que j'ai terminé le processus de pensées sur le passé. »* (963).

Concernant l'atteinte au niveau de la valorisation de soi, elle exprime avoir gagné en stabilité : « *justement, maintenant j'ai pas cette alternance entre un jour qui va pas tellement bien et des jours où c'est normal.* » (1089-1090).

Etat du projet professionnel

En continuité avec ses découvertes liées entre son mouvement et ses manières d'être dans sa vie, Uguette s'ouvre à de nouvelles possibilités pour son projet professionnel, malgré l'angoisse suscitée : « *dans les jobs que je cherche c'est plutôt un déplacement latéral que chercher quelque chose de nouveau. Alors je suis en train de me convaincre de... [...] De me lancer. [...] c'est bien sûr plus angoissant de faire complètement différent de ce qu'on connaît déjà, alors c'est une piste à explorer. [...] Disons je m'enferme pas sur justement des jobs qui, ça ressemble à ce que j'ai fait. Alors, qui sait ?* » (695-736). Elle évoque ici également un lien avec son meilleur ancrage dans le présent : « *justement le fait que je suis plus dans le présent maintenant que réfléchir sur le passé. Donc je pense ça, ça me permet justement de faire quelque chose de nouveau.* » (987-989).

Son projet professionnel a également gagné en valeur : « *là je me sens beaucoup plus dans le sens, ouais maintenant je veux faire quelque chose qui est valable* » (977-979).

Dynamique de la recherche d'emploi

Uguette n'a pas encore réellement entamé ses recherches d'emploi, c'est-à-dire qu'elle n'a pas encore envoyé de postulation, cependant elle vit un retour de sa motivation, encore faible pour le travail mais qu'elle envisage néanmoins transférer dans ce domaine : « *je pense, là, elle vient, ouais, je pense, ça progresse. [...] J'ai plus d'envies d'action, dans ce qui est hors travail toujours, mais justement pour le futur je vais prendre cette motivation avec moi aussi dans la recherche de travail.* » (1103-1111). La prise de valeur de son projet professionnel semble participer de cette nouvelle motivation : « *Bien sûr on a toujours envie de travailler, mais là je me sens beaucoup plus dans le sens, maintenant je veux faire quelque chose qui est valable, aussi.* » (977-979).

Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant son rapport à son futur, Uguette témoigne d'une plus grande confiance et ouverture : « *maintenant je laisse venir, j'ai assez confiance que ça va se régler d'une manière ou autre. [...] je suis plus ouverte à ce qui arrive.* » (907-916), et décrit en contraste son attitude d'il y a deux mois : « *un peu, qu'est-ce qui va m'arriver ?* » (907).

Résumé des apports

Nouvelles compréhensions, prises de conscience

- Mise en lien entre sa plus grande difficulté à réaliser le mouvement avant / arrière comparativement au mouvement latéral, et sa manière d'avancer dans sa vie : recherche d'un travail similaire à son ancien emploi
- Mise en lien entre la réalisation du mouvement assis avec perception de l'espace latéral, et un besoin d'ouverture d'esprit
- Découverte de la possibilité de se tenir droite tout en étant détendue

Etats physiques, énergie, vitalité

- Douleurs occasionnelles nouvelles suite aux séances
- Adoption d'une nouvelle posture, droite mais non figée

Etats psycho-émotionnels et manières d'être

- Gain d'assurance et de stabilité de son état
- Gain de sérénité
- Relance de sa motivation (liée à son gain d'assurance)
- Gain de présence et capacité de concentration dans ses actions
- Fin de sa phase introspective dans le passé, meilleur ancrage dans le présent et gain d'ouverture à ce qui peut arriver (lien : accompagnement avec ses différentes phases, contact physique pour un impact psychologique, perception de l'espace latéral associé à une ouverture d'esprit, plantation de ses herbes => cycle de la nature)
- Diminution du stress et de l'anxiété (lien : meilleur ancrage dans le présent)

Apports dans des situations précises

→ Plantation d'herbes sur son balcon (lien : envie déclenchée lors de la 1^{ère} séance manuelle)

Vécu du licenciement

→ Meilleure gestion de son licenciement (lien : meilleur ancrage dans son présent)

→ Amélioration de la valorisation d'elle-même

Etat du projet professionnel

→ Ouverture à de nouvelles possibilités d'orientation professionnelle (lien : parallèle entre son mouvement et sa manière de se déplacer dans sa vie, meilleur ancrage dans le présent)

→ Augmentation de la valeur de son projet professionnel

Dynamique de la recherche d'emploi

→ Retour de sa motivation pour sa vie, à emmener dans sa recherche d'emploi (lien : prise de valeur de son projet professionnel)

Rapport au futur et à l'inconnu

→ Gain de confiance et d'ouverture envers son futur

CHAPITRE 2 : ANALYSE TRANSVERSALE

Après avoir présenté mon analyse cas par cas à travers les récits phénoménologiques, donnant à voir les apports du dispositif en Pédagogie Perceptive de manière catégorisée pour chacun des participants, il s'agit à présent de rendre compte de mon analyse transversale, réalisée en trois parties. La première partie propose une synthèse générale des apports, donnant à voir les résultats pour l'ensemble des participants. Il s'agit d'une forme de synthèse des récits phénoménologiques, dressant un portrait de ce qui ressort en termes d'apports essentiellement, pour les onze personnes accompagnées. La deuxième partie aborde de manière spécifique les dynamiques processuelles en jeu, c'est-à-dire les processus par lesquels les apports se manifestent, ou d'autres formes de dynamiques processuelles qui apparaissent entre différents types d'apports. Enfin, la troisième partie propose une analyse herméneutique à partir de catégories issues de la problématisation théorique. Il s'agit par là de lire les données sous l'angle de certains enjeux de la situation de transition professionnelle.

2.1 SYNTHÈSE GÉNÉRALE DES APPORTS

Qu'en est-il à présent des résultats pour l'ensemble des participants mis en commun ? C'est l'objectif de cette partie, qui permet de mettre à jour les principaux apports de la pédagogie perceptive au niveau du vécu des participants. Ces apports sont complétés par certaines dynamiques de liens ou de processus entre eux ou au niveau de la constitution de ces apports. J'ai repris pour la présentation la même catégorisation que pour les récits phénoménologiques, dans ce sens cette synthèse représente une forme de récit phénoménologique de l'ensemble des participants. Pour commencer, le tableau page suivante rappelle le portrait de l'ensemble des participants.

11 participants en transition professionnelle suite à un licenciement

- 8 femmes et 3 hommes
- Agés de 36 à 54 ans
- 1 manager relationnel, 3 assistantes de direction, 1 manager des ressources humaines, 1 responsable de communication, 3 responsables administratifs, 1 attachée de recherche clinique, 1 gestionnaire de projet clinique
- 9 participants en recherche d'emploi, 1 participant a repris un travail dès la 2^{ème} semaine du suivi, 1 participant est sans emploi lors du suivi mais a trouvé dès la 2^{ème} semaine du suivi un emploi pour la fin du suivi
- 3 participants sont en chômage de longue durée (plus d'un an), 2 participants sont dans leur premier mois de chômage
- 2 participants étaient en burn out lorsqu'ils ont quitté leur dernier emploi
- 5 participants ont vécu des licenciements à répétition (plus de deux), 6 personnes ont vécu des situations de chômage à répétition (plus de deux)
- 4 participants sont confrontés à d'autres situations de rupture dans leur vie
- 10 participants bénéficient des services d'un cabinet d'outplacement

Tableau 8 : Portrait de l'ensemble des participants

2.1.1 Etats physiques, énergie, vitalité

A niveau des apports physiques, on retrouve trois apports majeurs : une diminution des tensions et des douleurs, l'adoption d'une nouvelle posture et une relance de l'énergie.

- **Diminution des tensions et des douleurs**

Sept participants rendent compte d'une diminution de leurs tensions physiques, pour certains allant jusqu'à la disparition de douleurs telles que maux de dos et de tête, et d'un gain de détente en général. A noter que cette détente ne se limite souvent pas à la sphère physique mais concerne également l'état psychique de la personne.

Cette diminution de tensions est principalement associée à une meilleure perception du corps pour un meilleur relâchement, à un mode d'action plus rassemblé et, surtout, à l'adoption d'une nouvelle posture.

- **Adoption d'une nouvelle posture**

Ce dernier point est un deuxième apport signifiant qui apparaît dans cinq témoignages. La posture est plus ouverte, redressée, la tête et le regard relevés et les pieds plus ancrés au sol. Ce changement est essentiel dans la mesure où il ouvre, selon les témoignages, sur de nouvelles manières d'être et de vivre la situation de transition. La personne gagne en confiance, en assurance, en ouverture et en proactivité dans ses démarches (ces derniers thèmes sont repris plus loin).

- **Relance de l'énergie**

Un autre apport signifiant de cette catégorie concerne la relance de l'énergie. Cinq témoignages rendent compte d'une énergie nouvelle, voire d'une force nouvelle, pour certains pas seulement musculaire mais également psychique, procurant par moment une sensation de pleine santé. On observe aussi une diminution de la fatigue liée à une diminution du stress et de l'auto-pression.

2.1.2 Etats psycho-émotionnels et manières d'être

Au niveau des états et manières d'être vécus par les participants, on observe quatre effets majeurs : un gain de calme, d'apaisement et une meilleure gestion du stress, un gain de confiance, d'assurance et d'estime de soi, une nouvelle qualité de présence et de présence attentionnelle et enfin une relance de la motivation. Je complète ensuite cette section par la présentation de quelques effets plus éparses chez les participants.

- **Gain de calme, d'apaisement, meilleure gestion du stress**

De manière unanime, on retrouve un gain de calme, d'apaisement ou une meilleure gestion du stress. Les séances en elles-mêmes sont vécues comme un moment de recentrage sur soi et d'apaisement à travers la mobilisation de l'attention vers l'intériorité corporelle, ainsi que par les sensations produites telles que la chaleur ou la lenteur. Les participants ont aussi développé des outils de gestion du stress utilisables dans leur quotidien. Repenser aux sensations produites en séances, revenir à son corps et trouver des points d'appui corporels comme ancrage de sa pensée et ainsi éviter la dispersion, ou encore s'offrir des temps de pause dans la journée pour se rassembler en sont des exemples. Un témoignage rend compte encore d'une meilleure perception des

contours corporels pour une meilleure perception de ses limites, favorisant une meilleure gestion du stress, et un autre d'un meilleur ancrage dans le présent comme origine de la diminution des angoisses. On retrouve aussi la disparition d'un état d'agitation de fond permanent, le ralentissement d'une dynamique de précipitation, et l'adoption d'une attitude plus réfléchie dans les actions. Cette diminution du stress se retrouve également chez trois participants en situation de communication et de prise de parole, grâce à une attitude plus posée et une conscience de sa propre présence. La personne gagne notamment en capacité d'expression en public.

- **Gain de confiance en soi, d'assurance, d'estime de soi**

Un autre effet très massif concerne le secteur de la confiance. Il se retrouve clairement énoncé chez huit participants. On observe ainsi une augmentation générale de la confiance en soi, de l'assurance, de l'estime de soi, du sentiment de capacité, comme de l'acceptation de soi-même associée à une diminution de l'auto-jugement. Certains énoncés témoignent d'une 'reprise' de la confiance. En continuité, on observe également un gain au niveau de l'assomption de soi-même et de ses actes. Il s'agit alors de trouver le courage d'agir selon ses propres souhaits, d'oser dire non, de ne pas s'apitoyer sur soi-même mais d'être capable de changement, d'assumer ses propres choix et sa position dans une relation plus mature avec soi-même.

Plusieurs types de vécus ou de sensations sont nommés comme étant associés ou à l'origine de cette confiance retrouvée ou renouvelée : l'acquisition d'une nouvelle posture plus ouverte, redressée et ancrée, une prise de conscience de soi-même et de sa propre présence à travers le corps, ou encore la libération d'énergie positive et la rencontre avec une force intérieure. D'autres sensations corporelles participant de cet état sont également nommées, telles qu'une chaleur intérieure, un état de globalité et un sentiment de complétude intérieure.

Cet apport de confiance s'exprime également dans le rapport aux autres pour quatre participants. Un témoignage rend compte ainsi de contacts sociaux plus faciles et un autre d'un meilleur accueil de la reconnaissance extérieure et d'une meilleure protection interne des critiques extérieures, l'apport de confiance envers soi-même ouvrant vers cette nouvelle confiance envers l'extérieur.

- **Qualité de présence et présence attentionnelle**

Un troisième effet également très présent s'exprime au niveau de la qualité de la présence et des facultés attentionnelles, chez huit participants. Notamment, les témoignages vont dans le sens d'un rassemblement de soi et de l'esprit et d'une meilleure capacité de concentration dans les actions pour plus de productivité. On retrouve également un gain au niveau de la qualité d'écoute et d'ouverture de l'attention. Enfin, la qualité attentionnelle devient pour certains réflexive, s'agissant d'une conscience de sa propre attention et ainsi d'une meilleure présence à son vécu et aux différentes composantes de la situation. Dans le même ordre d'idées, un témoignage rend compte d'un meilleur ancrage dans le présent, et donc d'un gain d'ouverture à ce qui peut arriver, la personne concernée étant auparavant en prospection dans son passé.

- **Relance de la motivation**

Un dernier apport représentatif, concernant cinq personnes, se situe au niveau de la motivation. Pour la plupart chez qui elle était atteinte en début de suivi, elle est relancée, il y a davantage d'envies d'action, la personne souhaite avancer dans sa vie. Aussi, certains témoignages font apparaître une nature de motivation nouvelle, plus interne et centrée sur ses propres aspirations, en rapport avec la perception d'une force à l'intérieur de soi ; ou encore plus posée et réfléchie, avec une envie d'accomplissement dans les actions. Ainsi, ce regain de motivation débouche sur de nouvelles prises d'initiatives, de nouvelles mises en action, plus faciles et spontanées, et un meilleur aboutissement dans les engagements.

- **Autres effets**

D'autres effets sont rapportés de manière plus sporadique. Ainsi, quelques témoignages rendent compte d'un *gain de stabilité* au niveau des états, que ce soit concernant l'assurance, la motivation ou encore la gestion du stress : les fluctuations sont moins fréquentes et moins amples et les périodes de creux moins longues. Un autre témoignage évoque quant à lui un *gain de souplesse et de fluidité* dans le passage d'un état ou d'une étape à l'autre, la personne étant moins victime de ses états négatifs auxquels elle pouvait alors s'accrocher. On observe également un *gain d'authenticité* dans le rapport à soi-même et aux autres. Enfin, un autre témoignage évoque une *profonde remise en question de soi*, conduisant à une redéfinition des choix de vie et attitudes à adopter envers soi-même et les autres. Une prise de conscience de soi-même

à travers le vécu de sa globalité corporelle, ainsi qu'une prise de conscience de l'importance de la validation de ses propres sensations pour une meilleure compréhension de sa vie, ont participé de ce changement existentiel.

2.1.3 Vécu du licenciement

Concernant le vécu du licenciement, on retrouve certains des apports mentionnés dans la section ci-dessus, mais exprimés ici directement dans leur lien à cet événement fondateur de leur situation. C'est toutefois un thème qui reste peu abordé dans les entretiens, notamment car le licenciement avait déjà été en partie géré lorsque les participants ont commencé le suivi. De manière générale, on observe toutefois chez cinq participants une meilleure gestion de cet événement ou une situation de chômage moins subie, avec moins de pression, plus de distance ou plus d'acceptation. Il ressort aussi un gain d'apaisement par rapport à la colère liée au licenciement, une colère qui avait été jusqu'à présent gérée dans la lutte, alors que l'accompagnement en Pédagogie Perceptive a permis de la gérer dans plus de douceur. Un autre témoignage évoque à ce propos une prise de distance par rapport à cette colère, jugée aujourd'hui infantile. Les questions de la valorisation de soi-même, de l'auto-jugement, voire de la culpabilité dans le lien au licenciement sont également abordées, dans le sens d'une amélioration pour le premier point et d'une diminution pour les derniers.

2.1.4 Etat du projet professionnel

L'état du projet professionnel a également profité du suivi en Pédagogie Perceptive. Les apports peuvent ici être catégorisés en quatre niveaux : reconfiguration du projet professionnel, ouverture vers de nouveaux possibles, prise de valeur du projet professionnel et acquisition d'une posture mieux définie et située dans le rapport à la définition de son projet.

- **Reconfiguration du projet professionnel**

Pour quatre participants, on observe différents éléments allant dans le sens d'une reconfiguration de leur projet. Leurs propres valeurs, aspirations et compétences, ayant parfois été mises de côté dans leur carrière jusqu'alors, sont mobilisées. La sollicitation de l'unité corps / psychisme vécue en séance de pédagogie perceptive, comme la rencontre avec soi-même dans son intériorité corporelle, ont participé de cette mobilisation. Il s'agit alors d'être plus en adéquation avec soi et de choisir une voie dans cette cohérence. Un témoignage rend compte par exemple d'une réorientation vers le public ou le parapublic, où d'autres finalités que la performance et la réussite sont présentes.

- **Ouverture des possibilités**

Dans la même lignée que la reconfiguration du projet, on assiste également à une ouverture à de nouvelles possibilités non envisagées, ou envisagées de manière abstraite et lointaine. Un témoignage rend compte dans ce sens d'une prise de conscience, à travers les exercices de mouvements corporels, d'une manière d'avancer dans la vie tout en recherchant le connu. La personne concernée tente ainsi de se convaincre de se lancer et de s'ouvrir à de la nouveauté pour son projet professionnel. L'ouverture des possibles est également liée à une augmentation de la confiance amenant plus de concrétude des options envisagées, ou encore, pour une autre personne, à une attitude générale, lors d'exercices de mouvements réalisés en séance, de prise de recul et de défocalisation. Un autre témoignage rend compte de l'émergence d'une idée toute nouvelle pour son projet, survenue suite à une séance, idée qui restera la plus stable parmi un ensemble de projets alors disparates et sans cesse questionnés.

- **Prise de valeur du projet professionnel**

Trois témoignages vont dans le sens d'une augmentation de la valeur et de l'ambition du projet professionnel, associées à une meilleure reconnaissance de soi-même dans ses compétences.

- **Acquisition d'une posture mieux définie et située dans le rapport à la définition de son projet**

On observe également chez trois personnes une posture mieux définie et située dans le rapport à leur projet. Il y a moins de variations, de doutes quant à ses choix, et si le contenu du projet ne s'est pas modifié au cours de l'accompagnement, il s'est stabilisé et a gagné en clarté. Les témoignages rendent compte ici, notamment, d'un lien avec une attitude en général plus calme et moins dispersée.

2.1.5 Dynamique de la recherche d'emploi

Les résultats font apparaître dans ce secteur les quatre mêmes grands thèmes déjà répertoriés dans la catégories des *Etats et manières d'être*, transférés ici en situation concrète de recherche d'emploi : gain d'assurance dans ses démarches, augmentation de la reconnaissance de ses compétences, du sentiment de capacité et de l'affirmation de soi face à l'autre, un gain d'apaisement et une meilleure gestion du stress dans les recherches, une augmentation de la motivation pour la recherche d'emploi et le retour à l'emploi, une augmentation des capacités attentionnelles dans les recherches, complétés par deux autres thèmes moins présents : un enrichissement de la connaissance de soi et une prise de décision enrichie.

- **Gain d'assurance dans ses démarches, augmentation de la reconnaissance de ses compétences, du sentiment de capacité et de l'affirmation de soi face à l'autre**

La thématique de la confiance dans ses différentes déclinaisons apparaît la plus massivement. Notamment, on retrouve chez huit participants une nouvelle capacité à reconnaître ses compétences et son parcours professionnels. La personne acquiert un meilleur sentiment de capacité, elle reconnaît sa place et le rôle qu'elle peut apporter au sein d'une équipe, et son parcours prend de la valeur.

Cette dynamique d'une plus grande reconnaissance et validation de soi-même dans ses compétences s'exprime également dans le rapport aux autres, sous la forme d'une meilleure capacité à s'affirmer dans ses qualités et ses souhaits professionnels, et à faire valoir son parcours. Aussi, l'acquisition d'une nouvelle posture physique

participe, selon un témoignage, d'une meilleure image renvoyée à un potentiel futur employeur (montrant la confiance en soi, le sérieux, la congruence dans le discours).

De manière générale, les personnes gagnent en assurance dans leurs démarches, certaines deviennent plus audacieuses, se sentant plus solides et plus sûres d'elles-mêmes. Elles découvrent une nouvelle posture d'engagement à travers leur corps. Certains témoignages vont dans le sens d'une attitude moins dominée par la peur. On observe alors plus de passages à l'action, tels que réaliser des téléphones importants, solliciter son réseau de manière élargie, organiser un entretien répondant à ses aspirations, ou encore communiquer ses souhaits sur une question d'horaires liés à un futur emploi.

Un témoignage rend compte également, en situation de reprise de travail, d'une meilleure assomption de la position de responsable RH, ancrée dans une prise de conscience de sa propre présence à travers son corps.

- **Gain d'apaisement et meilleure gestion du stress dans les démarches liées à la recherches d'emploi**

Les résultats font ensuite apparaître, comme deuxième apport le plus représentatif de cette catégorie, un gain d'apaisement et une meilleure gestion du stress dans les recherches. Ainsi, six personnes réalisent leurs démarches avec plus de calme et moins de pression, pour certaines leurs angoisses sont diminuées, parfois ponctuellement dans le suivi des séances, un personne témoigne appréhender une situation de surcharge de travail avec plus de sérénité lors de la reprise d'un travail. Mais aussi, les participants acquièrent des outils de gestion du stress afin de faire face à diverses situations, dont deux les utilisent consciemment en préparation d'un entretien d'embauche, lors du passage d'un examen ou encore lors de la réalisation de téléphones importants. L'utilisation de l'ancrage et des appuis corporels en est un exemple. Certains témoignages rendent compte ainsi d'une meilleure adaptabilité en situation d'entretien liée à plus d'assise, ou encore d'un gain d'authenticité et de fluidité dans les échanges lié à une attitude plus posée et plus libre.

- **Augmentation de la motivation pour la recherche d'emploi et le retour à l'emploi**

Concernant le thème de la motivation, on observe une augmentation de celle-ci chez cinq participants. Elle est entre autres liée à un regain d'énergie, désormais

disponible pour la réalisation des démarches souvent sollicitantes. Une personne exprime également disposer de plus de volonté et de persévérance, et se dit ne pas être prête à abandonner. Le contact avec une force interne, évoquée précédemment, est exprimé comme un soutien afin de garder le cap. Le regain de motivation peut aussi être ponctuel chez certains et s'exprimer dans le suivi d'une séance de Pédagogie Perceptive, qui permet alors à la personne la réalisation de nombreuses réponses d'offres avec une bonne disposition intérieure. A noter également que l'augmentation de la reconnaissance de ses compétences, et leur mobilisation dans le projet professionnel constituent aussi une source de motivation. La personne se sent concernée et découvre ainsi une nouvelle motivation, ancrée en elle et non selon des motifs extérieurs. Deux témoignages rendent compte d'un retour de la motivation pour la vie en général, avec un début de contagion pour le secteur de la recherche d'emploi.

- **Augmentation des capacités attentionnelles appliquées dans la recherche**

On retrouve ensuite le quatrième grand thème concernant les capacités attentionnelles. Les témoignages de trois personnes vont dans le sens d'une augmentation de la présence et de l'ouverture dans la réalisation des démarches, débouchant sur une meilleure capacité à saisir les opportunités et un enrichissement des modes de recherche. Il s'agit par là d'une forme de disposition plus alerte, une 'ouverture de ses antennes' afin de saisir les occasions qui se présentent mais que l'on pourrait manquer. Comme par exemple repérer une offre pour une formation rejoignant ses valeurs, affichée dans une institution publique, ou profiter des fêtes de fin d'année pour envoyer ses vœux à d'anciens collègues et ainsi ne pas se faire oublier... Le gain attentionnel se retrouve aussi, chez trois participants, dans une meilleure capacité à ne pas se laisser envahir par des pensées négatives et ainsi rester concentré dans la recherche d'emploi, ou dans un gain de concentration et de centrage sur soi lors de la reprise d'un travail (résistance à la distraction). Enfin, un témoignage rend compte d'une communication avec ses subordonnés au travail plus consciente (la participante étant dans ce sens plus *attentive* à elle-même et ses propres manières d'agir) et plus stratégique, favorisant un échange constructif.

- **Enrichissement de la connaissance de soi**

Un autre apport, moins massif (présent chez trois personnes), mais néanmoins essentiel en situation de transition, décrit un enrichissement de la connaissance de soi-même. On retrouve dans ce sens une meilleure connexion avec soi-même, enrichissant de ce fait sa capacité à définir son profil professionnel, dans ses compétences et ses motivations. La personne acquiert alors une nouvelle capacité à rédiger une lettre de motivation à partir d'elle-même, de ses valeurs, de ses désirs, et non selon des attentes extérieures uniquement ; ou elle suscite un entretien dans la perspective de créer un nouvel emploi, ayant préalablement identifié l'endroit où ses compétences spécifiques peuvent venir combler un vide. La personne gagne alors en proactivité dans ses démarches : elle passe d'une posture passive et sous la dépendance de besoins extérieurs à une posture agissante et créatrice d'opportunités et de nouveaux possibles. Elle acquiert ainsi une posture plus définie, orientée et moins dans l'attente passive.

- **Prise de décision enrichie**

On observe encore un apport signifiant, présent chez deux personnes, au niveau de la prise de décision. Un témoignage rend compte d'une nouvelle écoute de l'intériorité dans les choix professionnels. Un autre témoignage évoque la pensée des membres inférieurs et des pieds pour des prises de décision moins impétueuses, plus mûres et plus réfléchies.

2.1.6 Rapport au futur et à l'inconnu

Concernant l'appréhension du futur et la confrontation avec l'inconnu, on observe chez sept participants une augmentation de confiance et de positivité. La peur de l'avenir est remplacée, notamment, par une envie de faire des choses nouvelles. Ou alors, le rapport à son futur est plus réaliste, la personne se perd moins dans des angoisses et dans l'imagination de scénarios prenant des proportions démesurées. Un témoignage rend compte aussi de la pratique des exercices de mouvements corporels comme outil d'apaisement face à cette donnée de l'incertitude. On retrouve également une plus grande ouverture envers son futur et ce qui peut advenir, associé à un apport de confiance.

2.1.7 Perspectives pour un nouvel emploi

Quatre participants envisagent explicitement un transfert des apprentissages réalisés lors des séances de Pédagogie Perceptive au-delà de leur situation actuelle de transition, c'est-à-dire pour un nouvel emploi. Ces transferts concernent notamment la gestion du stress, telle que l'introduction de temps de pause pour se rassembler, gagner en recul dans la gestion de situations de contrainte, ou encore trouver un meilleur équilibre entre vie au travail et vie hors travail. La question de l'assurance à travers l'adoption d'une posture plus ouverte et redressée est également évoquée. Un témoignage va aussi dans le sens d'une volonté de gagner en sociabilité et plaisir dans son nouveau travail.

2.2 LES DYNAMIQUES PROCESSUELLES

Si la partie précédente portait essentiellement sur les apports, c'est-à-dire les résultats, en quelque sorte, des séances de Pédagogie Perceptive appliqués dans la vie de la personne, cette partie analyse différentes dynamiques processuelles à l'œuvre dans la constitution de ces résultats, c'est-à-dire la manière dont les apports se construisent sur la base des vécus des séances, selon quelles modalités, par quels mécanismes en jeu et au travers de quelles interactions ?

Trois temps constituent cette partie. Le premier temps explore les 'vécus corporels significants', c'est-à-dire des vécus à l'origine du déploiement de nouvelles attitudes dans sa vie et manières de vivre sa situation de transition. Le deuxième temps analyse des dynamiques interactives entre différentes attitudes nouvelles. Enfin, le troisième temps se penche sur deux niveaux contrastés d'apports, à la fois dans un retour à soi et une ouverture vers le dehors, et aborde la dynamique d'influence entre ces deux niveaux.

2.2.1 Les vécus corporels significants

Une analyse des données dans leur dynamique processuelle fait apparaître de façon très forte un lien entre certains vécus corporels et l'émergence d'une nouvelle

attitude ou manière d'être chez la personne. Ce phénomène est très fréquent et se retrouve chez presque tous les participants. Ainsi, le vécu corporel ne se limite pas à la sphère des sensations mais concerne également la sphère psychique et comportementale. Le vécu corporel 'parle', en quelque sorte, en terme de significations ou de manières d'être pour la personne : ce que cette dernière vit à travers son corps et son mouvement trouve une signification faisant sens pour elle dans sa vie. En effet, ces 'vécus corporels signifiants', je les appellerai ainsi, viennent répondre à une situation de vie, une problématique particulière et donc, pour ce qui intéresse cette recherche, un enjeu de la situation de transition professionnelle et de recherche d'emploi. Les extraits suivants de témoignages de participants rendent bien compte de cette dynamique de lien entre vécu corporel et attitude psychique : « *tout en cherchant à adopter l'attitude physique, c'est-à-dire ça me pousse et ça me motive aussi à adopter l'attitude envers les choses de la vie, on va dire psychique* » (L, 1678-1680) ; « *ce que j'ai expérimenté au niveau physique, je sais que je peux faire pareil au niveau psychique.* » (J, 723-724).

J'ai ainsi pu identifier trois catégories de vécus corporels signifiants principaux, à l'origine du déploiement de nouvelles attitudes dans sa vie et manières de vivre la transition. La première catégorie regroupe les vécus liés aux *postures physiques et aux mouvements*, la deuxième les vécus liés à *la perception d'une force ou d'une énergie à l'intérieur de soi*, et la troisième les vécus liés au *développement d'une présence à soi et d'une plus grande unité entre le corps et le psychisme*. J'expose ci-dessous ces différentes catégories, suivies chacune d'un tableau présentant, sur la base des témoignages des participants, les vécus corporels signifiants avec les attitudes générales associées, ainsi que les applications dans la situation de transition. Ils permettent ainsi de faire le lien entre un vécu du corps et un enjeu de la transition professionnelle.

Première catégorie : postures physique, ancrage et mouvements spatiaux

Cette catégorie regroupe les vécus corporels signifiants les plus nombreux. J'ai réalisé trois distinctions que je présente successivement : les vécus de postures physiques, la perception de mouvements corporels spatiaux et les vécus corporels d'ancrage et de points d'appui, que j'aborde dans un premier temps dans leur lien avec le déploiement d'attitudes générales. Puis je présente une analyse de ces vécus dans leur lien avec la situation spécifique de transition, pour terminer cette section avec la présentation d'un tableau résumant ces dynamiques.

- **Les vécus de postures physiques**

Concernant les postures physiques, plusieurs participants témoignent avoir développé au cours des séances de nouvelles manières de se tenir. Ils évoquent ainsi un redressement global de la posture qui était recroquevillée, une ouverture des épaules et de la poitrine, un relèvement et un maintien de la tête, auxquels on peut ajouter un relèvement du regard qui avait tendance à rester bas. A noter que les mouvements et postures proposés aux travers des séances concernaient de façon symétrique des mouvements de convergence (flexion du tronc et rotation interne des bras) et des mouvements de divergence (extension du tronc et rotation externe des bras). On ne retrouve toutefois pas dans les témoignages l'évocation de postures en convergence. Les postures en divergence, c'est-à-dire de redressement et d'ouverture, ont donc été plus marquantes pour les participants.

Les témoignages rendent compte d'une grande signifiante de ces postures en terme d'attitudes et manières d'être. La personne qui se redresse et s'ouvre gagne ainsi en confiance et en estime d'elle-même, elle se sent plus sûre et devient plus ouverte dans son rapport à l'autre, elle gagne aussi en affirmation d'elle-même.

- **Les vécus corporels d'ancrage et de points d'appui**

Ensuite, j'ai répertorié dans cette catégorie les vécus corporels d'ancrage et de points d'appui. Ici, le corps devient, à travers une perception amplifiée de ses pieds et de ses jambes, source d'appui et d'assise pour la personne. Cette dernière développe alors sur cette base une nouvelle confiance et assurance, mais aussi trouve des outils concrets de gestion du stress. On observe aussi une meilleure assumption de ses actes, la personne ayant acquis une présence plus forte et ancrée corporellement.

- **La perception de mouvements corporels spatiaux**

Ensuite, la perception de certains mouvements corporels, agencés selon une forme spatiale précise, a également été vécue de façon signifiante par les participants. Il s'agit par exemple d'un mouvement de rotation de la tête, d'un mouvement global d'avancer son corps avec la tête qui reste orientée vers l'avant plutôt que de regarder en l'air, ou encore de l'association au sein d'un même geste d'une composante circulaire avant et d'une composante linéaire allant en sens inverse. Là aussi, ces différents mouvements ont été saisis par les participants de façon signifiante et associés à de nouvelles manières d'être. Ainsi, le mouvement de rotation de la tête est vécu comme

une attitude nouvelle d'ouverture du regard, le mouvement global du corps d'avancer avec la tête orientée dans la même direction et non vers le haut ouvre vers une nouvelle attitude d'engagement, avec une conscience du but, et le vécu de l'association au sein d'un même geste d'un mouvement circulaire avant, associé à un mouvement linéaire arrière, informe la personne d'une possibilité de prendre plus de recul dans ses actions et agissements.

- **Transferts dans la situation de transition**

La situation de transition se trouve alors enrichie par le développement de ces nouvelles attitudes et dispositions. J'ai réalisé à ce niveau une distinction quant aux types d'apports, par rapport aux vécus de postures physiques, aux vécus corporels d'ancrage et de point d'appui et à la perception de mouvements corporels. Voici ce que j'en ai retenu :

Les vécus de postures physiques, tels que le redressement et l'ouverture, participent essentiellement d'un rapport renouvelé à l'autre dans la situation de transition. Ainsi, les participants gagnent en assurance dans le sens d'oser apparaître, se montrer et s'affirmer dans leurs compétences, l'image de soi-même face à un futur employeur est meilleure. On observe aussi un gain d'ouverture portant vers un souhait d'une plus grande socialisation avec ses futurs collègues de travail, ou encore une plus grande capacité et envie d' 'aller vers' les autres et faire des propositions d'emploi, plutôt que d'attendre passivement de trouver un emploi.

Les vécus corporels d'ancrage et de points d'appui, quant à eux, s'ils renvoient également à un gain d'assurance, concernent plutôt le secteur de la gestion des situations de stress, telle que les passages d'entretien ou la réalisation de téléphones importants. L'ancrage des membres inférieurs se révèle aussi être une aide, dans le sens d'un appui, favorisant une prise de décision plus réfléchie et moins impétueuse. A travers l'ancrage et la perception des appuis, on retrouve également une meilleure appropriation et reconnaissance de son parcours et de ses compétences. La personne gagne en confiance et validation d'elle-même, elle trouve en elle, dans son corps, un appui sur lequel elle peut compter : les compétences de la personne 'prennent corps'. On trouve encore, à travers un vécu d'ancrage, une meilleure assumption de ses agissements dans la gestion du licenciement.

Les perceptions de mouvements corporels spatiaux, quant à eux, désignent en quelque sorte une nouvelle manière de se situer dans son rapport à l'espace, ou de percevoir son environnement spatial. Ainsi, les perceptions de mouvements latéraux portent vers une ouverture de l'esprit, une attitude de défocalisation conduisant à l'ouverture vers de nouvelles possibilités dans la définition de son projet professionnel. Ou encore, un mouvement rotatoire de la tête participe également d'une ouverture du regard, débouchant sur un enrichissement de ses modes de recherche et une meilleure capacité à saisir les opportunités. Par rapport à la perception du mouvement de postériorité, on observe ici le gain d'une capacité de prise de recul dans la gestion de situations professionnelles de contraintes, et concernant le mouvement d'antériorité avec une orientation linéaire de la tête, un gain d'engagement, d'ambition et de proactivité dans ses démarches de recherches.

Voici un tableau présentant ces différentes dynamiques selon les différents vécus corporels, incluant des extraits de témoignages :

Postures physiques	Attitudes générales	Applications dans la situation de transition
Ouverture et redressement de la tête	Confiance, montrer qu'on est là « <i>c'est de nouveau de la confiance et montrer que je suis là</i> » (S, 719)	Image de soi face à l'autre dans la recherche : sérieux, confiance, congruence dans le discours / Montrer qu'on est là dans la recherche « <i>Même en situation de recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et tout et pas...</i> » (S, 654-656) « <i>Je pense que ma manière d'être physiquement ça montre aussi que justement y a cette confiance, j'ai une confiance en moi, et ce que je dis, c'est vrai. C'est pas comme si je vais être toute comme ça, toute peureuse et... ça donne aussi une meilleure image certainement à l'employeur qui va me faire passer un entretien.</i> » (S, 795-799)
Maintien de la tête	Assurance « <i>Et tenir la tête, aussi ça je cherche [...] au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens mieux.</i> » (L, 1553-1559)	
Ouverture	Ouverture et accessibilité à l'autre « <i>J'ai jamais réalisé en fait que ça me faisait du bien d'être plus ouverte, plus accessible aussi</i>	

	<i>certainement, que ça change aussi certainement mon visage, et parce qu'on m'a dit souvent que j'ai l'air dur au premier abord. » (S, 670-673)</i>	
Redressement, ouverture et relèvement de la tête	Ouverture aux autres « <i>J'essaie de me tenir plus droite, de me tenir avec la tête aussi un peu plus haute. Plutôt que d'être tout le temps voûtée, renfermée sur moi-même [...] j'essaie dans la mesure du possible d'être plus ouverte en fait. De moins faire la tête en bas, etc. » (J, 1103-1107)</i>	Perspective de plus socialiser dans un futur travail
Redressement et ouverture « <i>D'abord c'était un peu en boule, et d'abord redressé, mais pas ouvert. [...] Il y a eu plusieurs étapes. Ça c'est alors c'est, bon, on peut aller, voir, et pis après on peut ouvrir. » (E, 1406-1412)</i>	Confiance « <i>J'ai moins la tendance au repli [...] donc je me sens plus confiante. » (E, 568-569)</i>	Faire des propositions dans la recherche plutôt qu'attendre « <i>J'avais plus envie de proposer que d'attendre. Et ça je pense c'est vraiment le côté ouverture. » (E, 603-604)</i>

Ancrages et points d'appui	Attitudes générales	Applications dans la situation de transition
Ancrage et points d'appui	Outil de gestion du stress	Aide dans la réalisation d'un appel téléphonique important « <i>Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment, utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je l'ai fait consciemment. » (E, 1048-1050)</i>
Assise corporelle	Assurance	Assurance et adaptabilité en situation d'entretien « <i>Il y a cet exemple de cet entretien d'embauche [...] J'ai pu m'asseoir, j'étais déjà assise, mais j'ai pu m'asseoir [...] je m'en suis bien sortie, mais le fait de me sentir bien sur mes bases, m'a permis de changer tout de suite de fusil d'épaule, et de me dire, oulà, on respire et on y va, mais faut changer et faut expliquer autrement. Ça m'a donné de l'assurance, à ce niveau-là. [...] Sans perdre pieds. » (E, 1006-1035)</i>
Points d'appui	Calme et gestion du stress « <i>Quand je sens qu'il y a des</i>	Reconnaissance et appropriation de ses compétences / Gestion des entretiens

	<p>montées de stress qui viennent [...] je pense [...] à mes points d'appui, et pis ça me permet justement comme de redescendre et pis de retrouver une, je sais pas une consistance. Quand il y a le stress c'est comme si, enfin c'est vraiment dans la dispersion pis y a plus rien, à quoi me tenir. Pis là je retrouve justement matière et de quoi me poser. » (No, 848-854)</p>	<p>« C'est comme si elles sont plus réelles, elles sont plus présentes, vu qu'avant ça pouvait être, comme disparaître à tout moment, là c'est plus comme une référence qu'est là pis sur laquelle je peux compter. » (No, 1181-1184) « un c'était carrément après une des séances d'exercices, mais j'étais, je me dis y avait aussi ce truc où j'étais plus posée. » (No, 1095-1096)</p>
Ancrage des pieds	<p>Confiance « C'est une confiance que j'ai plus aussi les pieds ancrés dans la terre, donc je suis moi, j'ai fait ce que j'ai fait, et vous me prenez telle que je suis. » (S, 793-794)</p>	<p>Reconnaissance de son parcours et de ses compétences « Ben voilà j'ai mon parcours, et mon parcours il est bien et personne ne peut le casser entre guillemets. » (S, 1042-1044)</p>
Mouvement latéral avec perception des jambes	<p>Calme et adoption d'une attitude réfléchie « C'est un mouvement qui m'aide à me calmer, déjà, et quand je pense par exemple, de manière un peu impétueuse, et puis quand je m'énerve et tout, si je pense à ces mouvements, je me calme et je vais adopter une attitude plus réfléchie. Ce sont des images qui reviennent dans mon quotidien. » (L, 1565-1568)</p>	
Perception des membres inférieurs	<p>Aide à la prise de décision, plus réfléchie et moins impétueuse « Et encore une fois, j'insiste, à chaque fois que je prends la décision, je prends des initiatives, comme ça, c'est de nouveau, bon, quelque chose de très, très fort, très visible, c'est cette partie inférieure » (L, 1650-1655)</p>	
Ancrage	<p>Assomption de ses actes</p>	<p>Déculpabilisation et assomption de ses actes dans une prise de revanche dans la gestion du licenciement « Je pense c'est le fait de l'ancrage plutôt, de dire, bon, je suis là, j'ai fait ce que j'ai fait, j'avais à le faire, ça me fait du bien. » (E, 798-799)</p>

Mouvements spatiaux	Attitudes générales	Applications dans la situation de transition
Mouvement latéral	<p>Ouverture de possibilités « C'était aussi sur le plan horizontal, latéral. [...] Oui parce que je crois que des fois on est</p>	<p>Ouverture à de nouvelles possibilités dans la définition du projet professionnel / Mobilisation de compétences mises de côté « En se détendant, on reste pas focalisé</p>

	<i>tellement focalisé c'est plutôt unidirectionnel, dans ce sens, qu'on oublie toutes les possibilités latérales. » (R, 914-919)</i>	<i>sur soi-même et sur le monde, sur ce qui nous entoure, donc y a des ouvertures qui sont possibles, par rapport à des compétences qu'on aurait enfouies, qu'on aurait pas laissé se développer. Et si y a des ouvertures, y a d'autres possibilités qui sont possibles. » (R, 477-480)</i>
Perception latérale	Ouverture d'esprit → ancrage dans le présent « C'est [ouverture d'esprit liée à perception latérale] une aide de finir l'autre phase pour moi. » (U, 775) « A un moment on se questionne soi-même sur ce qu'on a fait, où on est, et au bout d'un moment il faut justement aller vers l'extérieur plutôt » (U, 760-762)	Ouverture à de nouvelles possibilités professionnelles « Justement le fait que je suis plus dans le présent maintenant que réfléchir sur le passé. Donc je pense ça, ça me permet justement de faire quelque chose de nouveau. » (U, 987-989)
Rotation de la tête	Regarder autour de soi, présence et confiance « Vous me l'avez tournée comme ça, c'est comme si vous me disiez, regarde autour de toi [...] Et là aussi, d'être plus présente, de regarder plus autour de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête, c'est aussi la confiance en soi. » (S, 701-726)	Saisir les opportunités, enrichissement des modes de recherches « Ça me dit aussi que, de pouvoir, de regarder un peu plus à gauche à droite, c'est aussi par rapport, pas seulement faire des annonces, mais regarder dans les contacts, enfin voilà, de sauter sur l'opportunité qui va arriver. Donc j'avais un petit peu déjà ça avant, mais en fait ça s'est amplifié je pense avec la séance justement, quand vous m'avez tourné la tête. » (S, 753-757)
Découverte de l'association linéaire / circulaire dans le mouvement avant / arrière	Prise de recul « C'était par rapport à des situations professionnelles où je me projetais toujours en avant et je prenais jamais assez de recul pour voir le contexte dans lequel j'évoluais, comment ça fonctionnait » (R, 654-656)	Gestion des situations de contrainte professionnelle avec plus de recul « dans le futur, essayer lorsqu'il y a des situations de contrainte qui peuvent apparaître, d'avoir une attitude différente. [...] En prenant plus de recul. » (R, 904-909)
Mouvement avant avec orientation linéaire de la tête	Engagement solide / Ouverture sécurisée « Ce côté, mouvement de tête, ça m'a appris vraiment un truc important. De nouveau c'est pas... allez je plonge on verra si quelqu'un me rattrape en fait, mais plutôt, voilà j'y vais, attention j'arrive. Donc c'est vraiment une autre façon de se lancer. » (E, 1214-1217)	Meilleur passage à l'action dans les démarches, plus ambitieux et moins dominé par la peur « Donc c'est aussi un peu, il y a aussi un peu, bon ben maintenant, tu n'as plus grand chose à perdre, vas-y, qu'est-ce qu'il peut t'arriver ? Tandis qu'avant j'étais plus, pfff, on va m'assommer. » (E, 1456-1458) « Il y a un plus, un plus, moins de procrastination, plus allez j'y vais je saute on verra bien, qu'est-ce que je risque ? J'y vais. » (E, 1212-1214)

Tableau 9 : Les vécus corporels signifiants et leurs transferts dans la vie du sujet (1)

Deuxième catégorie : perception d'une force ou d'une énergie à l'intérieur de soi

D'autres vécus corporels signifiants font référence à la perception d'une force ou d'une énergie à l'intérieur de soi. Les descriptions à ce propos évoquent la rencontre avec une énergie nouvelle, lente, profonde, concernant la globalité du corps jusqu'aux os, et touchant, telle qu'évoqué par un participant l' 'être' de la personne. Ainsi, les participants ont vécu le mouvement interne.

Notons que cette perception, bien que vécue à travers son corps, ne traduit pas uniquement une énergie musculaire mais également psychique, au sens d'une puissance ou d'une volonté. La personne, au contact de cette force ou énergie interne, acquiert ainsi une plus grande force psychique. Ou alors, la perception de cette force à l'intérieur de soi évoque une rencontre émouvante avec soi, avec sa *propre* force, participant d'une meilleure reconnaissance de soi-même. Ainsi, on retrouve également ici un vécu corporel ne se limitant pas à la sphère des sensations physiques mais concernant également la sphère psychique de la personne. Le vécu est donc physique *et* psychique et apparaît primordialement dans cette unité. Cette caractéristique rejoint à nouveau la perception du mouvement interne.

Comme pour les postures et mouvements, ces vécus sont à l'origine du déploiement de nouvelles attitudes et manières d'être, venant enrichir le processus transitionnel. J'ai distingué ici deux familles d'apports au niveau des attitudes et manières d'être déployées sur la base de ces vécus : le secteur de la motivation et le secteur de la confiance.

- **Secteur de la motivation : relance et reconfiguration, gain de détermination et de persévérance**

Un premier apport concerne le secteur de la motivation. Cette énergie ressentie ne traduit pas une force contemplative mais une force d'action. Grâce à une relance de son énergie, la personne a envie d'avancer dans sa vie, retrouve ou consolide sa motivation d'action. Elle retrouve ainsi l'énergie nécessaire pour la recherche d'emploi.

A noter que la motivation qui se déploie au contact de cette force interne n'apparaît pas à l'identique de ce que la personne connaît de son système de motivation, mais vient au contraire reconfigurer celui-ci. La motivation est décrite comme plus interne, naissant de l'intérieur de soi, en contraste d'une motivation dont les motifs

seraient extérieurs à la personne. Cette dernière est plus connectée à ses motifs d'intérêts et compétences, elle se rencontre soi-même dans sa propre force, et agit alors sur la base de son vécu. Dans la situation de recherche d'emploi, cela se traduit par la réalisation de démarches en lien avec ses propres aspirations et une meilleure capacité à identifier, reconnaître et affirmer son rôle et son utilité dans un projet. Autre caractéristique, cette motivation apparaît plus naturelle et sollicite moins d'effort dans sa mise en œuvre. Certains passages à l'action deviennent alors plus faciles et spontanés.

Dans la famille de la motivation, on retrouve aussi un gain de détermination et de persévérance dans ses actions. La force perçue à l'intérieur de soi devient un support interne pour garder le cap dans ses démarches de recherches et maintenir sa motivation dans le temps.

- **Secteur de la confiance : relance et consolidation, gain de positivité**

Un deuxième apport de ce vécu corporel signifiant concerne le secteur de la confiance. La perception de cette force ou énergie interne vient également nourrir la confiance de la personne, ou participe à retrouver des parcelles de confiance dispersées. La personne se rencontre elle par le biais de cette force, et construit sur cette base sa confiance. Dans le secteur de la recherche d'emploi, cela implique une plus grande et plus solide affirmation de soi, de ses compétences et, par exemple, de sa place au sein d'une équipe.

On retrouve également, par le biais de la libération d'énergies positives et le retour de parcelles de confiances alors dispersées, un gain de positivité dans la vie de la personne et dans l'appréhension de son futur professionnel.

Ainsi, comme pour la catégorisation des 'postures physiques, ancrages et mouvements spatiaux', le vécu corporel initial apparaît signifiant en terme de nouvelles attitudes ou manières d'être et répond aux enjeux de la situation de transition. Le tableau ci-dessous expose ces différents niveaux :

Perception d'une force ou énergie interne : secteur de la motivation	Attitudes générales	Applications dans la situation de transition
Perception d'une nouvelle force interne	Nouvelle énergie / Sensation de pleine santé <i>« Je sentais cette grande force pis je me sentais en pleine santé pis c'est comme si j'avais pas d'âge. »</i> (No,	

	1549-1550)	
Perception d'une lenteur comme moyen de recharger les batteries	Nouvelle énergie et motivation « <i>J'ai de l'énergie, j'ai envie d'aller de l'avant, dans tous les sens du terme, j'ai envie plus de bouger.</i> » (E, 815-816)	Nouvelle énergie pour la recherche « <i>Il faut pas mal d'énergie pour rechercher un emploi, c'est pas évident [...] Ça demande pas mal de boulot, et là j'ai l'énergie pour le faire.</i> » (E, 843-845)
Perception d'une nouvelle force interne	Motivation / Puissance / Volonté « <i>Ce qui est plus clair pour moi aussi, depuis peu, c'est vraiment par moment une sensation vraiment de force et pis de... de puissance qui est là à disposition. [...] c'est comme cette motivation qui est plus naturelle pis qui vient de l'intérieur.</i> » (No, 868-872) « <i>c'était de la puissance plutôt au niveau d'une certaine volonté comme ça</i> » (No, 891-892)	Motivation, persévérance et détermination dans les démarches de recherche / Rage de vaincre « <i>C'est comme si cette force elle est plus là, à disposition pour continuer.</i> » (No, 950) « <i>à d'autres moments, je sentais que j'avais la rage de vaincre. Alors, il y a le mot rage dedans qui pourrait sembler négatif, mais là c'était pas la rage, colère négatif, c'était vraiment une puissance.</i> » (No, 892-895)
Perception d'une nouvelle force interne	Reconnaissance de soi-même / Motivation immanente « <i>J'ai touché quelque chose de profond qui m'a dit, c'est toi, c'est ta force, et elle est pour toi, surtout, elle est pas juste pour toute la république sauf toi.</i> » (E, 1107-1108) « <i>Je sens une motivation qui vient plus de ce que j'aimerais moi, voilà j'aimerais ça pour moi [...] donc c'est l'emplacement de la motivation en fait, c'est pas quelque chose qui m'attire sur l'extérieur, ça vient plus de l'intérieur.</i> » (E, 919-923)	Capacité de définition de soi dans ses motivation et ses compétences / Nouvelle motivation dans la recherche « <i>Là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et apporter quelque chose.</i> » (E, 902-903) « <i>Le fait de proposer, le fait de mieux préciser ce que je souhaiterais faire, et puis de le justifier, de l'expliquer, de montrer pourquoi je pourrais faire ça, alors ça, ça me motive beaucoup. [...] C'est de montrer que je pourrais être utile. Voilà, c'est ça, c'est regarde, là il y a un vide, là je suis pile dedans, là.</i> » (E, 887-896)

Perception d'une force ou énergie interne : secteur de la confiance	Attitudes générales	Applications dans la situation de transition
Perception d'une nouvelle force interne	Confiance corporelle « <i>En courant c'était vraiment une force générale qui venait d'en bas, mais qui était pas forcément musclée, et pis que voilà, ça fait juste du bien de</i>	

	<i>se dire qu'il y a ça qui est là. Même si ça fait que passer, mais c'est bon, pis voilà, je pense ça nourrit une certaine confiance. » (No, 899-903)</i>	
Perception d'une nouvelle force interne	Reconnaissance de soi-même / Confiance « <i>J'ai touché quelque chose de profond qui m'a dit, c'est toi, c'est ta force, et elle est pour toi, surtout, elle est pas juste pour toute la république sauf toi. » (E, 1107-1108)</i> « <i>Je suis quelqu'un qui n'a pas énormément confiance en soi, qui trouve que ce qu'elle fait est tout à fait normal, pourquoi tu me dis merci ? Mais ça c'est normal. Et qui... je me reconnais assez peu moi-même. Donc là j'ai touché quelque chose. » (E, 1104-1106)</i>	Capacité d'affirmation de soi et de ses compétences dans ses démarches « <i>Là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et apporter quelque chose. » (E, 902-903)</i> « <i>d'affirmer, j'ai ma place dans cette équipe-là. Je vous serais utile, ça c'est une affirmation nouvelle. C'est ce côté-là, qui va en lien avec la confiance, avec tout le reste, mais c'est vraiment, 'je vous signale, là, vous avez besoin de moi'. » (E, 1385-1388)</i>
Libération d'énergies positives	Confiance « <i>A chaque fois ça libérait certaines énergies positives, et ça, ça aidait justement à retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais perdues. » (R, 754-756)</i>	Gain de positivité envers le futur

Tableau 10 : Les vécus corporels signifiants et leurs transferts dans la vie du sujet (2)

Troisième catégorie : développement d'une nouvelle présence à soi et d'une plus grande unité entre le corps et le psychisme

La troisième catégorie de vécus corporels signifiants regroupe des vécus dont la teneur principale désigne un changement qualitatif du rapport à soi. Ce changement qualitatif va dans le sens d'une meilleure globalité, d'une plus grande unité entre le corps et le psychisme, d'un gain de présence ou encore d'une évolution du rapport à son geste qui gagne en ressenti intérieur. Ainsi, ces différents vécus témoignent d'un rapport plus proche à soi-même, plus entier, plus authentique. Relevons ici que le vécu en lui-même rend compte d'un mouvement de rapprochement, d'unification entre deux pôles constitutifs du sujet : entre soi et soi, soi et son corps, son psychisme et son corps, son geste et soi-même. Par exemple, le geste n'est plus vécu uniquement dans son versant utilitaire mais devient porteur d'une nouvelle présence à soi-même et véhicule un

sentiment d'authenticité. On assiste ainsi, à travers un vécu signifiant, au passage du *faire* à l'*être*. Ou alors, la personne vit, à travers la lenteur des mouvements, un accordage de ses pensées avec son corps, lui procurant un sentiment de plus grande complétude intérieure. Certains de ces vécus débouchent sur une véritable prise de conscience de soi, portant sur un plus grand sentiment d'existence, ou un sentiment d'existence qui faisait défaut jusqu'alors.

Ce développement d'une présence plus pleine, entière, unifiée et authentique participe d'un enrichissement à différents niveaux : augmentation de la confiance et de l'assurance, meilleure écoute et connaissance de soi, meilleure assumption de soi et meilleure gestion du stress.

Le processus transitionnel profite de ces multiples apports à différents niveaux. Notamment, une meilleure connaissance et écoute de soi-même constitue une aide dans la définition de son projet professionnel. Celui-ci est requestionné à la lueur d'une nouvelle prise en compte et reconnaissance de ses valeurs, compétences et aspirations. Une présence plus pleine et consciente participe également d'un gain d'assurance dans la réalisation de ses démarches en général, ou plus spécifiquement dans des situations de prise de parole en public. La découverte d'une nouvelle présence non nécessairement liée à l'action ouvre sur une nouvelle gestion du stress à transposer dans un futur travail. Une nouvelle présence, plus consciente, favorise également une meilleure assumption de soi-même et de sa position hiérarchique face à ses collègues, et une meilleure reconnaissance de son parcours professionnel et de ses acquis, jusque là reniés. Un enrichissement du sentiment d'existence permet encore de gagner en autonomie et prise de distance par rapport au vécu du licenciement. Le tableau ci-dessous présente cette dynamique de liens entre vécus corporels, attitudes générales et transfert dans la situation de transition :

Présence à soi et accordage corps / psychisme	Attitudes générales	Applications dans la situation de transition
Sentiment de complétude intérieure « Ça me remplit des vides. [...] C'est comme si j'avais pris plus, enfin que ce que je savais qui était un peu noué, qui était un peu coincé, soit dans la tête, soit dans le plexus etc., avait fait une	Assurance « Ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? Pas je vais tous les battre, je vais foncer dans le tas, c'est pas ma nature, mais ça me, j'allais dire ça me remplit des vides. » (E, 983-985)	Assurance dans ses démarches et en situation d'entretien « Ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? Pas je vais tous les battre, je vais foncer dans le tas, c'est pas ma nature, mais ça me, j'allais dire ça me remplit des

<p><i>expansion dans le corps.</i> » (E, 985-988)</p>		<p><i>vides.</i> » (E, 983-985)</p>
<p>Unité corps / psychisme <i>« J'ai souvent l'impression d'être dissociée. On ne parle pas de maladie psychiatrique grave, mais d'avoir d'un côté ce que je pense, pis de l'autre côté le corps qui est souvent négligé. Négligé, je parle pas physiquement, mais oublié. Donc là, à plusieurs reprises, je me suis sentie plus unifiée, entre les deux. Y avait moins cette séparation entre le mental et le physique. »</i> (E, 670-675)</p>	<p>Ecoute de soi / Accordage corps / psychisme en situation de communication <i>« donc de plus écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars. »</i> (E, 1277-1278) <i>« Je me suis retrouvée dans des conversations [...] j'avais l'impression que le physique était accordé, était en ligne avec ce que j'étais en train de dire ou d'écouter. »</i> (E, 679-682).</p>	<p>Ecoute de son intériorité dans les choix professionnels <i>« C'est aussi le côté, est-ce que je me sens dans ce poste-là ? Oui, non, enfin d'écouter un peu plus ce que ça me dit, je sais pas d'où ça vient, mais ce que je me dis, en fait, à l'intérieur. »</i> (E, 1301-1303)</p>
<p>Rassemblement du corps et de l'esprit</p>	<p>Se connaître soi</p>	<p>Mobilisation de valeurs et compétences mises de côté / Nouvelles perspectives pour le projet professionnel <i>« par rapport à un projet professionnel, par exemple, c'est de se connaître soi et pas continuer dans une voie [...] Connaître ses valeurs, c'est ça. »</i> (R, 1031-1034)</p>
<p>Globalité</p>	<p>Sentiment d'existence / Assomption de soi-même <i>« Ça m'apporte de savoir qui je suis. Que j'existe. Que c'est pas un corps qui se balade dans la rue, qui se laisse traîner comme ça. Ça m'apporte d'abord ça. »</i> (L, 1105-1106) <i>« cette envie de changer, cette envie de, même d'assumer certaines choses, parce que parfois pfff... on n'a pas le courage [...] C'est pas encore, mais j'ai envie que ça se produise, que ça continue, cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de m'assumer, en tant que personne. »</i> (L, 1109-1119)</p>	<p>Mise à distance sa colère liée au licenciement / Reconnaissance de son parcours et de ses acquis <i>« toute cette prise de conscience par rapport à moi-même, en tant que personne. Parce que finalement je me suis dis que c'était une colère aussi infantile de ma part. [...] Alors, je prends du recul et je ne veux plus avoir cette colère infantile. C'est une perte de temps et d'énergie »</i> (L, 1479-1487) <i>« ce côté négatif qui essaie toujours de faire surface mais que j'ai appris à renvoyer, c'était ah, Laura, t'es là depuis 25 ans en Suisse et pis t'as rien fait [...] Après je me reprends en charge, et puis je me dis, non, c'est pas vrai, t'as quand même travaillé 25 ans dans les finances, d'accord, c'est pas ce que tu veux, c'est pas ce que tu aimes</i></p>

		<i>le plus, mais c'est acquis.» (L, 1793-1801)</i>
Prise de conscience de sa propre présence	Confiance et assomption de soi-même « <i>Je suis là, d'être posée, d'être là, de pas, parce qu'on peut être là et vouloir s'esquiver, non de pouvoir être là et être là.</i> » (B, 1439-1441)	Capacité d'expression en public / Assomption de sa position de responsable RH / Capacité de recentrage sur soi au travail / Reconnaissance de ses compétences « <i>J'ai pu le faire assez calmement. En me disant, je suis là, je le fais, enfin d'avoir une présence.</i> » (B, 996-997) « <i>Maintenant je suis là, j'ai cette présence, et de pas avoir honte, ou peur d'avoir la position que j'ai et de devoir la défendre un peu maladroitement.</i> » (B, 1471-1473) « <i>Avec le travail qu'on a fait ici, d'une prise de conscience de soi, ben du coup je peux peut-être plus faire comme si j'étais pas là.</i> » (B, 1175-1177) « <i>Je me dis ben je suis, que je suis là et... que ma présence et que j'ai quelque chose à proposer.</i> » (B, 1397-1398)
Découverte d'une nouvelle présence non liée à l'action	Actions moins précipitées / Sérénité « <i>Je travaille sur moi tous les jours, j'essaie vraiment, maintenant chaque action que je fais, tout ce que je fais j'essaie de le faire pas dans la précipitation.</i> » (J, 561-562) « <i>ça change des choses, je me sens mieux, plus sereine.</i> » (J, 567)	Perspective d'une nouvelle gestion du stress au travail
Accès à plus de ressenti et d'authenticité dans son geste « <i>Justement c'était d'aller plutôt rechercher les choses à l'intérieur de soi, et d'être vraiment plus dans l'authentique, dans le ressenti en fait. [...] Et je me suis rendu compte aussi que c'était, du coup les mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti.</i> » (J, 717-721)	Meilleure acceptation de soi / Gain d'authenticité dans son rapport aux autres « <i>Je me sens un peu mieux dans l'acceptation de moi, je me juge moins.</i> » (J, 553-554) « <i>Alors j'essaie d'être plus dans le vrai, et pis de dire vraiment ce que je ressens au lieu de renvoyer une espèce de chose qui est pas vrai de moi en fait, donc voilà.</i> » (J, 669-671)	

Tableau 11 : Les vécus corporels signifiants et leurs transferts dans la vie du sujet (3)

2.2.2 Dynamique interactive entre motivation / confiance et estime de soi / connaissance de soi

Les développements précédents ont permis d'identifier des dynamiques processuelles du passage entre des vécus corporels et le déploiement de nouvelles manières d'être venant enrichir sa situation de transition professionnelle. L'analyse a également mis à jour certaines dynamiques processuelles interactives *entre les différentes attitudes nouvelles*. Ainsi, le déploiement de certaines attitudes ou manières d'être spécifiques participe à l'émergence d'autres attitudes. Dans un premier temps, je présente une dynamique interactive entre deux pôles : la confiance / estime de soi et la motivation, et dans un deuxième temps je complète cette dynamique interactive par un troisième pôle : la connaissance de soi.

Dynamique interactive entre confiance / estime de soi et motivation

Une première dynamique processuelle interactive se mesure entre le secteur de la confiance / l'estime de soi, et le secteur de la motivation. On peut en effet observer au sein des données des liens signifiants entre une augmentation de la confiance et de l'estime de soi, et un gain de motivation. Ainsi, la personne qui retrouve une dose de confiance, qui augmente son estime d'elle-même, gagne en motivation pour sa vie et ses actions. A noter que cette confiance et cette estime sont étroitement liées à la réalisation à travers l'action. Ainsi, une participante qui se découvre plus confiante, et qui expérimente cette nouvelle confiance dans de nouveaux actes, remonte alors son estime d'elle-même. Il en découle une augmentation de sa motivation. Voici un schéma illustrant cette dynamique :

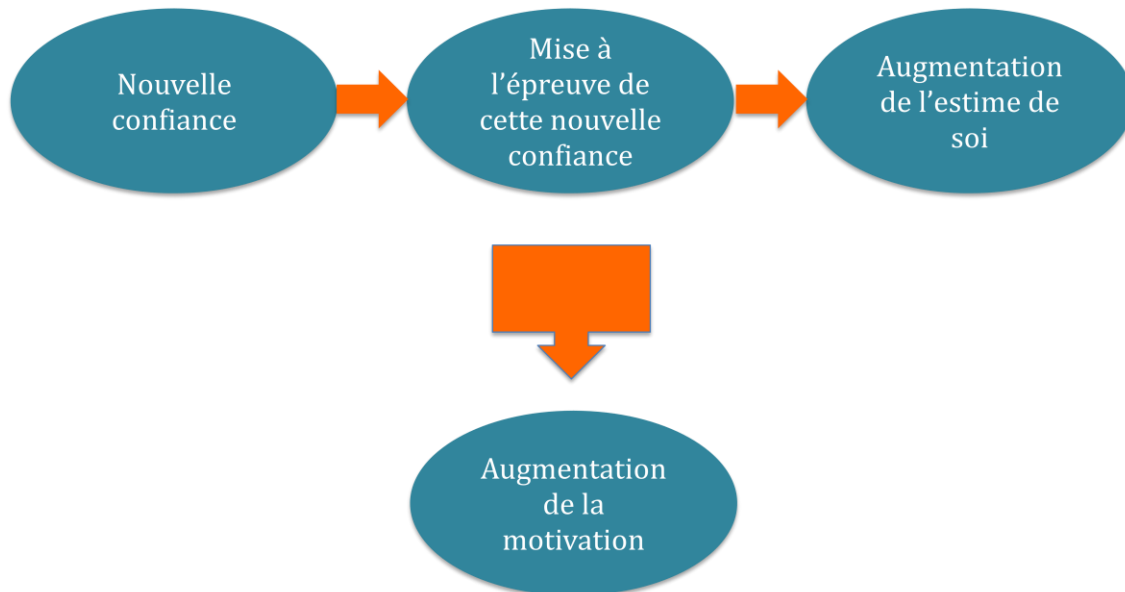


Schéma 5 : Dynamique interactive entre confiance / estime de soi et motivation

A travers ce schéma, nous voyons qu'une première base de confiance est nécessaire pour agir. Cette confiance se transforme ensuite en estime de soi par le passage à l'action. Cette nouvelle estime, qui peut s'associer ici à un sentiment de capacité éprouvé à travers l'action, participe alors à un regain de motivation. Voici quelques citations d'une participante significatives de cette dynamique interactive :

« Je pense que ça [regain de motivation] a un lien énorme avec cette découverte de vouloir se sentir plus sûre de soi, de se remettre en confiance, et de me dire que si je fais des petits pas, par ci, par là, ça va me remonter aussi mon auto estime. » (L, 1528-1530)

« C'est aussi cette découverte, cette envie d'avoir plus confiance en moi, donc sachant que si je fais bien fait, que la motivation ne sera pas seulement un élan motivation, que si je fais bien fait, ça sera un acquis. » (L, 1618-1630)

« Du moment que je reconnais que je peux, n'est-ce pas, alors l'estime elle monte. Et j'ai envie d'aller de l'avant. » (L, 1817-1818)

Relevons aussi à travers ces citations que la découverte d'une nouvelle confiance est déjà en elle-même et pour elle-même source de motivation, dans la mesure où cette confiance implique la personne dans sa part active. En effet, ce n'est pas une confiance qui « tombe du ciel », mais qui se construit par le sujet lui-même. Celui-ci découvre son implication et son rôle dans la construction de cette confiance, ce qui devient une motivation en soi : *« cette envie d'avoir plus confiance en moi »*. Cette part active, c'est-à-dire cette construction de la confiance par la protagoniste, s'exprime chez cette dernière à travers une attention envers ses appuis et sa posture corporelle : « à

chaque fois que je pense que je marche, je veux sentir mes pieds, je veux sentir mon corps, en entier » (L, 1090-1091).

On retrouve également ce lien entre estime de soi et motivation, associé au projet professionnel. Ainsi, une augmentation de l'estime de soi, participant d'une augmentation de la valeur du projet professionnel, apparaît comme un élément en faveur d'une augmentation de la motivation. Parce que le projet professionnel gagne en valeur, la personne se sent alors plus motivée pour un retour à l'emploi. Voici un témoignage allant dans ce sens : « *Bien sûr on a toujours envie de travailler, mais là je me sens beaucoup plus dans le sens, maintenant je veux faire quelque chose qui est valable, aussi.* » (U, 977-979)

Toujours dans cette dynamique interactive entre la confiance / estime de soi et la motivation, l'analyse centrée sur les vécus corporels signifiants apporte également des éléments dans ce sens. Comme nous l'avons vu, le vécu de la perception d'une force ou d'une énergie à l'intérieur de soi renvoie à une augmentation de la motivation de la personne. Ce lien apparaît assez naturel et même logique, dans le sens où la motivation se définit comme une force intra-individuelle, un dynamisme propre à chaque individu. Mais cette perception d'une force interne renvoie également, et c'est là le point qui nous intéresse, à une augmentation de la confiance et de l'estime. Voici en rappel quelques citations exprimant ce lien :

« C'était vraiment une force générale qui venait d'en bas, mais qui était pas forcément musclée, et pis que voilà, ça fait juste du bien de se dire qu'il y a ça qui est là. Même si ça fait que passer, mais c'est bon, pis voilà, je pense ça nourrit une certaine confiance. » (No, 899-903)

« A chaque fois ça libérait certaines énergies positives, et ça, ça aidait justement à retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais perdues. » (R, 754-756)

Ces quelques développements rendent ainsi compte d'un lien très étroit entre la motivation et la confiance / l'estime de soi, qui semblent interagir dans leur déploiement, et parfois trouver une origine commune liée à la perception d'une force interne.

Dynamique interactive entre confiance / estime de soi, motivation et connaissance de soi

Après avoir identifié la dynamique processuelle interactive entre la confiance / estime de soi et la motivation, j'ai ensuite repéré un troisième élément venant interagir dans cette dynamique : la connaissance de soi. Les données rendent compte en effet

qu'une meilleure connaissance de soi, dans le sens d'une meilleure connexion avec ses propres forces, compétences, valeurs ou aspirations, apparaît essentielle dans cette dynamique entre l'estime de soi et la motivation. Ainsi, mieux se connaître, être plus en lien avec soi-même dans ses compétences et motivations, serait potentialisateur à la fois de la motivation et de l'estime de soi. La personne est plus connectée à elle-même, à ses propres valeurs et aspirations, ce qui est source d'une plus grande motivation. Aussi, elle connaît / reconnaît ses forces et compétences, ce qui participe d'une meilleure estime. Il semble nécessaire ici de rappeler la nature de motivation qui se déploie au contact de la perception d'une force interne, s'agissant d'une motivation interne dont les motifs ne sont pas extérieurs à soi mais naissent de l'intérieur de soi, une motivation qui se déploie à partir de soi-même.

Dans l'extrait suivant, une participante témoigne de sa motivation liée au fait d'avoir identifié par elle-même ce qu'elle peut apporter, son rôle et son utilité au sein d'une équipe, sur la base d'une définition de ses propres compétences et aspirations. Voici son témoignage :

« C'est de montrer que je pourrais être utile. Voilà, c'est ça, c'est regarde, là il y a un vide, là je suis pile dedans, là. [...] ça c'est motivant, parce que j'ai souvent été employée, utilisée, le mot employée a plusieurs sens... utilisée et pis... on dit tiens y a un trou là on te mets là. Tandis que là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et apporter quelque chose et du coup, être reconnue. Parce que là, je l'étais pas forcément. Donc c'est vraiment un enchaînement. Avec normalement je vais trouver, et puis j'aurais aussi la reconnaissance, faut toujours aller de l'avant, donc ça entretient la motivation. » (E, 895-907)

Relevons encore que cette dynamique interactive entre ces trois éléments aboutit à un meilleur passage à l'action dans ses démarches, dans le sens d'une proactivité : la personne agit sur la base de ses propres motivations et d'une connaissance enrichie d'elle-même. Ce passage à l'action nourrit en retour à la fois la motivation et l'estime de soi. Finalement, on peut donc observer une dynamique d'influence réciproque entre quatre polarités. Le schéma page suivante illustre cette dynamique :

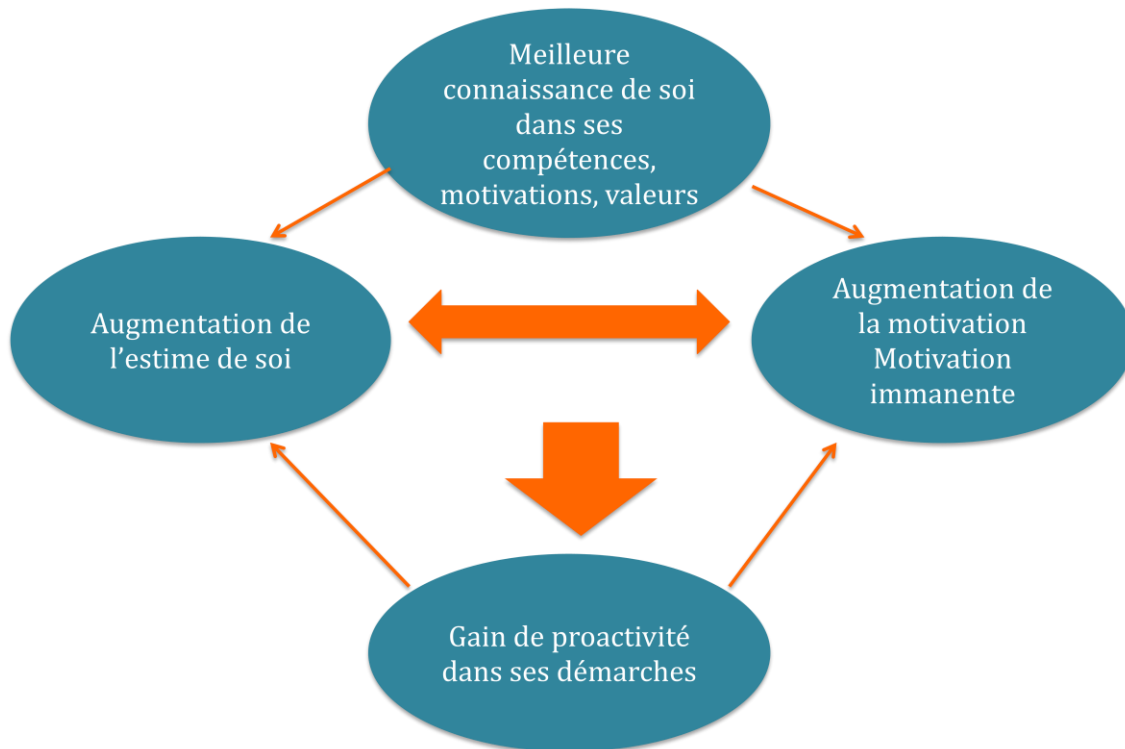


Schéma 6 : Dynamique interactive entre confiance / estime de soi, motivation et connaissance de soi

2.2.3 Mouvement de retour à soi et d'ouverture vers le dehors

Cette partie propose de s'intéresser à un autre phénomène très présent au sein des données. Il concerne un enrichissement, au niveau des apports, à la fois du rapport aux autres : une ouverture vers le dehors, et du rapport à soi : un retour à son intériorité. Ainsi, il est intéressant d'observer le déploiement de manières d'être dans ces deux directions opposées – et la pertinence de ces deux types d'apports dans le processus de transition. Dans un premier temps, je présente les différents secteurs dans lesquels on retrouve cette bidirectionnalité des apports, et dans un deuxième temps je propose quelques observations autour de ce phénomène.

Secteurs concernés

Cette bidirectionnalité des apports se retrouve dans différents secteurs : la confiance, la qualité de présence et d'attention et l'évolution du projet professionnel.

- **La confiance**

Cette bidirectionnalité se retrouve tout d'abord au niveau de la confiance. Cette dernière est enrichie dans le sens d'une plus grande confiance en soi, mais aussi d'une plus grande confiance envers les autres. La personne se valide, augmente son estime, gagne en proximité avec soi et reconnaissance interne, mais aussi elle gagne en ouverture envers le monde extérieur, qui devient moins menaçant. Ce mouvement d'ouverture de la confiance se manifeste également sous la forme d'une plus grande capacité à s'exposer dans ses compétences, ses motivations ou son projet professionnel.

- **La qualité de présence et d'attention**

Un autre secteur pour lequel on retrouve cette bidirectionnalité des apports concerne la qualité de la présence et de l'attention. Les participants ont gagné en présence à soi, sont plus concentrés dans leurs actions, témoignent d'un esprit plus rassemblé, moins éparpillé. Mais les témoignages rendent compte également d'un gain d'ouverture de l'attention, d'une attitude de défocalisation, d'une meilleure écoute de l'extérieur, ou encore d'une nouvelle capacité à regarder autour de soi pour une meilleure saisie des opportunités et un enrichissement de ses modes de recherches.

- **L'évolution du projet professionnel**

On retrouve ensuite cette dynamique par rapport à l'évolution du projet professionnel. Celui-ci est plus autocentré, c'est-à-dire plus en lien avec les propres valeurs, aspirations et compétences de la personne. Cette dernière a donc effectué un retour sur elle-même, un mouvement introspectif de définition de soi-même. Mais le projet professionnel a également évolué dans le sens d'un enrichissement des possibles, d'une ouverture vers de la nouveauté, ainsi que dans le sens d'une meilleure expression à de potentiels futurs employeurs. Il a donc gagné à la fois en auto-centrage, et en possibles, partage et diffusion.

Observations

Ces différents doubles mouvements de retour à soi et d'ouverture vers le dehors méritent quelques observations, s'agissant d'un phénomène de 'non exclusivité d'un mouvement par rapport à l'autre', et d'un phénomène de 'chronologie processuelle entre ces deux mouvements'.

- **Non exclusivité d'un mouvement par rapport à l'autre**

Tout d'abord, il est intéressant de relever que le mouvement de retour à soi n'est pas exclusif d'un mouvement d'ouverture. Ainsi, se rapprocher de soi ne signifie pas se couper du monde extérieur, et inversement s'ouvrir au monde ne se fait pas au détriment de soi-même. Cette apparente contradiction suscite d'ailleurs l'étonnement d'une participante : *« A la fois j'ai ce côté où j'ai le sentiment d'avoir ouvert, j'ai débloqué quelque chose devant, et de l'autre de plus écouter ce qu'il y a dedans. Je sais pas si c'est tout à fait... c'est pas un peu contradictoire... je crois pas. »* (E, 1275-1277)

- **Chronologie processuelle entre ces deux mouvements**

Aussi, les données laissent voir une gradation processuelle entre ces deux mouvements – et c'est à ce stade que ces développements rejoignent réellement la question des dynamiques processuelles, thème de cette partie. Il semblerait en effet que le mouvement de retour à soi anticipe le mouvement d'ouverture, ou du moins soit premier par rapport à celui-ci. Ce phénomène apparaît particulièrement manifeste au niveau de la confiance : un gain de confiance envers soi-même devient une base pour un gain de confiance envers les autres. Les extraits suivants de témoignage d'une participante sont très explicites de ce lien :

« Il y a plus de confiance envers l'extérieur, mais parce qu'il y a plus de confiance envers l'intérieur. Comment dire ? Je dois trouver une image... C'est la maison qui s'ouvre, qui s'ouvre, qui ouvre les fenêtres, qui ouvre parce qu'elle se sent en sécurité. [...] Parce que il y a de la chaleur, alors on peut ouvrir la maison à des amis, ils ne vont pas venir juger, ils vont pas venir critiquer, ils vont pas venir refroidir l'espace. Quand on sent que l'espace est bon, alors ça peut circuler plus facilement. Il y a vraiment cette confiance qui peut circuler. » (E, 1421-1428)

« En me sentant moi-même plus installée, plus assurée, voilà, les autres peuvent venir, tambouriner s'ils sont pas contents, mais ça rentre beaucoup moins. Et puis si ils rentrent pour dire merci [...] et ben ça rentre, c'est positif. » (E, 1437-1440)

Le déploiement du projet professionnel semble lui aussi répondre à cette logique graduelle. Parce qu'il est plus autocentré et mieux approprié par la personne, alors il gagne en exposition, il y a plus d'actions visant le partage, le faire valoir et la reconnaissance de ce projet. Aussi, il s'enrichit de nouvelles possibilités.

Concernant les capacités attentionnelles, il est plus difficile à partir des données d'établir une chronologie d'apparition entre le développement d'un gain de rassemblement et de centrage sur soi-même et une ouverture de sa présence et de son attention vers le dehors. Il peut simplement être relevé ici qu'en aucun cas les mouvements d'ouverture n'ont été vécus comme des dispersions ou des éparpillements,

l'ancrage corporel de ces ouvertures ayant probablement permis aux participants de s'ouvrir tout en restant relié à eux-mêmes.

En conclusion de cette section, je peux émettre qu'au vu des résultats d'analyse, le retour à soi, dynamique centrale de la pratique de Pédagogie Perceptive, n'apparaît pas comme une finalité dans l'accompagnement d'une personne en situation de transition professionnelle, mais plutôt comme un préalable au déploiement de différentes attitudes d'ouvertures, favorisant la communication, l'exposition de soi-même et le partage de ses compétences. Ce mouvement d'ouverture s'associe ainsi par un mouvement d'aller vers l'autre, mais – et c'est là un point qui me paraît essentiel – un mouvement d'aller vers l'autre à partir de soi.

Dans tous les cas, il est intéressant de relever que les deux dynamiques sont importantes en situation de transition professionnelle : pouvoir revenir à soi, se recentrer, retrouver ses propres motivations et aspirations, enrichir sa connaissance de soi-même... et être capable de s'exposer, de s'affirmer, de faire valoir ses compétences, de passer à l'action, d'oser...

2.3 ANALYSE HERMENEUTIQUE TRANSVERSALE A PARTIR DE CATEGORIES ISSUES DU CHAMP THEORIQUE

La suite de mon analyse va porter sur les dynamiques et enjeux de changement vécus par les participants, sur la base de catégories issues du champ théorique. Je retiens ainsi comme éléments d'analyse pertinents les trois dynamiques impliquées par les transitions selon les travaux de J. Masdonati et T. Zittoun : les remaniements identitaires, des activités de construction de sens et l'acquisition de compétences. L'évolution des représentations et des valeurs, présentée dans les travaux de C. Glee et A. Scouarnec, constitue également une catégorie à retenir, que j'ai intégrée au sein des activités de construction de sens. J'ai ajouté ensuite la catégorie du déploiement de la posture de sujet, qui apparaît en filigrane des catégories précédentes et se révèle être une dimension importante du vécu de certains participants.

2.3.1 Des remaniements identitaires

J'ai évoqué à travers la problématisation théorique la question de la perte de repères, notamment identitaires, suite à un licenciement. Parmi les participants de la recherche, certains sont effectivement confrontés à cette perte lorsque je les vois en début de suivi. D'autres témoignent être passés par cette étape mais avoir déjà retrouvé et reconstruit de nouveaux repères. Enfin, certains expriment ne pas avoir été atteints à ce niveau-là. Etant encore en situation de chômage (exceptée une participante qui a repris un emploi), ils ne sont pour le moment pas confrontés à l'adaptation à un nouvel environnement de travail et à de nouvelles fonctions qui participent également de ces remaniements identitaires. Ils sont néanmoins confrontés à l'incertitude et à l'absence d'une structure extérieure temporelle apportant un cadre défini de leurs journées.

Que peut-on dire des apports des séances de Pédagogie Perceptive sur la question identitaire des participants, dans son lien avec le processus de transition ? J'aborderai ici cette question dans un sens large de reconnaissance de soi-même. Ainsi, la plupart des résultats convergent vers un changement au niveau du rapport à soi, c'est-

à-dire la manière dont la personne se perçoit et se reconnaît. Le corps apparaît central dans ce processus : c'est à travers une perception enrichie de son corps que la personne évolue au niveau du rapport à elle-même. Cette perception enrichie de son corps apparaît sous différentes formes : une prise de conscience de sa globalité, une nouvelle perception posturale, une prise de conscience de certaines parties du corps alors non perçues, un vécu d'unité entre son corps et son psychisme... différents vécus devenant sources de reconnaissance de soi-même. Ainsi, une participante évoque l'apport d'un sentiment d'existence et de 'savoir qui elle est', à travers le vécu de la globalité, une autre relate une prise de conscience de sa propre présence par le biais d'une perception de l'ouverture de son buste. Les participants vivent alors une rencontre avec eux-mêmes influant sur leur sentiment identitaire, dans le sens d'une meilleure acceptation de soi, d'une meilleure estime, d'une meilleure assumption de soi-même et de ses actes et d'un gain d'affirmation de soi.

Cette rencontre avec soi à travers son corps offre à la personne de nouveaux repères de reconnaissance de soi-même, internes ; c'est-à-dire, en quelque sorte, une nouvelle source de consolidation identitaire. Les effets de cette consolidation identitaire sont multiples : la personne gagne en *solidité et adaptation*, retrouve du *sens par rapport à sa situation de vie*, ou encore *rejoint ses valeurs et ses motivations* qu'elle mobilise dans son projet professionnel, du fait d'être plus en adéquation avec soi. Voici des exemples pour chacun de ces effets :

L'exemple de Barbara permet d'illustrer la question de la solidité et de l'adaptation. Cette dernière est en reprise d'un travail mais encore en période d'essai. En faisant référence à la prise de conscience de sa propre présence, sa pression quant à garder son job ou en trouver un autre – si celui-ci ne devait pas convenir – est diminuée, reconnaissant à travers sa présence corporelle qu'elle a quelque chose à apporter, dans ce poste-ci ou un autre.

Le parcours de Laura est quant à lui significatif sur la question du sens. Ayant quitté un travail pour lequel elle s'est énormément investie et qui fut source de reconnaissance, paradoxalement accompli au détriment de ses propres valeurs – allant jusqu'à évoquer une trahison de ses valeurs – elle vit une profonde perte de motivation et de sens d'elle-même lorsqu'elle se retrouve sans travail. Les séances en Pédagogie Perceptive lui permettent alors de se retrouver, en accédant à un fort sentiment d'existence à travers son corps, et elle se dit alors sur la voie de la réconciliation avec elle-même.

Je citerai ensuite Roger quant à la mobilisation de ses valeurs, ce dernier évoquant un élargissement de la perception de lui-même dans son évolution et l'importance d'être en adéquation avec soi. Le vécu d'une plus grande unité entre son corps et son psychisme l'amène à reconvoquer ses propres valeurs et compétences enfouies, qu'il souhaite alors mobiliser dans son projet professionnel.

Ainsi, gagner en rapport à soi à travers son corps favorise un enrichissement et une consolidation de son sentiment identitaire, dans le sens d'une plus grande reconnaissance interne de soi-même. Cette consolidation identitaire apparaît comme un appui en situation de transition, afin de ne pas se perdre face au changement et de trouver en soi les ressources d'adaptation nécessaires.

2.3.2 Des activités de construction de sens

Les données font ensuite apparaître de nombreux éléments de sens. Les participants ne font pas que vivre des sensations à travers leur corps mais ils apprennent également de leur vécu corporel, ce dernier suscite des réflexions, engendre des prises de conscience, aboutissant sur de nouvelles compréhensions. En d'autres termes, leur vécu du corps leur 'parle', il leur permet d'apprendre sur eux-mêmes, sur leur vie et pour leur vie, et notamment leur parcours de transition. Ainsi, les séances de Pédagogie Perceptive apparaissent comme des moments non seulement de vécus sensoriels parfois intenses mais aussi de réflexions profondes. Voici quelques exemples de témoignages d'étudiants rendant compte de cette ambiance de 'réflexion corporisée' :

« Ce côté, mouvement de tête, ça m'a appris un truc important » (E, 1214-1215)

« Comme si mon corps était tout d'un coup en morceaux. Et ça, j'ai eu la sensation que ça a apporté des éclaircissements, ou bien des alertes plutôt des 'out warning'. » (L, 673-675)

« L'ouverture de la poitrine et des épaules [...] qui me montrent en fait qu'il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte. » (S, 651-653)

« C'était un tout en fait ces séances, du coup ça m'a amené beaucoup de réflexions. » (J, 792-793)

« Ça m'a fait pas mal réfléchir ces histoires de limites et de sentir l'extérieur, et aussi comme de sentir notre corps qui peut s'appuyer sur l'extérieur. » (E, 600-602)

« Il y a eu un moment où on a travaillé, mais c'était déjà dans les séances de groupe, ça je me souviens très bien, je me suis sentie très introspective, toujours à me remettre en question. » (L, 1411-1413)

Le vécu du corps livre donc des informations à la personne qui seront à la base du déploiement d'une nouvelle réflexion, ou alors qui viendront enrichir une réflexion déjà en cours. Ces différents éléments de sens apparaissent sous différentes formes et je les ai classés selon trois catégories distinctes : les prises de conscience, l'évolution des représentations et la mise en sens de son parcours et de sa situation de vie.

Les prises de conscience

Tout d'abord, j'ai identifié les éléments de sens en tant que prises de conscience. Les prises de conscience sont très nombreuses chez les participants qui découvrent à travers elles leurs propres manières d'être et d'agir passées sous silence jusqu'alors, ou bien ils en découvrent de nouvelles. Les manières d'être et d'agir habituelles qui se révèlent à leur conscience sont des modes de fonctionnement non pertinents au vu de la situation actuelle et nécessitant d'être revisités pour un mieux-être et une meilleure adaptation. *A contrario*, les manières d'être et d'agir nouvelles apparaissent en réponse, en quelque sorte, à un besoin ou un manque, et ouvrent sur un comportement plus adapté et source d'évolution.

Ces prises de conscience sont de différentes natures. Certaines sont sectorielles, c'est-à-dire qu'elles viennent en réponse à une problématique précise ou une difficulté dans un domaine de vie, et notamment dans la situation de transition. La personne prend conscience à travers elles de manières de faire habituelles mais non pertinentes – c'est le cas notamment de la première apparaissant dans le tableau, celle d'une prise de conscience de la surcharge d'auto-pression exercée dans la recherche d'emploi, ou encore de la troisième, celle d'une prise de conscience de son attitude de focalisation au travail et d'un manque de recul – et peut alors envisager de modifier son comportement. Ou alors, la personne découvre de nouvelles manières de faire non envisagées auparavant, ou du moins pas sous l'angle qui se révèle alors. C'est le cas par exemple de la deuxième apparaissant dans le tableau, désignant la prise de conscience de l'importance de l'intention dans la communication et venant offrir une piste vers un management plus harmonieux.

D'autres prises de conscience viennent éclairer des attitudes et modes de fonctionnement plus généraux, trouvant des applications directes dans la gestion de la transition et la dynamique de recherche d'emploi. C'est le cas de la prise de conscience

da sa propre manière d’avancer dans la vie en recherchant le connu (la septième dans le tableau), et débouchant sur une possibilité de s’ouvrir à la nouveauté, ou de la découverte d’une nouvelle posture d’engagement, solide, orientée et ouverte à la fois, ouvrant sur une possibilité de s’ouvrir aux autres tout en restant solide, et d’adopter une attitude plus proactive dans la recherche (cinquième dans le tableau). Certaines de ces prises de conscience sur des modes de fonctionnement généraux peuvent aller jusqu’à engendrer de profondes remises en question de soi, telle que l’avant-dernière du tableau, témoignant de la découverte, chez une participante, de la possibilité de s’imposer, ou de simplement exister face aux autres.

Parfois, on assiste à des prises de conscience bouleversantes, venant toucher à la cohérence d’une vie ou d’un parcours et amenant à des changements existentiels. C’est le cas de Laura, qui est amenée à redéfinir ses orientations de vie suite à de nouvelles compréhensions sur elle-même et sa vie. Voici quelques extraits de son témoignage :

« Je parle de réviser les choix faits jusqu’à présent, et laisser derrière beaucoup de choses, tourner la page. [...] Et puis la définition du nouveau chemin et de nouveaux objectifs. [...] il y avait tellement de choses à régler chez moi, que tout d’un coup je suis en train de redéfinir mes chemins, les choses, comment je veux être dorénavant, l’attitude à adopter en fait. Vis-à-vis de la vie et puis des autres, mon entourage principalement. » (L, 1413-1428) ; « c’est surprenant de voir ces... tout ce qui se passe, tout ce qui se produit, parfois c’est bouleversant parce que quand on comprend certaines choses, qu’on avait caché n’est-ce pas, qu’on avait pas envie d’en parler » (L, 1885-1887) ; « mais après, quand on réfléchit, on se dit, bon, voilà, je veux plus de ça, et c’est ça qui apporte ce bien-être. » (L, 1352-1353)

Ainsi, que ces prises de conscience soient sectorielles ou plus générales, toutes ont un impact, à leurs niveaux, dans la manière de vivre et gérer la situation de transition. Parfois elles offrent une solution afin de gérer de manière plus pertinente une situation précise de la recherche, d’autres fois elles ouvrent vers de nouvelles attitudes plus générales, venant répondre à certains enjeux de la transition. D’autres fois encore elles ouvrent la porte vers de réelles transformations de soi, remettant en cause certaines attitudes fondamentales, et portant la transition professionnelle vers une réelle transition de vie, c’est ici le cas de Laura.

Le tableau ci-dessous expose les prises de conscience les plus significantes témoignées par les participants (en commençant par les plus sectorielles) :

Prise de conscience de manières habituelles d’être et d’agir	Découverte de nouvelles manières d’être et d’agir
Prise de conscience de l’auto-pression inutile exercée dans la recherche d’une activité <i>« Je me souviens d’une séance, on était encore</i>	

<p><i>dans les séances individuelles, que je suis partie d'ici tellement légère, parce que j'avais compris que, bon c'était, je me mettais énormément la pression pour trouver une activité, et que finalement j'arrivais jamais. »</i> (L, 1052-1055)</p>	
	<p>Prise de conscience de l'importance de l'intention dans la communication <i>« Je rejoins une chose que j'avais déjà pu verbaliser, mais là que j'ai ressenti dans mon corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. Quand on essaie de se bouger, d'y faire le même mouvement mais avec une intention différente, là c'est vrai c'est quelque chose ben oui, si tu dis quelque chose à quelqu'un, la même chose, suivant l'intention, voilà c'est pas, le message il est pas reçu de la même façon. »</i> (B, 1007-1011)</p>
<p>Prise de conscience d'une attitude de focalisation au travail et de manque de recul <i>« C'était par rapport à des situations professionnelles où je me projetais toujours en avant et je prenais jamais assez de recul pour voir le contexte dans lequel j'évoluais »</i> (R, 654-656) <i>« quand je voyais qu'il y avait certaines difficultés, j'avais trop tendance à me focaliser dessus »</i> (R, 701-702)</p>	
	<p>Découverte d'une nouvelle posture d'ouverture, témoignant d'une présence en situation de recherche d'emploi et renvoyant une image de soi-même sérieuse <i>« L'ouverture des épaules, l'ouverture de la poitrine et des épaules. [...] Qui me montrent en fait qu'il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis toujours un peu recroquevillée, sur moi et tout ça, et que même en situation de recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et tout et pas... Je pense que si on a une position recroquevillée ça montre peut-être aussi qu'on cache quelque chose. »</i> (S, 650-657)</p>
	<p>Découverte d'une nouvelle posture d'engagement, solide, orientée et ouverte à la fois <i>« Je me disais c'est vraiment très différent d'aller de l'avant en regardant devant, ce qui... la perspective de l'avenir, plutôt que en levant la tête, du coup on est plus fragile, je me sentais plus dans une position, je me lance mais sans avoir une vraie conscience d'aller de l'avant. C'était plutôt un saut dans le vide, tandis que maintenant j'ai l'impression de mieux sentir le but. Donc tous ces exercices,</i></p>

	<p>sur le rail, enfin sur aller de l'avant avec une ligne, sur laquelle on s'appuie, j'ai trouvé ça très intéressant pour moi. Donc ça veut dire que je pouvais m'ouvrir en restant solide, sans me mettre en danger. En fait en regardant en l'air j'ai l'impression, c'est comme s'ouvrir, ben faites ce que vous voulez, tandis que là c'est pas ce sentiment. » (E, 575-584)</p>
<p>Prise de conscience d'une attitude de focalisation sur ses problèmes, pouvant bloquant dans sa manière de réfléchir et d'avancer</p> <p>« Je me suis focusée pendant toute la séance sur mon mal de dos, et en fait j'ai réalisé aussi que dans ma vie en général je me focuse sur le problème actuel et voilà, donc ça me bloque, ça me bloque parfois. [...] ça me bloque au niveau de... de la manière de réfléchir et d'avancer. » (S, 606-613)</p>	
<p>Prise de conscience d'une manière d'avancer en recherchant le connu</p> <p>« La réflexion sur ce qu'on faisait et des positions et tout ça, je pense c'est très utile. Et les exercices, disons, ils me reviennent en tête et... [...] ceux qu'on faisait debout, aussi celui de latéralité. J'ai toujours plus de peine avant et arrière que de côté. [...] définitivement je pense c'est un peu, ça s'applique aussi dans ma vie, je vais plutôt latéral qu'avant, alors... » (U, 679-691)</p>	
	<p>Découverte de la possibilité de regarder autour de soi et de gagner en présence et confiance</p> <p>« La dernière fois quand vous m'avez pris la tête et que vous me l'avez bougée. Donc ça fait comme si on me la relevait d'un cran, comme si j'étais une machine ou un automate, je sais pas, qu'on me la relevait d'un cran et qu'on me la bougeait comme ça. Et là aussi, d'être plus présente, de regarder plus autour de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête, c'est aussi la confiance en soi. » (S, 698-703)</p>
	<p>Découverte de l'importance de la créativité</p> <p>« Je me disais mais attends, j'aurai pu... mais voilà, j'aurais pu faire ça, ça, faut explorer des alternatives et pas rester bêtement sur des directives. » (B, 1196-1197)</p>
<p>Prise de conscience d'un état de stress et de précipitation permanent</p> <p>« une prise de conscience sur mon stress et ma façon de tout précipiter en fait. [...] C'est-à-dire je vais me précipiter de faire quelque chose donc ça c'est un... c'est quelque chose j'ai remarqué vraiment grâce aux séances, en</p>	<p>Découverte d'une nouvelle présence non nécessairement liée à l'action</p> <p>« Ici j'ai appris qu'on peut avoir de la présence sans forcément être en mouvement en fait. [...] je pensais devoir être sans arrêt en mouvement pour donner du relief et de l'importance à mes actions. » (J, 543-549)</p>

<p><i>fait, où je partais toujours trop tôt, j'arrivais toujours trop tôt, j'avais du mal à faire les choses de façon posée et pas dans le stress en fait. Donc ça, ça a été assez révélateur pour moi. » (J, 509-518)</i></p>	
<p>Prise de conscience d'une surcharge d'efforts pour faire les choses <i>« Et je me suis rendu compte aussi que c'était, du coup les mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti donc du coup c'est à ce moment-là que je me suis dit, mais en fait je fais beaucoup trop d'efforts, pour faire les choses. » (J, 720-723)</i></p>	
	<p>Prise de conscience de l'importance des temps de pause pour se rassembler <i>« ce que j'ai appris c'est [...]l'importance des temps de pause, pour se recentrer » (J, 538-539)</i></p>
<p>Prise de conscience d'une manière d'être aux autres, centrée sur le paraître et source de fatigue <i>« Je me rends compte en fait que j'essaie toujours de donner le change au lieu d'être moi-même, j'essaie toujours de donner une bonne image. J'ai remarqué au début j'essayais toujours de faire juste les exercices au lieu de les faire dans le ressenti vraiment. » (J, 530-533)</i></p>	
<p>Prise de conscience d'une tendance à s'effacer face aux autres <i>« une réflexion sur ma personne qui a tendance à s'effacer face aux autres au lieu de s'imposer ou de simplement d'exister. Pis c'est vrai, c'est en faisant les exercices aussi, où j'ai remarqué en fait la prise de possession de l'espace » (J, 519-521)</i></p>	<p>Découverte de la possibilité de s'imposer ou de simplement exister face aux autres <i>« une réflexion sur ma personne qui a tendance à s'effacer face aux autres au lieu de s'imposer ou de simplement d'exister. Pis c'est vrai, c'est en faisant les exercices aussi, où j'ai remarqué en fait la prise de possession de l'espace » (J, 519-521)</i></p>
<p>Prise de conscience d'un mode de fonctionnement dans les relations, sous l'emprise d'un pouvoir <i>« Et déjà cette difficulté de dire non, ça vient de très loin, et peut-être que je peux insérer ça aussi dans cette prise de conscience, parce que ce mot pouvoir j'avais pas encore mis dans mes rapports avec, enfin ces rapports conflictuels avec mari, maman, et tout, même sœur. Ça j'avais pas encore compris que c'était un pouvoir qu'elles avaient sur moi. [...] Et j'ai compris depuis qu'on fait ce travail. » (L, 852-861)</i></p>	

Tableau 12 : Les prises de conscience

Pour conclure cette partie sur les prises de conscience, rappelons encore qu'elles naissent du rapport au corps, et ce statut semble leur conférer une valeur toute particulière, une teneur qui dépasse en impact une simple connaissance intellectuelle. Le

témoignage de Barbara à ce propos est éloquent, qui vit corporellement l'importance de l'intention dans la communication :

« J'ai ressenti dans mon corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. Quand on essaie de se bouger, d'y faire le même mouvement mais avec une intention différente, là c'est vrai c'est quelque chose ben oui, si tu dis quelque chose à quelqu'un, la même chose, suivant l'intention, voilà c'est pas, le message il est pas reçu de la même façon. Là c'est vrai que je l'ai vécu physiquement dans mon corps. » (B, 1008-1013)

« Ça c'était aussi, en parallèle, un niveau qu'on avait aussi abordé, mais au niveau tout à fait conscient avec ma psychologue. [...] Et pis là ben l'impression c'est un peu comme voilà, c'était vraiment le complément peut-être qui manquait pour vraiment avoir un ressenti vraiment et me l'approprier vraiment, la chose. » (B, 1044-1052)

On retrouve également ce phénomène chez Emmanuelle, qui décrit un processus 'd'incorporation' de ses savoirs et connaissances au travers des séances de Pédagogie Perceptive, participant d'une meilleure intégration de tous ces éléments de connaissance. Sa description à ce propos est très parlante, évoquant un « remplissage de vides », et lui procurant un gain d'assurance. Voici ces paroles :

« J'ai envie de dire qu'elle n'a pas changé [la connaissance de soi], mais qu'elle est justement passée de la tête au corps. Parce que j'ai quand même fait un peu de travail sur moi-même ces dernières années, il y a beaucoup de données, de réflexions, et je pense que je les ai... toute cette matière, ces lectures et autres... Je l'ai plus intégrée. C'est pas une matière nouvelle, mais c'est une nouvelle façon de la vivre, au quotidien. Ce qui était dans le livre a passé à l'intérieur de moi, beaucoup plus qu'en passant que par le cerveau. C'est plus ce sentiment-là, j'ai pas le sentiment d'avoir appris des choses nouvelles, mais d'avoir installé ces choses nouvelles en moi. [...] ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? [...] j'allais dire ça me remplit des vides. Je sais pas... c'est ce qui me vient à l'esprit. C'est comme si j'avais pris plus, enfin que ce que je savais qui était un peu noué, qui était un peu coincé, soit dans la tête, soit dans le plexus etc., avait fait une expansion dans le corps. Donc ça avait installé ces savoirs, ces ressentis, ces idées, partout, avaient pris sa place. » (E, 971-989)

D'autres témoignages rendent compte d'une présence quotidienne des prises de conscience dans l'esprit des participants concernés, afin de les appliquer au mieux dans leur vie. Ce phénomène rend compte également de la force du vécu qui se transfère dans la vie de la personne. Voici quelques extraits illustratifs, avec en soulignage les éléments témoignant de cet impact fort et quotidien :

« A chaque fois que je pense que je marche, je veux sentir mes pieds, je veux sentir mon corps, en entier. » (L, 1090-1091)

« A chaque fois que je pense, ou quand je prends des initiatives pour des petites choses, du quotidien, j'ai des images de ce qu'on a fait, de notre travail. » (L, 1534-1536)

« *L'ouverture, là, j'essaie le maximum d'être toujours les épaules en arrière et la tête haute. Mais celle-là c'est constamment, en fait c'est tous les jours dans mon esprit.* » (S, 683-685)

« *Et là aussi c'est dans ma tête. Mais tous les jours, quand je marche, quand je suis à un arrêt de bus, tout d'un coup je sens que je suis en bas comme ça, je fais pffit, je remonte la tête.* » (S, 713-715)

« *Alors ça, je travaille sur moi tous les jours, j'essaie vraiment, maintenant chaque action que je fais, tout ce que je fais j'essaie de le faire pas dans la précipitation. J'essaie de, si ça se trouve de commencer plus tôt, mais de prendre plus le temps de, voilà.* » (J, 560-563)

Ainsi, les prises de conscience qui ont émergé au cours des séances de Pédagogie Perceptive ont pour la plupart un impact assez fort pour rester présentes dans l'esprit de la personne et dans ses actions, et donc participer au quotidien à la gestion du processus de transition, voire parfois à le reconfigurer, c'est-à-dire lui donner une nouvelle forme et de nouvelles perspectives.

Une évolution des représentations

J'ai ensuite identifié au sein des données une évolution des représentations de la personne, comme deuxième catégorie des éléments de sens. La représentation apparaît ici en tant que 'rapport à', ou 'perception de'. L'évolution identifiée traduit en effet un changement au niveau du rapport que la personne entretient avec une donnée, telle que son futur, son parcours, le travail, soi-même... c'est-à-dire au niveau de la façon dont la personne perçoit cette donnée. Comme nous l'avons vu, une perception positive de soi-même et de sa situation constitue une forme de protection face au chômage. Il est donc intéressant d'observer un impact à ce niveau-là des séances de Pédagogie Perceptive. Il s'agit en effet de considérer le sujet au centre de sa situation et de lui permettre d'évoluer dans le rapport qu'il entretient avec lui-même et sa vie.

Le tableau ci-dessous présente certaines de ses représentations dans leur évolution. J'ai retenu ici les plus significatives, du moins au niveau de la manière dont elles sont exprimées par les participants. Il s'agissait en effet de repérer au sein des entretiens des témoignages suffisamment explicites rendant compte de l'évolution d'une représentation, en se basant sur un premier niveau avant le début des séances et un deuxième niveau suite aux séances.

Type de représentation	Ancienne représentation	Nouvelle représentation
------------------------	-------------------------	-------------------------

Représentation du futur	« Des fois je me dis, mais quelle sera la prochaine ? Quel sera le prochain événement qui me tombera dessus, ou je sais pas quoi ? » (R, 345-356)	« Actuellement j'ai une vision assez positive, donc dans ce sens que y aura une solution. » (R, 858-859)
Représentation du futur	« L'inconnu, c'est toujours quelque chose qui m'a fait peur » (L, 1825)	« J'ai des retenus, si vous voulez, mais pas peur par rapport à l'inconnu. J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi » (L, 1826-1830)
Représentation du futur	« qu'est-ce qui va m'arriver... ? » (U, 907)	« Je laisse venir, j'ai assez confiance que ça va se régler d'une façon ou d'une autre [...] je suis plus ouverte à ce qui arrive » (U, 907-916)
Représentation du travail	« J'étais un peu dans l'idée avant que, bon vu que j'avais pas de travail, je m'accordais une plage, mais après je replongeais dans le travail. » (U, 1050-1051)	« Tandis que maintenant j'essaie de me dire, oui, le travail, bien sûr, on travaille pendant les heures de travail, mais justement de laisser une liberté dans des autres... » (U, 1052-1054)
Représentation de son parcours	« ah, Laura, t'es là depuis 25 ans en Suisse et pis t'as pas... t'as rien fait, voilà, à certains moments je me suis dis, ah mais j'ai rien fait, j'aurais pu, je sais pas, j'ai fait un tas de choses en réalité sans vraiment me perfectionner, j'avais l'impression que je m'étais dispersée » (L, 1794-1798)	« Je sais que j'ai certaines connaissances que je peux mettre à profit d'une nouvelle activité. » (L, 1806-1807)
Représentation de la situation et de l'incertitude reliée	« un truc qui va prendre justement des proportions démesurées. Et dans lesquelles je me perds éventuellement » (No, 1376-1377) « parce qu'elle me faisait peur pis qu'elle était pas confortable, je pouvais m'échapper je sais pas où. Enfin vraiment justement me déconnecter » (No, 1366-1368)	« 'c'est' » (No, 1495) « J'ai l'impression d'être plus présente avec tout ce qui est [...] l'incertitude, elle va rester plus dans des justes mesures » (No, 1368-1375)
Représentation de soi	« 15 kilos de plus, pour moi, j'ai honte même, je suis	« J'ai perdu un kilo et demi donc ça ne se voit pas, ça

	<i>vraiment... c'est vraiment un sentiment très désagréable. Y a des personnes qui sont plus opulentes, qui sont mieux dans leur corps que moi, et ça, ça revient souvent dans la journée, on se croise dans un miroir le matin quand on s'habille, on se voit dans une vitrine... ça c'est lourd.</i> » (E, 459-463)	<i>c'est sûr, donc c'est pas ça, mais il y a une acceptation plus grande de comment je me sens, je me sens mieux.</i> » (E, 964-966) « <i>je me sens marcher dans la rue en étant plus sûre. Ouais, plus sûre, plus... voilà, je suis là, c'est pas Claudia Schiffer, mais je suis là et je me sens bien d'être là.</i> » (E, 1144-1146)
Représentation de soi	« <i>avoir envie de disparaître sous la table, comme par le passé, et dire... ben là je suis pas là c'est pas moi.</i> » (B, 1084-1086)	« <i>Oui je suis là, et j'ai quelque chose à vous dire</i> » (B, 1086)
Représentation d'un mode d'existence	« <i>Pour exister j'étais obligée de bouger tout le temps [...] je pensais devoir être sans arrêt en mouvement pour donner du relief et de l'importance à mes actions</i> » (J, 542-549)	« <i>on peut avoir de la présence sans forcément être en action</i> » (J, 543-544)
Représentation de l'ouverture	« <i>C'est comme s'ouvrir, ben faites ce que vous voulez</i> » (E, 583-584)	« <i>Je pouvais m'ouvrir en restant solide, sans me mettre en danger.</i> » (E, 582)

Tableau 13 : Evolution des représentations

Ainsi, on peut observer un changement significatif au niveau de la valeur de la représentation, qui gagne en positivité. On passe d'une représentation négative de son avenir, de soi-même ou de son parcours à une vision beaucoup plus optimiste. La motivation, la confiance et l'ouverture prennent le pas sur la peur et l'appréhension, la reconnaissance sur la dévalorisation, l'acceptation de soi et l'assurance sur la honte, l'affirmation et la validation de soi sur la négation de soi... Ces changements représentationnels apparaissent alors comme de nouvelles dispositions pour répondre aux enjeux de la transition et faire face aux diverses situations de la recherche d'emploi. La personne développe ainsi de nouvelles ressources, internes, à travers une évolution de la manière dont elle se perçoit et se représente sa situation de vie.

Mise en sens de son parcours et de sa situation de vie

La dernière dimension des activités de construction de sens que j'aborde ici est la question de la 'mise en sens de son parcours et de sa situation de vie'. Les différents éléments de sens déjà présentés (prises de conscience et évolution des représentations),

ainsi que certaines données à propos des remaniements identitaires, participent de cette mise en sens à laquelle je fais référence ici. En rappel, J. Masdonati et T. Zittoun évoquaient l'importance d'un travail de mise en sens permettant d'inscrire la transition dans une continuité entre expériences passées et projets futurs, participant ainsi à la construction d'un sentiment de continuité de soi. Qu'en est-il du vécu des participants de ma recherche autour de cette question ? Cette thématique ne concerne pas tous les participants, mais certains parcours, passés et futurs, ont toutefois été reconfigurés – ou ont simplement retrouvé du sens – au contact des séances de Pédagogie Perceptive.

Je m'attarderai ici principalement sur un phénomène identifié comme essentiel, au cœur de ce processus de mise en sens de son parcours. Il s'agit d'un phénomène de *validation*, participant à inscrire une continuité dans les expériences et leur permettre ainsi de prendre sens. L'exemple de Laura illustre bien ces propos. Lorsqu'elle arrive aux séances, elle vit une perte de sens suite à un long parcours dans la banque qui l'amène à trahir ses propres valeurs, mais aussi à développer un sentiment de haine envers le travail. Les séances en Pédagogie Perceptive lui permettent d'entamer un processus de réconciliation, à travers notamment une démarche de validation d'elle-même, de son vécu et de ses sensations. Elle peut alors réfléchir sur sa vie et la définition de nouveaux chemins. Elle passe d'une posture de rejet de son ancien travail à une reconnaissance de ses acquis, transférables dans une nouvelle activité. Son futur qui était rempli de peurs et d'appréhensions devient source de motivation et d'envie de faire des choses nouvelles. Une continuité se crée alors entre ses expériences passées et ses projets futurs. Écoutons-la décrire l'importance de la validation pour une démarche compréhensive de sens :

« Valider, valider, ça me revient tout le temps, parce qu'on fait des choses tellement machinalement dans la vie, on est des automates en fait, et on ne valide pas nos sensations. Et ça aussi c'est nouveau, ça j'ai appris ici. Et c'est très important, très très important. [...] ça veut dire que je réfléchis sur moi-même, sur ma vie, sur mon attitude, voilà, du moment que je valide, voilà, c'est ça, c'est une compréhension qui se fait, de chaque chose. Ça, c'est super. » (L, 1896-1905)

On retrouve ce phénomène également chez d'autres participants, pour qui une meilleure connexion à soi-même permet une meilleure reconnaissance et validation de ses propres valeurs, aspirations ou compétences, pour une meilleure mise en sens de son parcours : concernant son parcours passé, la personne qui pouvait le blâmer y reconnaît des éléments positifs et transférables, concernant son parcours futur, la personne acquiert une meilleure capacité de projection sur la base d'une reconnaissance de ses

propres valeurs, compétences et motivations. Il semblerait ainsi que la perception de soi-même et la validation de soi-même précède la mise en sens de son parcours passé et futur, et permet ainsi d'y inscrire une continuité de soi. Ce processus serait inverse de celui évoqué par J. Masdonati et T. Zittoun, pour qui ce serait l'activité de mise en sens qui permettrait la construction d'un sentiment de soi dans la continuité. Selon mes analyses, une activité de perception de soi à travers son corps et de validation de ses sensations est première dans ce processus. Voici un schéma illustrant ce phénomène processuel :

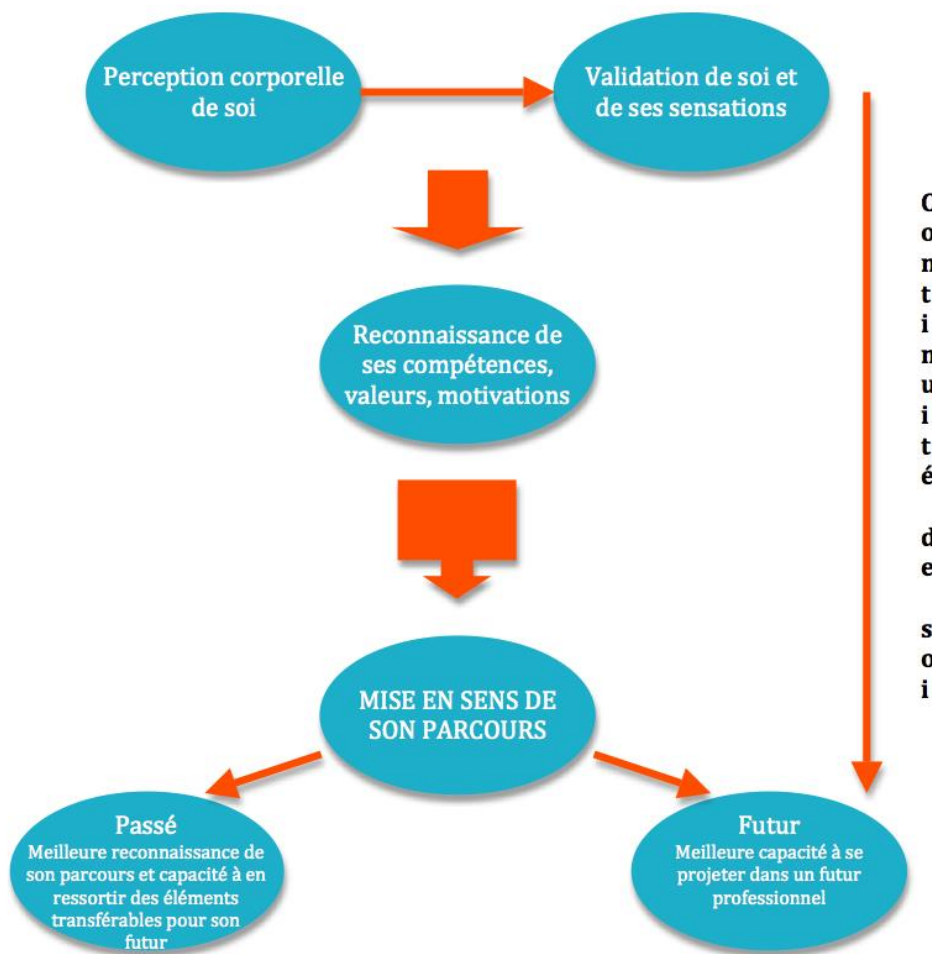


Schéma 7 : Mise en sens de son parcours et de sa situation de vie

2.3.3 L'acquisition de compétences

Au fil des séances, les participants ont également développé de nouvelles compétences, qu'ils ont transférées dans leur vie. Pour commencer cette présentation, qu'entendons-nous tout d'abord par compétence ? Je rappelle ici la définition proposée dans la partie théorique, celle d'une « connaissance (savoir, savoir-faire, savoir-être) mobilisable, tirée généralement de l'expérience et nécessaire à l'exercice d'une activité »³⁰. Mais nous verrons au fil de ma présentation certains critères spécifiques qui m'ont permis, au sein des données, de reconnaître une compétence en tant que telle. Ces critères me sont apparus lors de mon analyse et définissent un processus d'instauration d'une compétence au travers d'un accompagnement en Pédagogie Perceptive.

Pour réaliser cette analyse des compétences déployées, je suis partie de catégories retenues comme référentiels interprétatifs par rapport aux compétences, c'est-à-dire celles présentées dans la partie sur la carrière, associées au concept d'employabilité : la compétence d'adaptabilité, la compétence de connaissance de soi et la compétence de prise de décision. Il s'agit de compétences transversales essentielles en situation de transition professionnelle, lorsque le sujet est contraint de s'adapter à un environnement en changement et souvent imprévisible, et à prendre des décisions pour l'avenir de sa carrière, en adéquation avec lui-même. Toutefois, ces trois types de compétences n'apparaissaient pas représentatives de l'ensemble des compétences développées par les participants au cours du suivi en Pédagogie Perceptive. J'ai donc ajouté les catégories suivantes : compétence du rapport à soi (à laquelle j'ai intégré la compétence de connaissance de soi), compétence relationnelle, compétence de gestion du stress, compétence attentionnelle, compétence d'action. Il m'est également apparu une forme de hiérarchisation entre ces différents types de compétences que je présente en conclusion de cette section. Enfin, un autre type de compétence m'est apparu dans cette classification, qui appartient à la catégorie des compétences du rapport à soi mais que j'ai souhaité isolé de part son rôle tout particulier qu'elle joue au sein de l'ensemble des compétences : une compétence perceptive du rapport au corps.

Compétences perceptives du rapport au corps

Les participants ont développé au cours des séances des compétences spécifiques dans le rapport à soi, concernant la dimension perceptive du rapport au corps. Cette dimension apparaît très massivement dans les données : les participants

³⁰ [https://fr.wikipedia.org/wiki/Compétence_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Compétence_(psychologie))

évoquent une meilleure perception de leur état de tension ou de relâchement, de leur présence corporelle, de la présence des pieds et des membres inférieurs en tant qu'ancrage, de leur attitude posturale, de leur état de globalité et d'unité entre le corps et le psychisme, ou encore une meilleure écoute de leur intériorité corporelle. J'ai interprété ces dispositions en tant que compétence dans la mesure où elles mobilisent une part active et consciente du sujet dans cette direction. De plus, elles sont non seulement mobilisées au cours des séances, mais également dans la vie quotidienne. Les participants perçoivent mieux leur corps, ont une attention plus tournée vers le dedans d'eux-mêmes, mais aussi font appel à leur corps dans la gestion de certaines situations et afin de convoquer certaines dispositions et manières d'être. Les compétences perceptives du rapport au corps apparaissent alors à la base du déploiement d'autres compétences. J'ai dans ce sens nommé ces compétences perceptives des *compétences primaires*.

Compétences du rapport à soi

Outre la dimension perceptive du rapport au corps, les participants ont acquis d'autres compétences dans le rapport à soi. Ainsi, on trouve dans cette catégorie la **compétence de connaissance de soi**. Certains participants livrent des témoignages allant dans le sens d'une augmentation de cette dernière. Tout d'abord, ils ont eu accès au cours du suivi à une meilleure définition d'eux-mêmes mais aussi, ils ont développé une écoute de leur intériorité afin d'être mieux informé de leurs états, envies et dispositions donc, en quelque sorte, de mieux se connaître. Ainsi, en référence aux propos développés ci-dessus, cette compétence de connaissance de soi-même repose sur une première compétence, perceptive du rapport au corps (nous retrouvons d'ailleurs cette particularité pour l'ensemble des autres compétences décrites ci-dessous). C'est par le biais d'une meilleure connexion avec son corps que les participants acquièrent une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Le rapport au corps devient ainsi, dans ce contexte, un outil de la connaissance de soi-même. Voici dans ce sens le témoignage d'une participante évoquant une plus grande écoute de son intériorité : « *plus de repères internes, en fait plus d'écoute de l'intérieur [...] c'est aussi le côté, est-ce que je me sens dans ce poste-là ? Oui, non, enfin d'écouter un peu plus ce que ça me dit, je sais pas d'où ça vient, mais ce que je me dit, en fait, à l'intérieur* » (E, 1270-1305).

Une deuxième compétence appartenant à cette catégorie est une **compétence de reconnaissance et validation de soi-même dans son parcours et ses compétences**. Les participants ont également acquis une capacité à reconnaître la valeur de leur parcours, à en ressortir des acquis transférables dans un futur emploi, à se valider dans leurs compétences. Là aussi, le rapport au corps apparaît comme une dimension essentielle au déploiement de cette compétence. Voici un témoignage rendant compte de ce phénomène : « *d'avoir pris conscience de ma présence je pense que ça en fait partie de ça. [...] le fait que, je me dis ben je suis, que je suis là et... que ma présence et que j'ai quelque chose à proposer.* » (B, 1390-1398).

J'ai ensuite répertorié comme troisième compétence du rapport à soi, une **compétence d'assomption de soi-même, de sa place, de son rôle et de ses actes**. On retrouve en effet chez certains participants une nouvelle capacité à assumer sa position et ses agissements. De nouveau, le rapport au corps participe à l'instauration de cette compétence. En voici une illustration : « *cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de m'assumer, en tant que personne.* » (L, 1118-1119).

Une dernière compétence que j'ai retenue ici, mais qui se retrouve également dans la catégorie des compétences relationnelles, est une **compétence d'authenticité**. La personne est capable de revenir à elle et de diminuer sa pression pour gagner en présence, ressenti et authenticité.

Compétences relationnelles

Les participants ont également acquis des compétences dans le rapport aux autres. On retrouve tout d'abord certaines compétences déjà identifiées dans le rapport à soi, mobilisées ici dans le rapport à l'autre. Ainsi apparaît une **compétence de définition de soi-même face à l'autre**. Cette compétence est en effet distincte de celle identifiée dans la catégorie des compétences du rapport à soi, les données mettant en évidence un autre niveau de mobilisation de soi-même lorsqu'il s'agit de se définir face à autrui. Cette compétence s'exprime notamment en situation d'entretien, ou encore dans la rédaction d'une lettre de motivation. On trouve également une **compétence d'affirmation et de valorisation de soi face à l'autre**. Il s'agit par là d'une capacité à faire valoir son parcours et ses qualités professionnels, mais aussi à affirmer ses motivations, sa position, son projet professionnel, et parfois à refuser des propositions n'allant pas dans le sens de ses aspirations. Puis on retrouve aussi la **compétence**

d'authenticité, ici en situation de communication. Que ce soit lors d'entretien ou avec son entourage, la personne est capable de mobiliser une authenticité dans ses rapports et de ne pas se laisser submerger par la pression de la réussite, de la performance ou de l'apparence.

On retrouve ensuite d'autres compétences spécifiques du rapport à l'autre. Ainsi, il apparaît une compétence de capacité d'expression en public, une compétence de management conscient et harmonieux, une compétence à susciter l'envie chez un potentiel employeur et une compétence d'accueil de l'autre et de la reconnaissance extérieure.

Pour l'ensemble de ces compétences, on retrouve également des compétences primaires, perceptives du rapport au corps. Ainsi, un meilleur ancrage dans ses appuis permet une meilleure valorisation de soi et de son parcours face à l'autre : *« j'ai plus aussi les pieds ancrés dans la terre, donc je suis moi, j'ai fait ce que j'ai fait, et vous me prenez telle que je suis. Voilà, je peux m'améliorer, s'il y a des trucs qui manquent c'est pas un problème »* (S, 793-795) ; une meilleure perception de sa présence corporelle permet une meilleure capacité d'expression en public : *« pouvoir m'exprimer... [...] Plus facilement, plus posément, pis d'avoir en conscience un peu de ma propre présence, donc que les autres en aient forcément conscience. »* (B, 1002-1007) ; ou encore un gain de ressenti intérieur positif et de chaleur ouvre sur une plus grande capacité d'accueil de l'autre :

« Parce que il y a de la chaleur, alors on peut ouvrir la maison à des amis, ils ne vont pas venir juger, ils vont pas venir critiquer, ils vont pas venir refroidir l'espace. Quand on sent que l'espace est bon, alors ça peut circuler plus facilement. Il y a vraiment cette confiance qui peut circuler. » (E, 1425-1428)

Compétences de gestion du stress

Une autre famille de compétence concerne la gestion du stress. Plusieurs participants évoquent en effet une meilleure capacité à gérer leur propre stress et à affronter des situations sources de stress. Cela concerne la gestion de la situation de chômage en général, elle-même source d'inquiétudes et d'angoisses, mais aussi des événements plus ponctuels tels que le passage d'un test d'anglais, d'un entretien ou encore la réalisation de téléphones importants. Ici, la mobilisation de compétences primaires apparaît de manière significative. Les participants évoquent clairement le recours à des compétences perceptives du rapport au corps pour gérer leur stress et faire face à certaines situations. Voici quelques exemples :

« *Quand je les ai rappelés, donc j'étais chez moi, j'étais fffwou... faut que je les rappelle, faut que je leur dise non, faut que je leur explique pourquoi [...] Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment, utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je l'ai fait consciemment.* » (E, 1044-1050)

« *Quand j'étais un peu agitée et que je prêtais attention à mes points d'appui, pour moi c'est aussi un calme qui s'installe à ce moment-là. Et pis, ouais c'est vraiment, c'est quelque chose de plus lent par rapport à une agitation rapide et qui me disperse.* » (No, 1170-1173)

Compétences attentionnelles

Au niveau attentionnel, on retrouve tout d'abord l'ensemble des compétences perceptives du rapport au corps. J'ai toutefois créé une catégorie à part car il ressort également des données l'acquisition de compétences attentionnelles tournées vers le monde extérieur. La personne développe une plus grande présence attentionnelle, une meilleure écoute et une meilleure capacité à saisir les opportunités allant dans le sens de ses recherches d'emploi. Ces qualités sont le fruit d'un apprentissage et apparaissent alors en tant que compétence nouvelle.

Compétences de prise de décision

Au niveau des compétences décisionnelles, les séances en Pédagogie Perceptive ont participé à enrichir chez certains participants le mode de prise de décision. Ici aussi, la convocation d'une compétence perceptive du rapport au corps apparaît centrale. Ainsi, une participante évoque le contact perceptif avec ses membres inférieurs lors de prises de décision, une autre l'écoute de son intériorité en situation de choix professionnels.

Compétences d'action

Les compétences d'action ont également été enrichies. On retrouve tout d'abord une **compétence de persévérance et d'aboutissement dans ses actions**, reliée à une capacité à percevoir sa force interne, en tant que support à cette persévérance.

Une deuxième se définit en tant que **compétence de concentration dans ses actions**. La personne agit de manière plus rassemblée et moins précipitée, se perd moins dans ses actions et gagne en efficacité et productivité.

On retrouve ensuite une **compétence de passage à l'action**, liée notamment à de nouvelles aptitudes posturales comme de nouvelles ressources motivationnelles. Les

témoignages vont dans le sens d'une plus grande capacité à oser et d'une mise en action plus facile, débouchant sur une augmentation de ses actions dans le secteur de la recherche d'emploi, comme en dehors. A noter également que cette compétence de passage à l'action s'associe aux compétences du rapport à soi : la personne développe une plus grande capacité à agir à partir d'elle-même, sur la base de ses valeurs, en lien avec ses propres motivations.

Compétences d'adaptabilité

Finalement, on retrouve des compétences d'adaptabilité chez les participants. Cette compétence apparaît comme une synthèse de l'ensemble des compétences développées, favorisant une meilleure capacité d'adaptation du sujet à la situation de transition qu'il traverse. Cette adaptation va dans le sens non pas d'une meilleure acceptation du changement, qui pourrait être vu comme une manière passive de s'adapter, mais plutôt d'une participation active à ce changement. La personne prend part au changement, en intervenant sur la base d'une meilleure connaissance / reconnaissance d'elle-même. C'est à partir d'un rapport plus conscient et assumé à elle-même qu'elle agit, pour un changement et une adaptation non seulement *subies* mais aussi *choisies*, pour reprendre les termes de C. Glee et A. Scouarnec. Je reviendrai sur cette thématique dans la section suivante sur la posture du sujet.

Pour terminer cette section sur les compétences, je souhaite encore aborder quelques notions concernant les critères que j'ai utilisés de reconnaissance d'une compétence, critères qui me sont apparus en cours d'analyse à travers les témoignages des participants et rendant compte d'un processus d'acquisition d'une compétence au travers de la Pédagogie Perceptive.

Tout d'abord, il s'agissait de distinguer une compétence d'un état. En effet, beaucoup de témoignages vont dans le sens d'un nouvel état chez la personne suite aux séances. Cependant, certains de ces états rendent compte de l'acquisition d'une nouvelle compétence. Bien que la frontière puisse parfois être floue entre ces deux dispositions, la compétence met en jeu un acte ou une attitude consciente de la part du sujet. Ainsi, lorsque la personne témoigne par exemple : « je suis calme », il s'agit ici d'un état, mais lorsqu'elle évoque : « *c'est un mouvement qui m'aide à me calmer, déjà, et quand je pense par exemple, de manière un peu impétueuse, et puis quand je m'énerve et tout, si*

je pense à ces mouvements, je me calme et je vais adopter une attitude plus réfléchie. » (L, 1565-1568), j'ai identifié ces propos en tant que compétence, dans la mesure où la participante est consciente du processus qui l'amène dans cet état de calme, processus auquel elle participe. Elle a donc acquis une compétence de gestion de sa nervosité et d'instauration d'un état de calme. *Idem* pour le témoignage suivant, qui rend compte d'une compétence de gestion du stress :

« Quand je sens qu'il y a des montées de stress qui viennent ou comme ça, eh ben justement je pense, que je sois debout ou assis, à mes points d'appui, et pis ça me permet justement comme de redescendre et pis de retrouver une, je sais pas une consistance. [...] c'est un truc que j'utilise depuis 2 semaines. » (No, 848-855)

Ainsi, l'état se transforme en compétence à partir du moment où la personne devient sujet de son état, elle participe activement et consciemment à son instauration. On retrouve ici le lien avec une compétence primaire, perceptive du rapport au corps pour l'instauration d'une compétence que l'on pourrait qualifier de deuxième niveau.

Ensuite, certaines acquisitions de compétences rendent compte d'un processus à l'origine en lien avec une prise de conscience. Ainsi, la personne mobilise de nouvelles compétences dans ses comportements, sur la base de ses prises de conscience. On retrouve par exemple ce phénomène chez Joëlle, qui témoigne d'une nouvelle authenticité dans sa vie. J'ai identifié cette disposition en tant que compétence, dans la mesure où elle fait suite à une prise de conscience survenue lors des séances : *« ici j'ai appris qu'on peut avoir de la présence sans forcément être en mouvement »* (J, 543-544). La personne est donc consciente, et sujet, de sa nouvelle manière d'être plus authentique. Autre exemple, celui de Barbara qui rend compte d'un management plus conscient et harmonieux, sur la base d'une prise de conscience de l'importance de l'intention dans la communication, ayant perçu dans son corps la variation des effets selon l'intention du geste : *« j'ai ressenti dans mon corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. »* (B, 1008-1009). La nouvelle attitude apparaît donc comme le fruit d'un apprentissage conscient, à travers une prise de conscience dans le rapport au corps et à son mouvement, prise de conscience qui a donc été *appliquée*. Dans ce cas, j'ai répertorié ces nouvelles attitudes comme des compétences, dans la mesure où le sujet est, ici aussi, conscient de son processus d'instauration auquel il a participé.

Le schéma ci-dessous propose une synthèse des différentes compétences déployées :

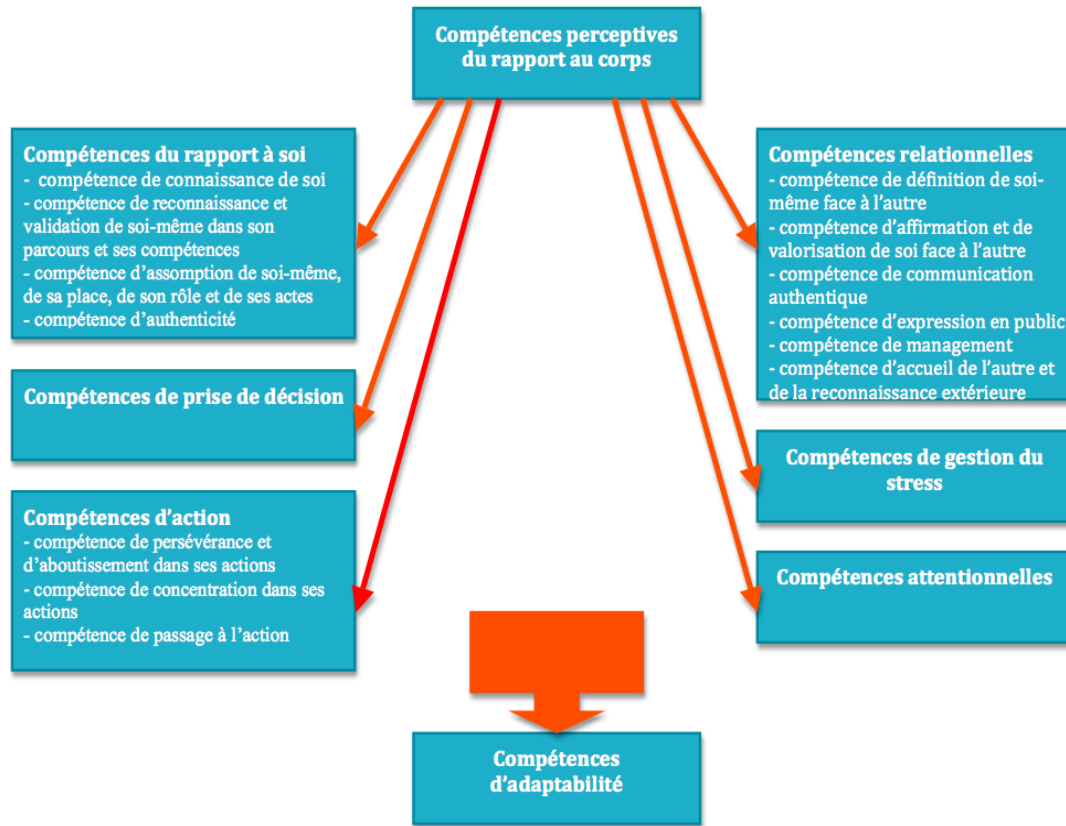


Schéma 8 : Les compétences déployées

2.3.4 Le déploiement d'une posture de sujet

Enfin, les données font apparaître chez la plupart des participants différents éléments allant dans le sens du déploiement, ou de l'enrichissement, d'une posture de sujet. Le sujet est entrevu ici, rejoignant la perspective de A. Dupuy et R. Leblanc (2001), dans sa dimension d'être capable de se questionner, de réfléchir sur sa vie présente, passée et future, de négocier certaines transactions identitaires, de faire des choix et ne pas subir le changement extérieur, mais participer activement à son propre changement dans une influence réciproque avec son environnement. Il est également entrevu sous l'angle de ses potentialités, comme un être capable de développement, d'évolution, disposant de ressources afin de faire face aux diverses situations de vie rencontrées.

Je vais présenter ici certaines dimensions présentes dans les données allant dans le sens du développement d'une posture de sujet. Ma présentation n'est toutefois pas exhaustive. En relisant mes données, il s'avère en effet qu'une analyse approfondie pourrait être conduite sous cet angle, tant les mouvements de sujet, de devenir sujet, d'appropriation d'une posture de sujet apparaissent de façon riche, variée et originale. Etant en fin de parcours d'analyse, je vais simplement ici exposer les principales dynamiques de changements allant dans ce sens et en retenir certaines caractéristiques. Pour ce faire, je commence par revenir sur les trois développements précédents en y relevant la posture de sujet, puis je complète par les dynamiques générales de devenir sujet apparaissant dans les données.

Retour sur les développements précédents

Les questions des remaniements identitaires, des activités de construction de sens comme de l'acquisition de compétences rendent chacune compte de processus de devenir (plus) sujet. Je me penche ici brièvement sur chacune de ces dimensions.

- **Remaniements identitaires**

Au niveau identitaire, on observe un mouvement de rencontre avec soi, de reconnaissance de soi-même, mais aussi d'assomption et d'affirmation de soi. Ce retour à soi apparaît essentiel dans une perspective de devenir sujet. Il s'agit en effet d'exister en tant que soi, et pour cela il est nécessaire au préalable de se rencontrer, contacter ses forces, ses potentialités, ses motivations, son authenticité. Ce 'renforcement de soi' est une dimension importante en processus de transition et face aux différentes situations de changements non choisies, qui pourraient avoir pour effet d' 'affaiblir' le sujet en lui destituant son rôle décisionnaire. Ainsi, se renforcer dans son soi, au sens de gagner en « consistance subjective » pour reprendre une expression de V. De Gaulejac (2011, p. 1005) et être plus au fait de ses désirs, pouvoir les exprimer et agir selon ses propres motifs et aspirations, permet au contraire de ne pas subir le changement mais d'y prendre part activement, et sortir ainsi d'un certain déterminisme.

- **Activités de construction de sens**

Concernant les activités de construction de sens, là aussi les différentes dimensions présentées rejoignent la posture de sujet. Les prises de conscience sont

autant de passages vers plus de connaissance de soi-même dans ses agissements et modes de fonctionnements, faisant de la personne un être plus conscient et moins 'soumis' à ses propres manières d'être et d'agir alors ignorées. Ce gain de conscience tend en effet vers un renouvellement de ses manières d'être et d'agir, dans la mesure où les prises de conscience s'accompagnent généralement de la découverte de nouvelles possibilités. Le plus souvent, c'est d'ailleurs à travers la découverte d'une nouvelle possibilité que la personne prend conscience, par contraste, de son mode de fonctionnement habituel. La personne se retrouve ainsi, non seulement plus consciente, mais aussi enrichie de nouvelles possibilités. Elle devient ainsi plus responsable – et auteure consciente – de ses actes.

Le changement des représentations rejoint la même perspective d'un devenir sujet. Il s'agit par là de ne pas être victime de ses représentations sclérosantes, de ne pas s'enfermer dans des dimensions de sens dépassées, mais d'être capable de les faire évoluer afin de s'adapter au changement ; ou, pour reprendre l'expression de C. Glee et A. Scouarnec, d'être capable de « réinterpréter, réinventer sa vie et non plus la subir » (2008, p. 14). Selon Schlossberg (2005), la mise en place de nouvelles conduites n'est possible qu'à travers une évolution des représentations de l'individu. Le sujet devient ainsi acteur de son changement.

Concernant le thème de la mise en sens de son parcours, j'avais évoqué la question de la validation comme phénomène essentiel du développement d'un sentiment de continuité de soi et ainsi la mise en sens de son parcours, entre expériences passées, présentes et futures. Il s'agit ici de préciser la part du sujet dans ce processus. Il y apparaît au cœur, dans la mesure où c'est le sujet qui valide son expérience, en même temps qu'il se révèle à lui-même à travers son acte de validation. Le processus de mise en sens de son parcours apparaît alors autant comme un acte créé par le sujet qu'un acte participant à la constitution du sujet et à son sentiment de continuité entre expériences passées et projets futurs. Le sens de sa trajectoire professionnelle apparaît alors 'subjectivement sensée' rejoignant ici la perspective de L. Cocandeu-Bellanger (2009) à propos de sa conception de la « carrière interne ».

- **Acquisition de nouvelles compétences**

Enfin, dernier point lié aux développements précédents, le fait que les séances de Pédagogie Perceptive aient participé à l'acquisition de nouvelles compétences chez les

participants témoigne d'un processus de mise en œuvre et de consolidation du sujet. Comme évoqué, la compétence rend compte d'un acte conscient de la part du sujet dans une certaine direction. La personne acquiert de nouvelles capacités pour gérer sa transition, capacités qu'elle convoque intentionnellement pour répondre à certaines situations. Elle devient ainsi sujet de ses manières d'être et d'agir, mais surtout de nouvelles manières d'être et d'agir qu'elle mobilise en situation. Forte de ses différentes acquisitions, la personne élargit sa palette de réponses et son champ de possibles, et consolide ainsi sa posture de sujet. Peut-on alors parler ici d'une compétence, à la fois personnelle et sociale, à être sujet déployée chez certains participants ? Les résultats convergent dans cette direction.

Autres dynamiques de devenir sujet

Je vais présenter ici six points liés à la dynamique du sujet identifiés dans les données : un mouvement d'apparaître du sujet, une posture de sujet conscient, une dimension de l'apprendre, une notion d'effort, le passage d'une posture défensive à une posture désirante et enfin le passage dans la manière de vivre le chômage d'un modèle privatif à un modèle proactif. A noter que certains de ces développements qui vont suivre rejoignent en partie des développements exposés ci-dessus.

- **Mouvement d'apparaître du sujet**

Un premier élément concerne un mouvement d'apparaître du sujet. C'est le premier point qui m'est apparu à la relecture de mes données sous l'angle du sujet. On assiste en effet à un tel mouvement du sujet, qui prend forme et place dans sa vie et dans le monde. Celui-là devient plus présent, plus existant, il s'expose aux autres et agit. Il est intéressant de relever que ce mouvement d'apparaître est constitué d'un double mouvement, de retour à soi et d'ouverture au monde. Ainsi, c'est à partir de soi que le sujet s'ouvre et s'expose, il gagne à la fois en intériorité et extériorité. On observe également une posture plus assumée chez le sujet car plus reliée à soi.

- **Posture de sujet conscient**

Un deuxième point décrit une posture de sujet conscient. Les données rendent compte en effet d'un gain au niveau de la perception et de la conscience de soi-même,

de ses états et manières d'être et d'agir. J'ai déjà évoqué cet aspect à travers la thématique des prises de conscience, mais je le reprends ici car il recouvre également d'autres aspects. En exemple, cette participante témoignant être aujourd'hui consciente de ses états de tensions, lui permettant ainsi de les relâcher, ou cet autre évoquant non seulement être devenu plus attentif, mais aussi avoir pris conscience de sa propre attention. On assiste ainsi à l'émergence d'un sujet conscient de lui-même, premiers pas vers une responsabilisation de soi.

- **Dimension de l'apprendre**

Comme troisième point, j'ai retenu la dimension de l'apprendre qui apparaît centrale. Les participants ont en effet acquis de nouvelles compétences, développé des ressources internes, mobilisé leur réflexion... Ces deux mois d'accompagnement en Pédagogie Perceptive furent donc pour eux l'occasion d'évoluer et de développer de nouvelles capacités, bref, d'apprendre. Apprendre en situation de transition est ainsi une manière de participer au changement, en évitant de le subir mais au contraire en y prenant part. Ainsi, le sujet est entrevu ici sous l'angle de l'apprentissage, d'un être capable d'évolution et de changement.

- **Notion d'effort**

Un quatrième point concerne la notion d'effort. Certains participants évoquent en effet l'effort nécessaire afin d'adopter une nouvelle posture et d'actualiser dans leur comportement le fruit des apprentissages des séances. Cet effort concerne notamment le fait d'exister en tant que sujet et ainsi sortir de mécanismes répétitifs, automatiques et dans ce sens n'exigeant point d'effort. Ainsi, une participante évoque l'effort de 's'assumer en tant que personne', qu'elle rencontre à travers le vécu de sa globalité corporelle. Voici en rappel ses paroles : « *cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de m'assumer, en tant que personne.* » (L, 1118-1119). Pour cette même participante, il s'agit également de valider ses sensations et réfléchir sur sa vie, afin de sortir d'un mode de fonctionnement machinal. Une autre participante évoque la notion de 'travail' pour rendre compte de ses efforts afin d'accomplir le fruit de ses apprentissages dans sa vie, et évoque la fatigue du fait d'y penser constamment. Ainsi, le changement ne se fait pas seul et il demande une part active du sujet, un effort de mobilisation afin de sortir de ses habitudes. Selon P. Roche, sociologue ayant réalisé des recherches auprès de groupes d'acteurs sociaux et s'étant interrogé sur la question

de la subjectivation, cette notion d'effort serait caractéristique du sujet envisagé sous l'angle du devenir. Voici ces propos : « le sujet dont nous parlons n'advient pas au détour d'un miracle mais au terme d'efforts colossaux que les individus produisent pour persévérer dans leur être, au-delà même de la simple conservation d'un état de fonctionnement » (2007, p. 162).

- **Passage d'une posture défensive à une posture désirante**

Un cinquième point rend compte du passage d'une posture défensive à une posture désirante. Je m'inspire ici à nouveau des propos de P. Roche pour développer cette dimension. Cet auteur aborde le sujet sous l'angle de la subjectivation, qui n'existerait selon cette perspective qu'à travers un déplacement subjectif s'opérant au niveau affectif. Cette théorie présuppose, selon le point de vue sociologique, un sujet dans un premier temps assujéti, sous l'emprise de mécanismes répétitifs, d'affects négatifs, pareil alors aux « flots de la mer agitée par des vents contraires » (Spinoza, cité par Roche, 2007, p. 162). Le sujet se pense alors à partir du mouvement par lequel il se déprend de cette subordination, mouvement qui se réalise par une transformation des affects négatifs ou passifs, en affects positifs ou actifs. La production de nouveaux affects, générés dans le contexte de l'auteur par de la connaissance acquise à travers un travail de groupe, participerait alors à sortir d'une situation de soumission. Écoutons P. Roche à ce propos :

« La connaissance ainsi acquise sinon conquise joue un rôle essentiel dans le processus de transmutation affective moins sans doute parce que le fait de rendre compte de la formation des idées inadéquates qui constituent un affect permettrait d'en amoindrir le caractère passionnel, d'en limiter la passivité qu'au travers l'engendrement d'affects actifs à même de contrarier les passions tristes et de faire reculer l'impuissance. » (*Ibid*, p. 172)

Ainsi, selon ce point de vue, ce n'est pas tant la compréhension du complexe affectif qui participe au processus de subjectivation que la production de nouveaux affects « permettant à la personne de répondre de manière moins défensive, voire de trouver suffisamment appui dans son désir pour passer outre ses procédures de défenses » (*Ibid*, p. 181). On retrouve ainsi une similitude dans les processus d'évolution des participants, pour qui c'est avant tout la rencontre avec de nouvelles dimensions d'eux-mêmes qui apparaît comme élément central du changement, leur ayant permis de passer d'une posture défensive à une posture désirante. Ce changement de posture se retrouve de façon très marquée chez Laura, qui passe d'une posture de

peur envers son futur à une posture désirante, faite de nouvelles envies de réalisation. Le processus en jeu n'a pas été pour elle de comprendre son sentiment de peur à travers une démarche réflexive, mais plutôt de lui permettre de vivre de nouvelles dimensions d'elle-même, de nouveaux 'affects actifs', source d'une nouvelle motivation, et ainsi de réaliser un 'déplacement subjectif'. Ce processus se retrouve chez d'autres participants qui sont passés outre leurs craintes et retenues en rencontrant et déployant de nouvelles dimensions d'eux-mêmes.

- **Passage dans la manière de vivre la situation de chômage d'un modèle privatif à un modèle proactif**

Comme dernier point, je retiens le passage dans la manière de vivre la situation de chômage d'un modèle privatif à un modèle proactif. Comme déjà plusieurs fois évoqué, on observe un changement chez les participants au niveau de leur capacité d'être et d'agir. Ceux-ci sont plus présents, actifs, ils prennent des initiatives et mobilisent leurs propres ressources internes. Ainsi, il subissent moins la situation de chômage. Celui-ci n'apparaît donc pas uniquement au travers des manques qu'il fait vivre à l'individu mais également au travers des potentialités de cet individu. Le sujet dispose en effet de ressources afin de répondre au mieux à la situation de chômage. Les séances de Pédagogie Perceptive, axées sur le développement des potentialités perceptives, ont dans ce sens permis de relancer certaines potentialités d'être et d'agir des participants, afin de vivre le chômage d'une façon plus active. Cette expression d'une participante illustre bien ce passage d'un modèle privatif à un modèle proactif dans sa manière de gérer sa situation : « *J'avais plus envie de proposer que d'attendre* » (E, 603-604).

SYNTHESE DES RESULTATS ET CONCLUSION

Voici venu le moment de finaliser cette recherche par une conclusion qui se présente en trois parties : tout d'abord, je reviens de manière synthétique sur les principaux résultats obtenus ; je présente ensuite certaines limites théoriques et méthodologiques de cette recherche, pour terminer sur les perspectives qui s'ouvrent en fin de parcours de cette thèse.

1.1 SYNTHESE DES RESULTATS

En réponse à la question qui animait cette recherche – Quels sont les apports et les processus en jeu dans un accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de personnes en période de transition professionnelle suite à un licenciement ? – l'analyse des données recueillies a permis de mettre à jour certains éléments que je présente ici au regard des objectifs annoncés et qui, pour rappel, étaient ainsi formulés en début de thèse :

- identifier les apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès d'une population en situation de transition professionnelle suite à un licenciement ;
- repérer des dynamiques processuelles de formation de soi participant à l'élaboration de ces apports ;
- enrichir les connaissances des processus transitionnels vécus du point de vue du sujet, et de ses possibilités de déploiement face à cette situation.

Concernant les apports, l'analyse a mis en évidence différents secteurs rejoins par le dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive. Tout d'abord, j'ai pu identifier des apports au niveau des états et manières d'être, somatiques et psychiques, de la personne. Au niveau somatique, on assiste à une diminution des tensions et des douleurs physiques, à l'adoption d'une nouvelle posture corporelle, de façon générale plus ouverte et redressée, et à une relance de la vitalité de la personne. Au niveau psycho-émotionnel, les principaux effets sont un gain de calme et d'apaisement, une augmentation de la confiance, de l'assurance et de l'estime de soi, une meilleure qualité de présence et d'attention – incluant à la fois une plus grande résistance à la distraction,

une ouverture et une disponibilité plus importantes –, et une relance de la motivation qui, de surcroît, devient plus en lien avec les aspirations de la personne.

En continuité de ces différents effets, les participants ont développé de nouvelles manières de gérer la recherche d'emploi et d'être acteur de cette étape de transition. Il ressort ainsi des analyses une nouvelle capacité à s'affirmer dans ses compétences et à faire valoir son parcours professionnel, un passage à l'action plus solide et plus audacieux, une façon d'assumer plus pleinement ses souhaits et ses actes. Certains participants ont également acquis des outils pratiques de gestion du stress, qu'ils utilisent pour faire face plus sereinement à diverses situations, comme les entretiens d'embauche ou les appels téléphoniques importants. On observe aussi le recours à une force intérieure pour garder le cap et persévérer dans les démarches. Les participants ont enrichi leurs modalités de recherche d'emploi et saisissent les opportunités qui se présentent à eux avec davantage d'aisance. Enfin, la prise de décision est parfois facilitée par un meilleur ancrage corporel.

L'analyse a également mis à jour des apports au niveau de l'état du projet professionnel des participants. Celui-ci a parfois été reconfiguré sur la base d'une meilleure reconnaissance de ses propres valeurs, aspirations et compétences, et d'une ouverture vers de nouvelles possibilités. Il a également gagné en valeur et ambition.

On retrouve ensuite des changements au niveau du mode d'appréhension du futur, qui gagne en confiance, en positivité et en ouverture. De nouvelles attitudes à mettre en place lors d'un nouvel emploi sont envisagées, allant dans le sens d'une meilleure gestion du stress, d'une prise de recul dans la gestion de situations de contrainte, ou encore d'une augmentation de la sociabilité et du plaisir au travail.

Comme nous l'avons abordé à travers les développements théoriques, les vécus du chômage sont singuliers et dépendent de différentes variables, à la fois objectives et subjectives. L'accompagnement en Pédagogie Perceptive a permis d'enrichir le champ des variables liées aux ressources internes de la personne, en agissant durant cette période sur sa manière de se vivre et se percevoir, et en conséquence d'agir.

Concernant à présent le deuxième objectif, lié aux processus en jeu dans la constitution de ces apports, j'ai pu tout d'abord identifier de façon très prononcée un lien fort entre certains vécus corporels et le développement chez les participants de nouvelles attitudes de vie appliquées en situation de transition. Cette dynamique entre vécus corporels et attitudes de vie n'est pas un résultat nouveau : elle est connue des

pratiques et théories du Sensible, a été identifiée dans plusieurs travaux de recherche affiliée au Cerap et a été modélisée par D. Bois sous la forme de « la spirale processuelle du rapport au Sensible », présentée dans la partie théorique. La nouveauté qui apparaît toutefois dans cette recherche est la manière dont certains vécus corporels participent à la gestion du processus transitionnel, c'est-à-dire sont à l'origine de nouvelles manières d'être dans cette situation spécifique. Cette recherche a donc permis de mettre à jour une nouvelle forme de spirale processuelle du rapport au Sensible, appliquée à la situation de transition professionnelle. Voici en synthèse une présentation de ces dynamiques :

- La rencontre avec une force interne pour une relance et une reconfiguration du système motivationnel, en lien avec ses propres aspirations, débouchant sur plus de persévérance, de détermination et d'implication de soi dans ses démarches de recherche d'emploi
- L'adoption d'une posture plus ouverte et redressée, pour un gain d'assurance dans ses démarches, une meilleure reconnaissance de ses compétences et une meilleure affirmation de soi
- Un meilleur ancrage corporel pour une meilleure gestion du stress au quotidien et en situation d'entretien
- L'éprouvé de nouvelles orientations de mouvement corporel pour un enrichissement de ses modes de recherche et une meilleure saisie des opportunités
- La découverte d'une globalité et d'une unité somato-psychique participant d'une meilleure connaissance et écoute de soi-même, pour une nouvelle définition de son projet professionnel

Le schéma page suivante expose ces différents niveaux, proposant une forme de nouvelle spirale processuelle du rapport au Sensible appliquée à la situation de transition et de recherche d'emploi.

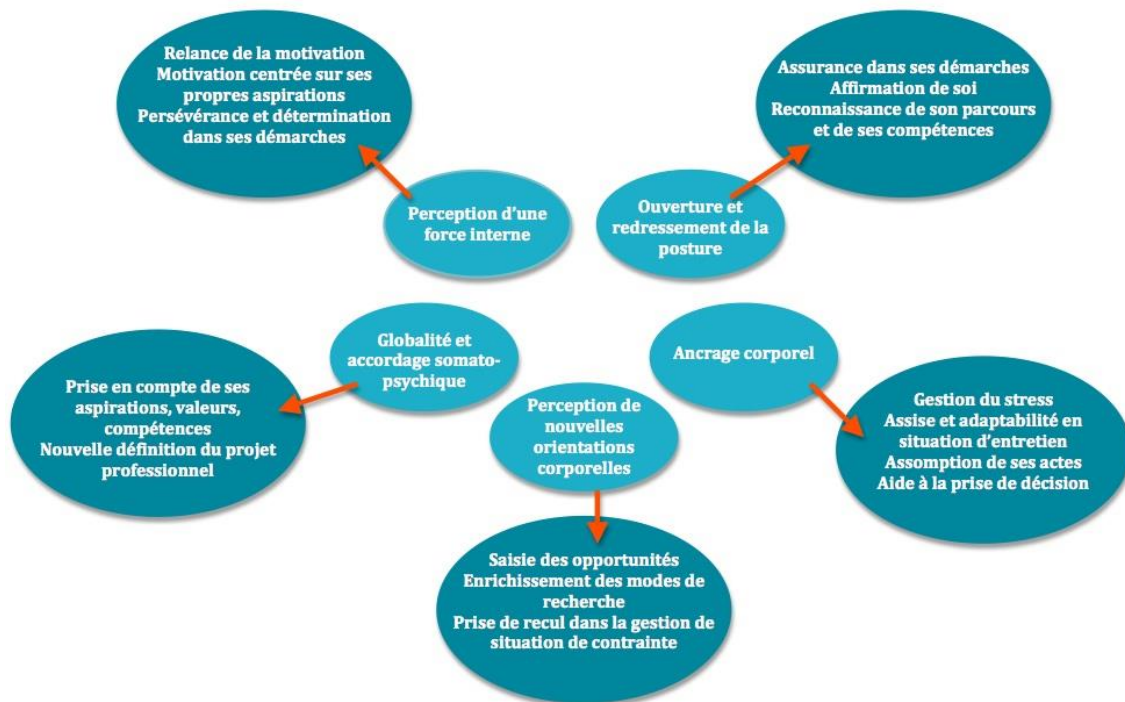


Schéma 9 : Déploiement de nouvelles manières d'être en transition sur la base des vécus corporels signifiants

Cette présentation synthétique des dynamiques processuelles de formation de soi à l'œuvre au travers de l'accompagnement en Pédagogie Perceptive est avant tout schématique et ne reflète pas une traduction fidèle de la réalité. Celle-ci apparaît en effet plus complexe, notamment par la présence d'échanges entre ces différents niveaux.

Cette dynamique d'échange au niveau des dynamiques processuelle constitue un autre résultat de recherche, permettant d'apporter des éléments supplémentaires de réponse au deuxième objectif. J'ai ainsi relevé une dynamique interactive entre la relance de la motivation, un retour à soi³¹ et une augmentation de la confiance et de l'estime de soi. Cette dynamique d'articulation, voire de réciprocité, entre ces trois niveaux m'est apparue particulièrement significative des processus à l'œuvre au travers du dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive, participant à dynamiser et renouveler la gestion du processus de transition professionnelle. Il y a dans cette

³¹ La notion de 'retour à soi' désigne ici non pas une dynamique de retour à ce que l'on connaît de soi, à une forme de 'déjà-là,' mais plutôt une dynamique de découverte de parties de soi non explorées. Le terme de retour est utilisé pour rendre compte d'un mouvement de retour à une intériorité, entendu ici comme intériorité corporelle et vivante. Il s'agit ainsi de revenir à 'la vie en soi'. Ainsi, plus qu'un retour à soi, il s'agit plutôt d'une forme de rencontre avec une nouvelle partie vivante de soi.

triangulation un enjeu de ‘reprise’ du sujet, de ‘reprise de sa vie en main’, pouvant rejoindre en partie les propos développés par M. Paul, faisant référence ici à la philosophie de Kierkegaard : « La reprise est donc, avant tout, reprise du mouvement. [...] La reprise est ‘le mouvement même de la vie par lequel l’existence s’élance vers l’avenir’, le mouvement même par lequel l’individu s’avance ‘sur le chemin de la vie’, ‘en s’éduquant’, c’est-à-dire ‘en se tirant vers le haut’ (Paul, citant Kierkegaard, 2002, p. 217-218). Ainsi, c’est avant tout à travers une dynamique de la découverte que les participants ont pu rebondir dans leur situation de transition. Au final, un gain de proactivité dans les démarches de recherche d’emploi découle de cette triangulation.

Il ressort également de l’analyse une dynamique processuelle combinant des logiques de retour à soi et d’ouverture vers le dehors. Il est intéressant tout d’abord de relever que l’accompagnement en Pédagogie Perceptive a favorisé ces deux orientations d’apports apparemment opposées : le retour à soi n’est pas exclusif d’un mouvement d’ouverture vers le dehors, et l’ouverture au monde ne se fait pas au détriment de soi-même. Cette ouverture semble en effet se réaliser sur la base d’un ancrage en soi-même, ce dernier, dans certains cas du moins, précédant l’ouverture au monde et en constituant le socle. Cette perspective chronologique est connue du paradigme du Sensible. D. Bois l’évoque ainsi : « L’altérité et la réciprocité sous le regard du Sensible présentent la relation intersubjective comme une relation de réciprocité qui se construit à partir d’un cheminement vers soi pour aller vers autrui. Dans cette perspective, le mouvement premier de l’altérité est un retour vers soi pour s’ouvrir et accueillir autrui. » (Bois, 2013, p. 26). Précisons encore que le retour à soi, faisant référence chez les participants à une attitude de rassemblement de soi et de concentration, désigne dans le même temps un mouvement d’ouverture à soi-même et à son intériorité. Cette dialectique entre rapport à soi et rapport à l’autre semble essentielle pour rebondir en situation de transition professionnelle, la gestion d’une telle situation nécessitant la mise en jeu de compétences à la fois intrapersonnelles, telle qu’une bonne connaissance de soi, de ses compétences et de ses motivations, et intrapersonnelles, comme la capacité à s’exposer, à faire valoir ses atouts, ou encore à créer des contacts.

Enfin, concernant le troisième objectif de recherche, si l’on s’interroge sur le lien entre les dynamiques de changement vécus par les participants et les enjeux spécifiques de la transition professionnelle, cette recherche montre que la Pédagogie Perceptive favorise un enrichissement et une consolidation du sentiment identitaire. Elle

rend compte également du rapport au corps en tant que partenaire réflexif, au sens où les sensations corporelles rencontrées lors de la pratique sont le socle de prises de conscience nouvelles et d'une évolution des représentations, qui contribuent à renouveler chez les participants le sens de leur parcours passé, présent et futur. Le rapport perceptif au corps apparaît aussi comme permettant le développement de nouvelles compétences mobilisables en situation de transition. Enfin, l'analyse a également rendu compte de différentes dynamiques allant dans le sens de l'acquisition d'une posture de sujet plus marquée.

Pour conclure cette courte synthèse des résultats, je retiens trois idées centrales :

- s'inscrivant dans l'idée déjà démontrée qu'il est possible de rebondir suite à une situation de rupture et de développer de nouvelles ressources adaptatives (Glee et Scouarnec, 2008 ; Paul, 2002), se montre ici toute la valeur, en situation de rupture, d'un accompagnement visant le retour à soi, afin de permettre aux personnes de réinvestir leur parcours, mais surtout de *se* réinvestir dans leur parcours. Je rejoins ici les propos de J. Masdonati et T. Zittoun évoquant l'importance, dans l'accompagnement auprès de personnes en situation de recherche d'emploi, de viser « la restitution à l'individu de sa part de subjectivité et d'intentionnalité dans un monde saturé par l'indécidable » (2012, p. 233) ;
- le développement du rapport au corps, tel qu'il est permis par les propositions de la Pédagogie Perceptive, est une ressource en situation de vulnérabilité, participant au renforcement des capacités d'être et d'agir des individus ;
- la Pédagogie Perceptive peut participer à accompagner la personne vers une posture de sujet plus marquée, lui permettant ainsi de passer du « subir au choisir » (Glee, Scouarnec, 2008). Elle gagne en proactivité, adaptation active au changement et devient actrice de son parcours.

Je tiens toutefois à préciser que les résultats de cette recherche ne concernent pas l'ensemble des participants mais rendent compte de façon globale des processus occasionnés, souvent, chez certains d'entre eux seulement. De fortes différences interindividuelles existent : pour certains, l'accompagnement a généré un réel renouvellement de leurs manières de vivre la transition et de se vivre durant cette période, dessinant de nouvelles perspectives d'avenir ; pour d'autres,

l'accompagnement a apporté plus modestement quelques points d'appui durant cette phase délicate, un temps de répit et d'apaisement durant les séances, une porte ouverte vers un gain de conscience de soi ou encore une nouvelle réflexion qui peut-être aura fait son chemin par la suite... Comme nous l'avons évoqué en début de thèse, la manière de vivre la situation de chômage est éminemment singulière ; il en est de même pour la manière de recevoir l'accompagnement en Pédagogie Perceptive et de rebondir au contact des outils proposés. Comme l'ont exprimé quelques participants eux-mêmes, l'accompagnement arrive à un *moment* de leur vie³², à un *moment* de leur phase transitionnelle et rejoint, ou pas, un besoin, une envie, une disponibilité, parfois une urgence à envisager un changement dans leur vie. Ainsi, l'accompagnement participe, dans le sens évoqué par M. Vial à propos de l'intervention éducative, à « développer les processus de changement commencés, les possibles engagés, et faciliter la création et l'appropriation de démarches, de savoirs, d'attitudes, de gestes, de compétences... »³³. L'accompagnement en Pédagogie Perceptive, de par l'accès à un nouveau champ perceptif qu'il convoque, crée parfois une forme de rupture dans les modes d'appréhension de soi et de sa vie, génératrice d'un nouveau changement à l'origine de sa capacité à rebondir. Le parcours de Laura illustre bien ce phénomène : l'accompagnement en Pédagogie Perceptive lui a permis de 'refaire surface', de sortir du 'puits' dans lequel elle était et de 'reprendre confiance' ; elle a été confrontée à de vraies 'surprises' dans la perception d'elle-même et de son corps et a vécu des prises de conscience parfois bouleversantes, venant bousculer son champ de représentations habituel. Cette perspective d'une rupture comme élément initiateur du changement rejoint les propos développés par M. Paul à propos, à nouveau, du phénomène de « reprise » : « Pas de reprise par développement (ou progrès) d'une antériorité : *'la reprise créatrice'* implique rupture, saut qualitatif, et relève, non de la linéarité, mais de la discontinuité. » (Paul, *'citant Kierkegaard'*, 2002, p. 218). Ainsi, si l'accompagnement s'inscrit au sein d'un contexte élargi de la vie du sujet, rejoignant par là la perspective du modèle du « système des activités » (Hajjar, Baubion-Broye et Curie, in Roques, 2004b), et permet de favoriser les possibles engagés, il ouvre aussi à de nouveaux possibles, présents en soi mais auxquels la personne, seule, n'a pas spontanément accès, et qu'une éducation perceptive rend possible. Selon D. Bois « Il

³² J'en profite pour rappeler que la plupart ont également bénéficié durant leur phase transitionnelle d'un accompagnement par le biais d'un cabinet d'outplacement.

³³ Site personnel : http://www.michelvial.com/html_mv/itineraire_recherche_mv.html#cadre

faut donc que l'homme déploie envers lui-même un geste d'altérité afin d'expérimenter et d'actualiser la partie de sa nature humaine qui n'a pas été encore explorée » (2013, p. 27). Ainsi, c'est dans la rencontre avec le 'non exploré' en soi que la personne est capable de déployer de nouvelles potentialités lui permettant de rebondir face à une situation de rupture.

1.2 LIMITES

Cette thèse présente quelques limites théoriques et méthodologiques qu'il convient de relever. Au niveau des développements théoriques tout d'abord, différents champs conceptuels que je n'ai pas abordés auraient mérité leur place. Notamment, j'aurais pu aborder le champ de l'apprentissage des adultes, et plus particulièrement celui de l'apprentissage somatique (Matthews, 1998; Chapman, 1998; Brockman, 2001; Clark, 2001; Horst, 2007; Sellers-Young, 1998) qui émerge dans diverses disciplines, telles que la philosophie, l'éducation, la médecine, la psychologie, la sociologie, la religion... (Bennet, 2012), et dans lequel s'inscrit la Pédagogie Perceptive. Cela aurait permis une contextualisation de cette pratique et de son application dans le domaine de la transition professionnelle. Une place plus large aurait également pu être consacrée au champ de l'accompagnement et, plus particulièrement, de l'accompagnement professionnel. Il aurait été pertinent dans ce sens de recenser les différentes pratiques d'accompagnement à médiation corporelle existant dans le champ de l'accompagnement professionnel et / ou celui de la transition. Même si, selon mes recherches bibliographiques, certes non exhaustives, les comptes-rendus de recherches à ce propos semblent quasi inexistantes, ce constat mené sur la base d'une procédure plus scientifique aurait permis de relever le niveau de pertinence de ma recherche. J'ai toutefois fait le choix de limiter mes développements théoriques autour de la question des enjeux et des vécus rencontrés par les protagonistes en situation de transition professionnelle, rejoignant plus directement ma question de recherche.

Sur le plan méthodologique, ma recherche étant centrée sur les apports et les processus en jeu dans un accompagnement en Pédagogie Perceptive dans la gestion d'une situation de transition professionnelle, je me suis essentiellement concentrée sur ces thèmes dans mon analyse. Cependant, nombre d'informations connexes étaient présentes dans mes données et auraient permis de dépasser mes premiers objectifs de

recherche pour porter l'analyse un peu plus loin. Ainsi, j'ai essentiellement orienté mon analyse sur 'là où ça fonctionnait' – c'est-à-dire sur les témoignages rendant compte d'apports du suivi en Pédagogie Perceptive dans la vie de la personne – et je n'ai pas retenu les manquements, c'est-à-dire 'là où ça ne fonctionnait pas'. Je me rends compte aujourd'hui qu'une analyse dans ce sens, cherchant à repérer les absences, aurait probablement apporté des informations riches de sens venant compléter les résultats présentés. Cette analyse aurait pu se dérouler en deux temps : d'une part identifier chez les participants les domaines qui n'ont pas été influencés par le suivi en Pédagogie Perceptive, d'autre part me pencher plus particulièrement sur les participants pour lesquels les bénéfices ont été moindres, et tenter, pour ces deux niveaux, d'identifier certaines causes possibles de cette absence de résultats. J'aurais pu, par exemple, envisager un croisement de certaines données chez les participants, comme par exemple la motivation de départ pour s'inscrire au suivi et les résultats du suivi. On peut en effet imaginer qu'un participant s'engageant dans le dispositif en réponse à un besoin personnel identifié, développe une nature de mobilisation et d'implication au cours des séances différente d'un participant qui accepte de s'inscrire dans le dispositif dans une démarche d'intérêt pour la recherche en général et sans réelle motivation personnelle. J'aurais également pu analyser les apports et bénéfices du dispositif en lien avec les profils des participants, certains répondant peut-être moins bien à ce type d'approche : certains auteurs évoquent en effet que tout le monde n'est pas à l'aise avec les approches corporelles, véhiculant une dimension « extra-rationnelle » de l'apprentissage (Freiler, 2008), et les exercices de mouvement corporel pouvant sembler fort éloignés d'un apprentissage 'réel'. Ces différents types de questionnement, auraient pu apporter d'autres formes de connaissances sur la manière dont la Pédagogie Perceptive interagit, ou pas, avec la gestion d'un processus transitionnel.

Une analyse ainsi élargie m'aurait aussi permis de déployer une réflexion au niveau de la méthodologie et de la pédagogie d'accompagnement employées, pour envisager un renouvellement de certaines de ses modalités. C'était d'ailleurs là un de mes projets de départ à travers cette recherche, que de produire des connaissances quant à la méthodologie d'accompagnement de la Pédagogie Perceptive appliquée à la population de personnes en situation de transition professionnelle. J'avais dans ce sens enregistré l'ensemble des séances individuelles et de groupe, et l'analyse précise de ce corpus m'aurait sans doute permis de réaliser une étude beaucoup plus approfondie des processus formateurs en jeu et une analyse de la pédagogie associée. Cependant, ce type

de recherche aurait nécessité des moyens supplémentaires difficilement envisageables dans le cadre d'une thèse en trois ans. Cette orientation peut néanmoins constituer une perspective dans le cadre d'une poursuite éventuelle d'un programme de recherche centré sur ces thèmes.

Une autre limite de cette recherche, essentiellement liée à sa temporalité sur trois ans, est de ne pas avoir réalisé un entretien auprès des participants quelques mois après la fin du dispositif en Pédagogie Perceptive. Une telle procédure aurait apporté des informations intéressantes sur la manière dont les effets des séances s'intègrent sur la durée dans la vie des personnes. En l'état, ma recherche a permis de mesurer les transferts des vécus des séances dans la gestion de la situation de transition professionnelle uniquement durant le temps des deux mois de la participation au suivi, mais elle ne mesure pas la durabilité de ces effets au-delà du suivi, lorsque la personne n'est plus accompagnée de manière hebdomadaire en Pédagogie Perceptive. Certains éléments, tels que l'acquisition de compétences nouvelles, et l'intensité de certaines prises de conscience, peuvent laisser croire à une prolongation de ces effets dans le temps, mais cela mériterait d'être vérifié. Une étude longitudinale de plus longue durée permettrait également d'évaluer l'influence à long terme, sur l'issue de la transition et sur la suite des parcours, de la période de suivi durant laquelle les participants ont pris des décisions, posé des actions, passé des entretiens, envisagé une nouvelle orientation professionnelle... selon des dispositions intérieures acquises en cours de séance de Pédagogie Perceptive.

Une autre limite méthodologique pourrait être formulée concernant le fait que certains développements au niveau de mon analyse reposent sur le témoignage d'une seule personne uniquement. Il me semble cependant que c'est là une des spécificités de la recherche qualitative que de s'intéresser, justement, à la singularité des situations et des vécus, afin de mieux comprendre la nature humaine. Il s'agit ainsi, à partir du singulier, non pas de viser la généralisation, mais plutôt l'identification et la reconnaissance de possibilités *universelles*, puisqu'à partir du moment où un phénomène se produit chez une personne, il rend compte d'une potentialité de la nature humaine. Les faits singuliers permettent ainsi, probablement autant que les faits généraux, de mieux comprendre l'humain et son fonctionnement en ce qu'ils livrent une expérience vécue par une personne et donc potentiellement possible pour d'autres. C'est en ce sens qu'il m'a semblé intéressant de retenir et déployer dans mon analyse des phénomènes apparaissant chez une seule personne uniquement.

Enfin, une dernière limite que j'évoquerai ici, concerne le fait que tous les participants n'ont pas suivi le même nombre de séances individuelles et de groupe (pour les participants de la première session d'animation du dispositif). Ainsi, les résultats ne permettent pas de rendre compte totalement des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive tel qu'il avait été spécialement mis en place pour cette population de personnes en situation de transition professionnelle, mais plus globalement de l'approche de la Pédagogie Perceptive appliquée dans ce contexte.

1.3 PERSPECTIVES

Différentes perspectives s'ouvrent au terme de ce parcours. Tout d'abord, cette recherche ayant mis à jour la manière dont la Pédagogie Perceptive participe au processus de transition professionnelle, il s'agirait à présent de décrire de façon plus approfondie et plus avancée que cela n'a été fait dans cette thèse, une méthodologie d'accompagnement de la personne en situation de recherche d'emploi. Une analyse croisée entre les résultats présentés et la méthodologie utilisée dans l'animation du dispositif devrait fournir des connaissances et compréhensions supplémentaires afin d'envisager une telle méthodologie pratique, dont je souhaite poursuivre l'élaboration en prolongement de ce travail.

La pertinence de l'accompagnement en Pédagogie Perceptive pour aider les personnes en transition professionnelle à mieux gérer cette situation ayant été mise en lumière, j'espère que cette recherche pourra contribuer à inscrire ce type d'accompagnement dans des structures d'aide aux personnes au chômage. Plus largement, un accompagnement de la personne centré sur le rapport à ses ressources perceptives et corporelles, comme moyen de déployer et d'enrichir ses capacités d'être et d'agir, devrait trouver sa place au-delà ou en amont de la situation de recherche d'emploi, dans la gestion des parcours professionnels au sein de l'entreprise par exemple. Je me joins ainsi aux propos de C. Glee et A. Scouarnec sur cette question :

« Or, précisément, concernant les transitions, leur multiplication ne doit pas se traduire par une banalisation qui laisserait chacun isolé face à une situation inévitablement difficile dans ce nouveau modèle salarial qui prend forme. Au-delà de l'entreprise, c'est la société dans son ensemble qui est concernée. [...] Il s'agit d'aider chaque individu, salarié ou en recherche d'emploi, à choisir un parcours qui soit à la fois en adéquation avec ses aspirations, ses attentes, ses compétences présentes ou à venir et les exigences du marché du travail. Créer des conditions lui

permettant de ne plus subir les situations de transitions professionnelles, grâce au management 'éclairé' de gestionnaires conscients de leur responsabilité sociale et soucieux d'une gestion humaine des ressources de l'entreprise. » (Glee, Scouarnec, 2009, p. 19)

Au-delà du monde du travail, cette recherche s'inscrit en continuité d'autres travaux du Cerap rendant compte de la manière dont la Pédagogie Perceptive participe à développer chez la personne une posture de sujet plus marquée, au travers de l'apprentissage de nouvelles compétences et manières d'être. Elle rejoint ainsi différents enjeux de la société actuelle et la nécessité pour l'individu de se constituer sujet s'il souhaite évoluer, choisir son parcours de vie tout en s'adaptant aux changements et imprévus jalonnant sa trajectoire. Je souhaite que cette thèse apporte une contribution en vue d'un enrichissement dans ce sens des pratiques d'accompagnement.

A un niveau plus personnel enfin, l'aboutissement de cette thèse m'ouvre à une réflexion d'ordre à la fois philosophique et pratique autour de la dialectique du rapport à soi et du rapport à l'autre. Il s'agit par là de prolonger mon questionnement autour de la manière dont la personne se constitue sujet, dans la rencontre avec elle-même *et* dans la rencontre avec l'autre. C'est probablement dans ce lieu d'entrelacement, de rencontre entre soi et l'autre que se situe la promesse d'un avenir au sein duquel je souhaite m'inscrire.

BIBLIOGRAPHIE

- Ackermann N., Gfeller P. (2005). Etude sur la population en recherche d'emploi : Chômage et âge, *Conférence Romande et Tessinoise des offices cantonaux de l'emploi*, Observatoire Romand et Tessinois de l'emploi, Genève.
- Alquié, F. (1966). *L'expérience*. Paris : PUF.
- Ambrosino, V. (2003). Aider les chômeurs à reconstruire leurs repères temporels : une étude des stratégies mises en place pour mieux vivre le chômage, *L'orientation scolaire et professionnelle*, vol. 32 [En ligne], URL : <http://osp.revues.org/3197> ; DOI :10.400/osp3197.
- Andersen, J.G. (2002). Coping with long-term unemployment : economic security, labour market integration and well-being. Results from a Danish panel study, 1994-1999. *International Journal of Social Welfare*, 11, 178-190.
- Andrieu, B. (2011). Mon corps, projecteur ou immerseur ? Dans Andrieu, B. (dir.). *Le corps du chercheur*. Nancy : Presses Universitaires de Nancy (PUN).
- Arnaud, G. et Bouilloud, J.-P. (2012/1). « Entretien avec Vincent de Gaulejac : Le sujet au cœur des paradoxes du management », *Nouvelle revue de psychosociologie*, n° 13, pp. 265-275.
- Austry, D. (1999). *Fragments d'Insertion, fragments à insérer*, Mémoire de DESS, UFR des Sciences de l'éducation, Université de Provence.
- Austry, D. et Berger, E. (2010). Le chercheur du Sensible. Dans *Réciprocités*, n° 4. pp. 13-18.
- Bachelart, D. (2002). Approche critique de la « transitologie » socioprofessionnelle » et dérives des logiques d'accompagnement, *Education permanente* n° 153, pp. 109-119.
- Bachelard, G. (1938). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris. Vrin.
- Badiano, O. (2011). *Réciprocité actante et pédagogie de groupe*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13, 195-199.
- Bangali, M. (2011). *Pratiques de conseil en orientation professionnelle et transformation des formes d'anticipation de soi face à une situation de*

- transition. Le cas des jeunes doctorant en reconversion vers le privé*, Thèse de doctorat en Psychologie, Conservatoire National des Arts et Métiers.
- Bastid, F. (2009). Que signifie 'réussir sa carrière' pour un cadre aujourd'hui ? Entre approche subjective et subjectivisme, *Humanisme et Entreprise*, n° 291, pp. 1-21.
- Beaujolin-Bellet, R., Bobbio, M., Moulin, Y. (2009). Transitions professionnelles à l'issue de plans sociaux : des parcours chaotiques ? in *La construction des parcours professionnelles*, *Education permanente*, n°181, pp. 77-90.
- Bédart, R. (1983). Crise et transition chez l'adulte dans les recherches de Daniel Levinson et de Bernice Neugarten, *Revue des sciences de l'éducation*, vol.9, n°1, p. 107-126.
- Bennett, C.C. (2012). *The role of the body in leading and learning: a case study of a somatic leadership development program*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Education in Teachers College, Columbia University.
- Berger, E. (2004). *Approches du corps en Sciences de l'Education. Analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*, Mémoire de D.E.A. « Approches plurielles en Sciences de l'Education », Université Paris VIII.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Revue internationale Université Paris 8. Pratique de formation/analyses*. N°50, « Corps et formation », pp. 51-64.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009a). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes – Etude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat, Université Paris 8, Ecole doctorale 401 en Sciences sociales.
- Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 167-190.
- Berger, E. (2009c). La gestualité du Sensible : l'humain de l'être en mouvement. In *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Bois D. et Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 225-237.

- Berger, E. et Bois, D. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. Dans *Réciprocités N° 1*, pp. 23-32.
- Berger, E. et Bois, D. (2011). Du sensible au sens : un chemin d'autonomisation du sujet connaissant. Dans Hétier, R. (2011). *Chemins de formation au fil du temps*. Nantes : Téraèdre. ... Vol. 16, pp. 117-124.
- Berger, E., Austry, D., Lieutaud, A., (2014). Faire de la recherche avec et depuis son corps Sensible : dix ans de recherches en Psychopédagogie perceptive. In Quidi, M. (dir.) : *Epistémologie du corps savant*. Tome 1 : *Le chercheur et la description scientifique du réel*. Paris : L'Harmattan, pp. 135-164.
- Bernard, M. (1995). *Le corps*, Paris, PUF.
- Blanchet, A., Gotman, A. (2005). *L'enquête et ses méthodes. L'entretien*. Paris : Armand Colin.
- Bois, D. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Ivry : Editions Point d'Appui.
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives.
- Bois, D. (2009). L'advenir, à la croisée des temporalités : analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir. In *Réciprocités*, n°3, pp. 6-15.
- Bois, D. (2011). *Les leçons sur le Sensible*. Disponible sur : http://danis-bois.fr/http://danis-bois.fr/wp-content/uploads/lecons_sensible_danis_bois.pdf.
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, n°1, pp. 6-22.
- Bois, D., Bourhis, H. (2010). La mobilisation introspective du Sensible. *Réciprocités*, n°4, pp. 6-12.
- Bois, D., Bourhis, H., Berger, E. (2010). *L'approche somato-psychique dans le champ de l'éducation thérapeutique : analyse biographique du récit d'un patient*

formateur face à l'épreuve du cancer. Présenté au congrès international de l'AREF, Université de Genève.

- Bois, D. (2013). L'Homme autrui de lui-même : cheminer vers soi pour cheminer vers l'autre, in Bois D., Gauthier J.-Ph., Humpich M. Rugira J.M., *Identité, altérité et réciprocity : articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation*. Québec : Ibuntu. pp. 25-31.
- Borgen, W., Portnoi, L. (2001). L'engagement des personnes dans des opportunités de changement de carrière: un processus de conseil, *L'orientation scolaire et professionnelle*, vol. 30, pp. 105-115.
- Bouchet, V. (2013). Cheminement réflexif autour du concept de la Motivation immanente : vers une esquisse d'une théorie de la motivation immanente comme source de reconfiguration motivationnelle intrinsèque et extrinsèque, *Réciprocity*, n° 7, pp. 6-20.
- Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*. Mémoire de mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master : Education tout au long de la vie, Université de Paris 8.
- Bourhis, H. (2009). La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 245-270.
- Bourhis, H. (2011). De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. *Réciprocity*, n° 5, pp. 6-23.
- Bourhis, H. (2012). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et intelligence sensorielle : recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues*, Thèse de doctorat, Université de Paris VIII.
- Boutinet, J.-P. (1995). *Psychologie de la vie adulte*. Paris : PUF. Coll. Que sais-je ?
- Bridges, W. (1980). *Transitions : Making sense of life's changes*. Reading, M. A. : Addison-Wesley.
- Brockman, J. (2001). A somatic epistemology for education, *The Educational Forum*,

65(4), pp. 328-344.

- Broomhall, H., Winefield, T. (1990). A comparison of affective well-being of young and middle-aged unemployed men matched for length of unemployment. *British Journal of Medical Psychology*, 63, pp. 43-52.
- Bujold, C., Gingras, M. (2000). *Choix professionnel et développement de carrière : théories et recherches*. Gaëtan Morin, Montréal.
- Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Champy, F. (2009). *La sociologie des professions*, Paris : PUF.
- Chapman, V. L. (1998). Adult education and the body: Changing performances of teaching and learning. *Paper presented at the 39th Annual Adult Education Research Conference*, San Antonio, TX.
- Clark, C. (2001). Off the beaten path: Some creative approaches to adult learning, In S. Merriam (ed.), *The New Update on Adult Learning Theory. New Directions for Adult and Continuing Education*, no. 89, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cocandeau-Bellanger, L. (2009). Carrière adulte, in Boutinet, J.-P., *L'ABC de la VAE*, Eres Education-Formation, pp. 95-97.
- Costalat-Founeau, A.-M. (2008). Identité, actions et subjectivité, le sentiment de capacité comme régulateur des phases identitaires, *Connexions*, ERES, n° 89, pp. 63-89.
- Courraud, C. (2007a). Fasciathérapie et relation d'aide. *Revue Mains libres - Collex*, Suisse, (4).
- Courraud, C. (2007b). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud, C. (2009). L'entretien tissulaire : une pratique de la relation d'aide en fasciathérapie, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 193-220.
- Courraud, C. (2012). Au carrefour de la kinésithérapie et de la fasciathérapie, Approche exploratoire des reconfigurations identitaires des kinésithérapeutes formés à la fasciathérapie, *Réciprocités*, n°6, pp. 20-35.
- Courraud-Bourhis, H. (1999). *Biomécanique sensorielle*. Paris : Point d'appui.

- Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Point d'appui.
- Craig, E.P. (1978). *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction libre du chapitre II consacré à la méthodologie de la thèse de doctorat de l'auteur, *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Boston University Graduate School of Education (trad. A. Hamein, automne 1988).
- Crespelle, I. (1975). Psychopédagogie de l'expression corporelle et verbale. *Éducation permanente*, n° 28, 31-41.
- De Gaulejac, V. (2009). Vouloir être sujet, *Sciences humaines*, n° 11, pp. 12-21.
- De Gaulejac, V. (2011). « L'injonction d'être sujet dans la société hypermoderne : la psychanalyse et l'idéologie de la réalisation de soi-même », *Revue française de psychanalyse*, vol. 75, pp. 995-1006.
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, hors série n° 3, pp. 28-43.
- Dépelteau, F. (2005). *La démarche d'une recherche en sciences humaines. De la question de départ à la communication des résultats*. Laval (Québec) : Editions de Boeck.
- Delory-Momberger, C. (2005). Corps et formation, *Pratique de formation/analyses*, Université Paris 8, pp. 7-9.
- Demazière, D. (2013). L'épreuve du licenciement, *Sciences Humaines*, n°2, pp. 3-4.
- Demazière, D. (2006). *Sociologie des chômeurs*, La découverte « Repères ».
- Depraz, N. (2001). *Lucidité du corps : de l'empirisme transcendantal en phénoménologie*. Phaenomenologica, 160. Dordrecht : Kluwer Academic Publishers.
- Devereux, G. (1980). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*. Paris : Flammarion.
- Devoghel, B. (2011). *Enseigner la gymnastique sensorielle en terrain atypique, étude des effets d'un cursus court auprès d'un public d'étudiant non préparés*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes (tome I). Paris : Cerf.

- Dubar, (2000). *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Paris : Colin.
- Dubois, B. (2012). Altérité et réciprocité. Etude des processus interactifs à l'œuvre au cœur de la relation d'aide manuelle en somato-psychopédagogie. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Dupuy, R., Le Blanc, A. (2001/2). Enjeux axiologiques et activités de personnalisation dans les transitions professionnelles, *Connexions*, ERES, pp. 61-79.
- Eschalier, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Editions Guy Trédaniel.
- Feather, N.T., Bond, M.J. (1983). Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational Psychology*, 56, pp. 241-254.
- Fenouillet, F. (2011). La place du concept de motivation en formation pour adulte, *Savoirs*, n°25, pp. 9-46.
- Feuerstein, R., (1996). Médiation éducative et éducabilité cognitive autour du PEI. Lyon : Chroniques sociales.
- Field T. (2003). *Les bienfaits du toucher*. Éditions Payot et Rivages.
- Finot, A. (2000). *Développer l'employabilité*, INSEP, Consulting éditions.
- Florenson, M.-H. (2010). *L'émergence du sujet sensible*. Mémoire de Mestrado en psychoPédagogie Perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Fournier, G., Bujold, C. (2005). Nonstandard Career Trajectories and Their Various Forms, *Journal of Career Assessment*, 13, 415, SAGE Publications, pp. 415-438.
- Fryer, D. M., & Payne, R. L. (1984). Pro-active behaviour in unemployment: Findings and implications. *Leisure Studies*, n°3, 273-295.
- Gazier, B. (1999). Assurance chômage, employabilité et marchés transitionnels du travail, Cahiers de la Maison des Sciences Economiques, n°9903, Paris.
- Gazier, B. (2009). Parcours professionnels et conditions de travail : dimensions individuelles et collectives de l'employabilité, in La construction des parcours professionnels, *Education permanente*, n°181, pp. 149-154.
- Gendlin, E. (2006a). *Une théorie du changement de la personnalité*. www.focusing.org/une-theorie.html.
- Gendlin, E. (2006b). *Focusing, au centre de soi* (1er éd.). Québec : Les éditions de l'homme.

- Ghislain, M. (2012). *La dynamique identitaire et capacitaire dans la construction du projet professionnel*, Thèse de doctorat en psychologie sociale et du travail, sous la direction de A.-M. Costalat-Founeau, Université Montpellier III – Paul Valéry.
- Gingras, M. (2005). L'orientation tout au long de la vie : une réalité incontournable du développement de carrière des adultes, *Psychologie du travail et des organisations*, N° 11, pp. 115-128.
- Gingras, M., Sylvain, M. (1998). Le modèle de Schlossberg pour expliquer les transitions personnelles et professionnelles, *L'orientation scolaire et professionnelle*, Vol. 27, pp. 339-352.
- Gingras, M., Le Corff, Y. (2011). L'inventaire des préoccupations de carrière : une mesure de l'adaptabilité à la carrière, *L'orientation scolaire et professionnelle*, Vol. 40, pp. III-XX.
- Glee, C., Scouarner, A. (2008). Parcours professionnels et enjeux RH contemporains : Comment passer du subir au choisir ? *XIX congrès de l'AGRH – La contribution de la GRH au développement des territoires et des organisations*, Université de Dakar (UCAD), 9-12 novembre.
- Glee, C., Scouarner, A. (2009). Playdoyer pour une gestion humaine des transitions professionnelles ou : ne plus subir mais choisir ! *Humanisme et Entreprise*, n° 293, pp. 1-23.
- Gouhier, H. (1970). *Maine de Biran par lui-même*. Paris : Seuil.
- Gourdon-Monfrais, D. (2000). *Des adultes en formation : en quête de quelle reconnaissance ?* Paris : L'Harmattan.
- Guichard, J. (2004). Se faire soi, *L'orientation scolaire et professionnelle*, n° 33.
- Guichard, J., Huteau, M. (2007). *Orientation et insertion professionnelle, 75 concepts clés*. Paris : Dunod.
- Guichard, J., Huteau, M. (2005). *Psychologie de l'orientation*, Paris : Dunod.
- Guyonvarch, M. (2011). L'investissement de soi au travail... lorsqu'on le perd. *Communications*, Le Seuil, n° 89, pp. 103-115.
- Gysbers, N.C. et all. (2000). Le conseil à la carrière : une perspective 'au long de la vie'. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 29, 91-115.
- Hatwell, Y., Streri A., Gentaz E. (2000). *Toucher pour connaître*. Paris : PUF.
- Henry, M. (2000). *Incarnation, une philosophie de la chair*, Paris : Seuil.
- Herman, G. (2007). Chômage et santé mentale : Quels effets, quelles explications ? *in Travail, chômage et stigmatisation*, De Boeck Supérieur, pp. 65-97.

- Horst, T.L. (2007). *Uniting somatic pedagogy with management education: A feminist participatory action research study*. D.Ed. Dissertation, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Hughes, E. C. (1996). *Le regard sociologique*, Paris : Editions de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales.
- Humpich, M. (2009). Quête du sens et accomplissement de l'être humain in vers l'accomplissement de l'être humain. *Soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Humpich, M., Bois, D. (2007). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. Dans *Recherches Qualitatives – Hors Série – numéro 3*, Actes du colloque Bilan et Perspectives de la Recherche Qualitative, Association pour la recherche qualitative, Québec.
- Humpich, M., Berger, E., Bois, D. (2011). L'innovation pédagogique au service du déploiement des potentialités humaines, Retour sur l'expérience d'une première journée de formation de praticiens chercheurs. Dans *Réciprocités*, N° 5, pp. 24-32.
- Jahoda, M. (1981). Work, employment, and unemployment. Values, theories, and approaches in social research. *American Psychologist*, 36, pp. 184-191.
- Jahoda, M. (1988). Economic recession and mental health : some conceptual issues. *Journal of Social Issues*, n° 44, pp. 13-23.
- Joannette, N., Brunel, M.-L. (2001). Identification des étapes émotionnelles liées à la perte d'emploi de cadres à l'aide du modèle de deuil de Kubler-Ross, *Carrièreologie*, Vol. 8, n° 2, pp. 233-250.
- Josso, C. (1991). L'expérience formatrice, un concept en construction. In B. Courtois, G. Pineau (coord.), *La formation expérientielle des adultes*, Paris : la Documentation française, pp. 191-200.
- Josso, C. (2009). Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant. *Réciprocités*, n°3, pp. 16-21.
- Kelvin, P., Jarrett, J.E. (1985). Unemployment, its social psychological effects. European Monographs in *Social Psychology*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Kohn, R. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances, *Bulletin de psychologie*, tome XXXIX, n° 377, pp. 817-826.

- Kohn, R. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. In *Praticien et chercheur - Parcours dans le champ social*, Mackiewicz, M.-P. (coord.). Paris: L'Harmattan.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis ; une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Leammling-Cencig, D. (2015). *La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive. Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive*. Thèse de Doctorat, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Leao, M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performer*. Thèse de doctorat, Université Paris VIII.
- Le Breton, D. (2005). *Anthropologie du corps et modernité*. Paris : PUF.
- Limoges, J. (2009). L'accompagnement dans le champ professionnel : Etat des lieux, *Savoirs*, n° 20, pp. 65-70.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, n° 90, 53-76.
- Mantel, A. (1975). Le corps du délit. *Education permanente*, n° 28, 81-102.
- Maillot, S. (2012). *Penser les processus de changement à travers l'expérience de la mobilité professionnelle, de l'objet discursif à l'activité de transition*, Thèse de doctorat, Université de Provence.
- Maine de Biran (1939). *Œuvres de Maine de Biran* (tome XI), (éd. Tisserand). Paris : Alcan.
- Marchand, H. (2012). *Les processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Masdonati, J., Zittoun, T. (2012). Les transitions professionnelles : processus psychosociaux et implications pour le conseil en orientation, *L'orientation scolaire et professionnelle*, vol. 41, pp. 229-253.
- Mazade, O. (2009). Parcours et transition professionnelle, in La construction des parcours professionnelles, *Education permanente*, n°181, pp. 35-45.
- McKee-Ryan F.M., Song Z., Wanberg C.R. et Kinicki A.J. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study, *Journal of Applied Psychology*, 90, pp. 53-76.

- Mègeant, J.-L. (1998). Mobilité professionnelle : construction de l'identité et formation de la personne, in Baubion-Broye, A., *Événements de vie, transitions et construction de la personne*, Erès.
- Mègeant, J.-L., Baubion-Broye, A. (2001). Dynamiques identitaires et représentations de soi dans une phase de transition professionnelle et personnelle, *Connexions*, Erès, pp. 15-28.
- Mériaux, O. (2009). Les parcours professionnels : définition, cadre et perspectives, in La construction des parcours professionnelles, *Education permanente*, n°181, pp. 11-22.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (2004). *Le visible et l'invisible*. Coll. Tel. Paris : Gallimard.
- Mesure, S. (1990). *Dilthey et la fondation des sciences historiques*. Paris : PUF.
- Muller, J., Hicks, R., Winocur, S. (1993). The effects of employment and unemployment on psychological well-being in Australian clerical workers : gender differences. *Australian Journal of psychology*, n° 45, pp. 103-108.
- Moeneclay, V. (2009). « Parcours professionnels », « flexicurité »... Que nous enseigne l'observation du reclassement de salariés licenciés ?, in La construction des parcours professionnelles, *Education permanente*, n°181, pp. 91-104.
- Morin, E. (1984). *Pour sortir du XXème siècle*. Paris : Seuil.
- Murphy, G. C., Athanasou, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, n° 72, pp. 83-99.
- Noël, A. (2000). *La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois*, Editions Point d'Appui : Paris.
- Nottale C. (2015). *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*. Mémoire de mestrado, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Paillé, P. (2004). Recherche heuristique. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin. pp. 225-226.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2005). *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Patton, W., McMahon, M. (1999). *Career Development and Systems Theory : A New Relationship*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.

- Patton, W., McMahon, M. (2002). Theoretical and practical perspectives for the future of educational and vocational guidance in Australia. *International journal for educational and vocational guidance* 2 (1), pp. 39-49.
- Paul K. et Moser K. (2006). Quantitative Reviews in Psychological Unemployment Research: An Overview», in T. Kieselbach, A.H. Winefield, C. Boyd et S. Anderson (eds), *Unemployment and Health : International and Interdisciplinary Perspectives*, Australian Academic Press.
- Paul, K.I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health : Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-282.
- Paul, M. (2002). *Recommencer à vivre. Crise, reprise et rencontre dans la vie professionnelle*, Paris, L'Harmattan.
- Paul, M. (2009). L'accompagnement dans le champ professionnel, *Savoirs*, n°20, pp. 11-63.
- Perrault Soliveres, A. (2001). Praticien-chercheur : défricher la nuit. Dans Mackiewicz, M.-P (2001). *Praticien et chercheur. Parcours dans le champ social*. Paris : L'Harmattan.
- Perret-Clermont, A.-N., Zittoun, T. (2002). Esquisse d'une psychologie de la transition. *Education permanente*, pp. 12-15.
- Pineau, G. (1991). Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation. In B. Courtois, G. Pineau (coord.), *La formation expérientielle des adultes*, 191-200. Paris : la Documentation française.
- Pujade-Renaud, C. (1983). *Le corps de l'enseignant dans la classe*, Paris, ESF.
- Pujade-Renaud, C., Zimmerman, D. (1979). *Voies non verbales de la relation pédagogique*. Paris : ESF.
- Raynaud, I. (2007). La problématique de l'identité appliquée à la catégorie des chômeurs, *Revue d'histoire des chemins de fer*, n° 36-37, pp. 206-219.
- Raynor, J. O. (1969). Future orientation and motivation of immediate activity : an elaboration of the theory of achievement motivation. *Psychological Review*, 76, 606-610.
- Reille-Baudrin, E. (2011). Reconversion professionnelle, l'espace d'une transition. D'une clinique de l'expérience à l'expérimentation clinique de l'activité transitionnelle : la méthode d'instruction au sosie. Thèse de doctorat en Psychologie du travail et Clinique de l'activité, Conservatoire National des Arts et Métiers.

- Remillon, D. (2009). Une typologie des parcours de chômage sur les marchés du travail, in La construction des parcours professionnelles, *Education permanente*, n°181, pp. 105-118.
- Ricœur, P. (1986). Phénoménologie et herméneutique. In Ricœur. *Du texte à l'action*. Paris : Points Seuil, pp. 61-81.
- Roche, P. (2007). « La subjectivation », in de Gaulejac, V. et al., *La sociologie clinique*, ERES « Sociologie clinique », pp. 161-185.
- Rogers, C. (1998). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod.
- Roques, M. (1995). *Sortir du chômage*, Liège : Mardaga.
- Roques, M. (2004a). Pour une analyse psycho-sociale du chômage : synthèse et perspective, in *La psychologie sociale appliquée à l'analyse de problèmes sociaux*, Paris : PUF, pp. 129-156.
- Roques, M. (2004b). Chômage et santé psychologique : synthèse et perspective, in Bonardi, C., Gregori, N., Menard, J.-Y., Roussian, N. (Eds). *Psychologie sociale appliquée : Emploi, travail, Ressources Humaines*, Paris : In Press, pp. 53-73.
- Roques, M. (2008). Les dimensions psychologiques et psychosociales dans l'évaluation de l'efficacité des dispositifs d'insertion, *Pratiques psychologiques*, n°14, pp. 375-388.
- Rosenberg, S. (2009). La parole du Sensible : de l'expérience en première personne au point de vue en première personne. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Saberan, D. A. (2009). *Dynamiques identitaires au cours de l'accompagnement vers l'emploi : entre réactions au stigmatisme et stratégies d'auto-handicap*, Thèse de Doctorat en psychologie, Université Victor Segalen Bordeaux 2.
- Santos, C. (2006). *A modificabilidade perceptivo-cognitiva, Construção de uma sintese teorica em torno do diagrama da modificabilidade perceptivo-cognitiva*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Santos, C. (2010). Rapport au corps et construction du sujet, Questionnement autour de la place du « corps sensible » dans *La construction du sujet*. Présenté dans la 2^{ème} Journée d'études de l'Ecole Doctorale de Paris 13 sur le thème Problématiques du corps.

- Santos, C. (2102). *Le sujet formateur Sensible. Analyse qualitative de l'influence de la posture de sujet Sensible sur l'action pédagogique auprès d'une population de formateurs universitaires*, Thèse de doctorat, Université Paris 13.
- Savolainen, R. (2008). Autonomous, controlled and half-hearted. Unemployed people's motivations to seek information about jobs, in *Information Research*, 13(1) paper 362. [Available at <http://InformationR.net/ir/13-4/paper362.html>]
- Schlossberg, N. K. (2005). Aider les consultants à faire face aux transitions : le cas particulier des non événements. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*, 34.
- Schlossberg, N. K., Goodman, J., Anderson, M. L. (2012). *Counseling adults in transition*. New York : Springer.
- Schnapper, D. (1994). *L'épreuve du chômage*, Gallimard.
- Scouarnec, A. (2009). La prospective des métiers au service des transitions professionnelles : d'une logique du subir à une logique du choisir, in La construction des parcours professionnelles, *Education permanente*, n°181, pp. 35-45.
- Sellers-Young, B. (1998). Somatic processes: Convergence of theory and practice. *Theatre Topics*, 8(2), pp. 173-187.
- Spinoza, B. (1954). *L'Ethique*. Paris : Gallimard.
- Spinoza, B. (1963). *Pensées Métaphysiques II* (Trad. R. Caillois). Paris : Gallimard.
- Stiegler, B. (2003). Le corps vivant selon Nietzsche ou la mémoire en alerte. In, F. Goucha, M. Shino, F. Ait-Ouyahaia, A. Drouet, K. Balalovska & N. Naydenova (dirs.), *L'alerte du corps, journées de la philosophie à l'UNESCO*. In Site de l'UNESCO, <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001423/142318fo.pdf>, pp. 27-50.
- Super, D. E., Savickas, M.L., Super, C.M., (1996). The life-span, life-space approach to careers. In : Brown, D., Brooks, L., et al. (Eds), *Career choice and development*. Jossey-Bass, San Francisco, pp. 121-178.
- Tarty-Briand, I. (2004). Du travail au chômage : la place des enjeux de santé dans l'exclusion de l'emploi chez des chômeurs « âgés », *Pistes*, vol. 6, n° 1.
- Taylor C. (1998). *Les sources du moi, la formation de l'identité moderne*. Paris : Seuil.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience*. New York: State University of New York Press.
- Vondracek, F. et al. (1986). *Carrer development : A life-span developmental approach*. Hillsdale, N. J. Lawrence Erlbaum Associates.

- Warr, P.B., Jackson, P.B. (1983). Self-esteem and unemployment among young workers. *Le travail humain*, 46, pp. 355-366.
- Watts, A. G. (2001). L'éducation en orientation pour les jeunes : les principes et l'offre au Royaume-Uni et dans les autres pays européens. *L'orientation scolaire et professionnelle*, n°30, pp. 92-104.
- Whelan, C.T. (1992). The role of income, life-style deprivation and financial strain in mediating the impact of unemployment on psychological distress : evidence from the republic of Ireland. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65, pp. 331-344.

Hélène Marchand

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de
personnes ayant vécu un licenciement

ANNEXES

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

Hélène Marchand

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de
personnes ayant vécu un licenciement

ANNEXES

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

© 2015
Hélène Marchand
ALL RIGHTS RESERVED

Hélène Marchand

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Etude des apports d'un dispositif d'accompagnement en Pédagogie Perceptive auprès de
personnes ayant vécu un licenciement

ANNEXES

Thèse de doctorat soumise à l'Université Fernando Pessoa
en vue de l'obtention du grade de Docteur en Sciences Sociales,
Spécialité Psychologie,
sous la direction du Professeur Eve Berger

Tables des matières

ANNEXE 1 : DOCUMENT DE PRÉSENTATION DE LA RECHERCHE DESTINÉE AUX POTENTIELS PARTICIPANTS DE MA RECHERCHE.....	1
ANNEXE 2 : GUIDES D'ENTRETIENS.....	5
Guide d'entretien de début de suivi	6
Guide d'entretien fin de suivi	8
ANNEXE 3 : VERBATIM DES ENTRETIENS	11
Entretien Emmanuelle début de suivi – 23.10.2013	1
Entretien fin de suivi Emmanuelle – 02.12.2013	12
Entretien Cédric début de suivi – 10.10.2013	34
Entretien Cédric fin de suivi – 11.12.2013	43
Entretien Simone début de suivi – 23.10.2013	54
Entretien Simone fin de suivi – 13.12.2013	65
Entretien Laura début de suivi – 03.10.2013	82
Entretien Laura fin de suivi – 12.12.2013	95
Entretien Mathieu début de suivi – 11.10.2013	122
Entretien Mathieu fin de suivi – 05.12.2013	135
Entretien Nadja début de suivi – 16.10.2013	156
Entretien Nadja fin de suivi 05.12.2013	172
Entretien Barbara fin de suivi – 25.05.2014	208
Entretien Joëlle début de suivi 08.05.2014	225
Entretien Joëlle fin de suivi – 26.06.2014	235
Entretien Noémie début de suivi 23.04.2014	249
Entretien Noémie fin de suivi – 25.06.2014	265
Entretien Roger début de suivi 15.05.2014	284
Entretien Roger fin de suivi – 26.06.2014	293
Entretien Uguette début de suivi 24.04.2014	308
Entretien Uguette fin de suivi 26.06.2014	321
ANNEXES 4: TABLEAUX D'ANALYSE CLASSIFICATOIRE	337
Tableaux Emmanuelle	338
Tableaux Cédric	361
Tableaux Simone	373
Tableaux Laura	390
Tableaux Mathieu	418
Tableaux Nadja	435
Tableaux Barbara	453
Tableaux Joëlle	470
Tableaux Noémie	489
Tableaux Roger	516
Tableaux Uguette	530
ANNEXE 5 : DYNAMIQUES PROCESSUELLES	543
Processus Emmanuelle	544
Processus Cédric	550
Processus Simone	551
Processus Laura	553

Processus Mathieu	556
Processus Nadja	557
Processus Barbara.....	558
Processus Joëlle	559
Processus Noémie.....	561
Processus Roger.....	565
Processus Uguette.....	567

Annexe 1 : Document de présentation de la recherche destinée aux potentiels participants de ma recherche

Pédagogie perceptive et transition professionnelle

Doctorat en sciences humaines et sociales

Par **Hélène Marchand**

« Déployer le sens de soi pour dynamiser le sens de son parcours »

Professionnelle de l'accompagnement en pédagogie perceptive depuis quinze ans, je souhaite explorer l'impact de cette approche lorsqu'elle s'adresse à des personnes en transition professionnelle. Je rédige une thèse sur cette thématique et c'est dans ce cadre que je m'adresse à vous.

Voici ci-dessous quelques informations sur le déroulement de ma recherche et sur la pédagogie perceptive.

Thème de la recherche doctorale

Ma recherche repose sur la conception d'un accompagnement de formation en pédagogie perceptive et vise à évaluer ses bénéfices auprès de personnes en situation de transition professionnelle.

La recherche veut étudier les effets de ce dispositif sur des personnes en situation de transition professionnelle, par exemple au niveau de leur motivation, de leur confiance, de leur rapport à elles-mêmes et à leurs valeurs, dans le déploiement de leur projet professionnel.

La pédagogie perceptive

La pédagogie perceptive pose ses bases sur la fasciathérapie, technique manuelle de prise en charge des douleurs, tensions et états de stress physique et psychique. Elle ajoute à cette dernière une dimension de formation de la personne reposant sur l'enrichissement du rapport au corps, en l'accompagnant à déployer de nouvelles perceptions corporelles. Adaptée au contexte de la transition professionnelle, cette approche permet de développer de nouvelles capacités d'adaptabilité, d'action, de relation et de création, favorisant une dynamique nouvelle.

Bénéfices potentiels de la pédagogie perceptive

- Etre plus apaisé et retrouver un état de confiance
- Acquérir des repères internes et gagner en solidité
- Se recentrer et gagner en force intérieure, assurance et capacité d'action
- Se ressourcer et dynamiser ses motivations
- Etre plus en lien avec soi-même et ses propres aspirations
- Etre plus posé, plus présent à ses actions et favoriser le succès de ses démarches de recherche d'emploi

Déroulement de la démarche

La démarche d'accompagnement que je vous propose afin de mener ma recherche se déroulera sur une période d'environ deux mois, comprenant 3 séances individuelles et 5 séances de groupes, suivies d'un entretien de bilan.

Ce dispositif est proposé à titre gracieux.

Critère d'inclusion : toute personne, en transition professionnelle suite à un licenciement, intéressée à participer à cette démarche. Un engagement pour l'ensemble du dispositif est demandé. Il sera proposé à 10 personnes.

Déroulement des séances individuelles

Trois séances individuelles seront organisées, dont la première obligatoirement avant la 1^{ère} séance de groupe, et durent 1h30 chacune. Elles sont essentiellement construites autour d'un accompagnement manuel. La personne est allongée sur une table de massage (elle reste habillée) et le praticien mobilise lentement les tissus du corps et effectue différentes pressions plus ou moins appuyées. Cette action sollicite les ressources internes de l'organisme, relance ses capacités d'adaptation et permet un relâchement en profondeur des tensions. Le toucher est doux et sans manipulation et procure détente et apaisement. La personne est invitée à poser son attention sur son ressenti corporel, favorisant une plus grande proximité avec elle-même.

Des mouvements lents, effectués par la personne, guidés par la praticienne, pourront compléter l'approche manuelle afin de solliciter la part active de la personne et intégrer les effets du ressenti de la séance.

Un temps d'échange est prévu en début et en fin de chaque séance : en début de séance pour faire le point sur la situation de la personne et sa manière de la vivre (un temps de 45 mn est prévu à cet effet lors de la première séance) et en fin de séance pour mettre en sens le vécu corporel et envisager des liens avec sa situation de vie actuelle.

Déroulement des séances de groupe

Les séances de groupes, d'une durée de trois heures chacune, seront axées sur une pratique en mouvement, en position assise et debout. Les mouvements proposés sont simples, globalisant et effectués dans la lenteur. Ils permettent de développer une meilleure perception de son corps et de soi-même. Ils favorisent la prise de conscience de certaines de ses manières d'être et l'ouverture vers de nouvelles possibilités. Ils participent également à la mise en action globale de la personne.

Les différents mouvements proposés seront associés à des thématiques et des questionnements en lien avec le processus de transition professionnelle, selon le programme présenté ci-dessous. Des temps de restitution des ressentis corporels, par écrit ou verbalement, ponctueront les séances.

Les séances de groupe auront lieu à partir de la semaine du 28 octobre, à raison d'une séance par semaine. Les horaires précis vous seront communiqués ultérieurement.

Programme des séances de groupe

- Séance 1 : Construire des repères internes, source de stabilité intérieure
- Séance 2 : Dynamiser ses ressources corporelles au service de la motivation et de la mise en action de soi
- Séance 3 : S'appuyer sur ses racines et son histoire pour réussir son projet
- Séance 4 : Anticiper son futur et s'ouvrir à la nouveauté
- Séance 5 : Déployer son potentiel et sa singularité dans la mise en œuvre de son projet professionnel

Entretien de bilan

Un entretien individuel d'1h environ aura lieu une semaine suivant la dernière séance, afin d'évaluer les effets du travail réalisé.

	Octobre 2013	Novembre 2013	Décembre 2013
3 séances individuelles			
5 séances de groupes		A partir du 28 octobre	
1 entretien de bilan			

Confidentialité

Les séances seront enregistrées (audio). Toutes les données seront traitées de manière tout à fait confidentielle et anonyme. Aucun de vos témoignages ne sera relaté sans votre accord.

Lieu

Mon cabinet se trouve à Carouge, au 23, rue Jacques Grosselin (en face de la Migros Vibert).

Accès : tram 12 arrêt Place du Marché, bus 11, 21, 22, 27, 41, 42, 44, 45 arrêt Tours de Carouge

Hélène Marchand

Hélène Marchand est fasciathérapeute et psychopédagogue, titulaire d'une maîtrise en sciences de l'éducation et d'un master en psychopédagogie perceptive. Elle pratique en cabinet à Genève depuis 2001 et accompagne des personnes en situation de mal-être physique, états de stress, difficultés transitionnelles et périodes de changement.

Elle enseigne la fasciathérapie et la pédagogie perceptive à l'Ecole Suisse de Fasciathérapie.

Contact : 079 752 68 84 – heleneatelier@hotmail.com

Liens internet

- www.cerap.org
- www.asfascia.ch
- www.cf3p.info
- www.ufp.pt

Annexe 2 : Guides d'entretiens

Guide d'entretien de début de suivi

→ Présentation globale de votre situation

Profil :

- Age ?
- Licencié depuis quand ? dans quel secteur ? quelle fonction ? (et depuis quand est accompagné chez von rohr ?)
- expérience antérieure avec une situation similaire ?
- éléments sur le parcours professionnel ?

Variables sur contexte de vie :

- contexte familial ?
- autres stress concurrents ?
- état de santé ?
- soutien de l'entourage (ou au contraire pression) ?
- recours à un autre type d'accompagnement ?

Manière de vivre la situation

→ Le vécu du licenciement :

- niveau émotionnel : deuil, colère, déprime, angoisse, libération, soulagement...
- niveau physique : douleurs, symptômes physiques, sommeil
- aujourd'hui, vous en êtes où ?
- rapport à son ancien travail, état en fin de travail (fatigue... ?)

→ Le rapport à la confiance et à l'estime de soi :

- Le fait d'être licencié a-t-il atteint votre confiance en vous ? votre estime de vous-même ? De vos capacités, compétences ?
- Sur quoi s'appuie cette confiance ou cette estime ? Confiance en quoi, vous-même, votre futur ?

→ Le rapport à la motivation :

- Comment vous sentez-vous au niveau de votre motivation ?
- Sur quoi repose votre motivation, ce qui vous motive ou ce qui vous démotive ?
- le lien avec les ressources internes, la capacité à aller de l'avant ou au contraire état de fatigue, difficulté à se mobiliser ?

→ La question des repères (identitaires) ?

- Vous sentez-vous désorienté, perdu, en perte de repères ? Ou au contraire sentiment de garder le cap malgré l'incertitude ?

→ Le rapport au futur et à l'inconnu

→ Vivez-vous des états de stress ou d'angoisse ?

→ Etat physique

- Comment vous sentez-vous physiquement, dans votre corps ?

- Au niveau de votre état de fatigue / vitalité ?

→ **Comment vivez-vous la situation de changement ?**

- vécue comme négative, positive ?
- vous sentez-vous vous-même en changement (intérieurement) ?
- remises en question personnelles ?

→ **Quelles sont les valeurs que vous mobilisez dans le travail ?**

Les projets

- évaluer où en est la personne dans son processus de transition : en recherche d'un emploi, en période de redéfinition de ses choix d'orientation ? Quelles démarches de recherches réalisées ?
- quel est votre projet professionnel ?

Aussi :

- Comment vous vous sentez ? Dans votre rapport à vous-même, à votre vie en général ?

Guide d'entretien fin de suivi

Variables sur contexte de vie :

(évaluer s'il y a eu des changements durant la période du suivi à ces différents niveaux)

- contexte familial ?
- autres stress concurrents ?
- état de santé ?
- soutien de l'entourage (ou au contraire pression)
- recours à un autre type d'accompagnement ?
- autres ?

Evaluation de l'impact du suivi à différents niveaux :

→ **Quels sont les effets des séances en pédagogie perceptive sur vous-même et votre processus de transition ? Sur votre vécu du chômage ?**

→ Le vécu du licenciement

- Comment vivez-vous aujourd'hui votre licenciement ?
- Y a-t-il un changement par rapport au début du suivi ?
- Sur la gestion des émotions reliées ?

→ Etat physique

- Comment vous sentez-vous physiquement, dans votre corps ?
- Au niveau de votre état de fatigue / vitalité ?
- Au niveau de votre état de récupération suite à votre ancien travail ?
- Comment vous sentez-vous au niveau de vos ressources intérieures ?
- Y a-t-il un changement par rapport au début du suivi ?
- Quelle est l'incidence de ce changement d'état sur votre situation de transition ?

→ Etat de présence et de concentration

- Comment vous vous sentez au niveau de vos capacités attentionnelles, de votre capacité à vous concentrer, à mobiliser votre énergie dans un projet et une action ?
- Y a-t-il un changement par rapport au début du suivi ?
- Quelle est l'incidence de ce changement d'état sur votre situation de transition ?

→ Le rapport à la motivation

- Comment vous vous sentez au niveau de votre motivation ?
- Pouvez-vous décrire un changement par rapport au début du suivi ?
- A quoi attribuez-vous ce changement ?
- Pouvez-vous décrire cette motivation ? Comment s'exprime-t-elle ? Sur quoi repose-t-elle, ce qui est à la source de cette motivation ? Motivé vers quel but ? Contacté une autre forme de motivation ?

→ Le rapport à la mise en action

- Où en êtes-vous au niveau de votre capacité à vous mobiliser, à passer à l'action ? A la manière d'être en action ?
- Pouvez-vous décrire un changement par rapport au début ?
- A quoi attribuez-vous ce changement ?

- Quelle est l'incidence de ce changement d'état sur votre situation de transition ?

→ **Le rapport à la confiance et à l'estime de soi**

- Comment vous sentez-vous par rapport à votre état de confiance ? Ou par rapport à l'assurance en vous-même ?
- Estime de vous-même ? par rapport à La reconnaissance, la validation de vous-même, de vos compétences, atouts, parcours professionnel ?
- Pouvez-vous décrire un changement par rapport au début ?
- A quoi attribuez-vous ce changement ?
- Quelle est l'incidence de ce changement d'état sur votre situation de transition ?
- Si plus de confiance, confiance en quoi ? En vous-même, en vos capacités, en votre futur, autre... ?
- Pouvez-vous décrire cette confiance, comment s'exprime-t-elle ?

→ **Le rapport à soi**

- Que pouvez-vous dire aujourd'hui, au terme des séances, de votre perception de vous-même ?
- Par rapport à la connaissance de vous-même ? De vos souhaits, de vos valeurs ?
- Y a-t-il des changements par rapport au début ?
- A quoi attribuez-vous ce changement ?
- Ce que ça apporte dans votre situation de transition ?
- Qu'avez-vous à dire sur vos repères internes ? Au niveau de votre sentiment identitaire, de la manière dont vous vous reconnaissez ?
- Y a-t-il des changements par rapport au début ?
- Cela a-t-il une influence sur la gestion de votre transition ?

→ **Le rapport au futur et à l'inconnu**

- Comment appréhendez-vous votre futur ? Quel est votre rapport à la nouveauté et à l'inconnu ?
- Pouvez-vous décrire un changement par rapport au début ?
- A quoi attribuez-vous ce changement ?
- Quelle est l'incidence de ce changement d'état sur votre situation de transition ?

→ **Le projet professionnel**

- Ou en êtes-vous aujourd'hui dans la définition de votre projet professionnel ?
- Comment a-t-il évolué depuis le début des séances ?
- Est-ce qu'il y a une part de ce changement qui est en lien avec les séances ?
- Avez-vous eu accès à de nouvelles informations permettant de mieux définir votre projet, des informations sur vous-mêmes, sur vos envies, vos aspirations, des valeurs que vous souhaitez mobiliser dans votre travail, ou des aspects, dimensions de vous-mêmes, compétences que vous souhaitez mobiliser dans votre travail ?
- Y a-t-il eu un changement dans la manière de vivre votre projet, de vous situer, de vous positionner ?

→ **Recherches d'emploi**

- Où en êtes-vous au niveau de vos démarches de recherche d'emploi, de vos entretiens ?
- Y a-t-il un changement depuis le début ?
- A quoi évaluez-vous ce changement ?

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

→→ *Pour chaque dimension interrogée, demandez des exemples et faire le lien avec le suivi en pédagogie perceptive, en quoi ces effets peuvent-ils être reliés au travail en pédagogie perceptive.*

→→ *Aussi faire des rappels de ce que la personne évoquait en entretien de début de suivi afin de lui permettre de comparer avec son état d'aujourd'hui.*

→→ *Et questionner aussi à partir des vécus des séances (ex: vous avez témoigné en cours de séance avoir eu le sentiment de vous redresser physiquement, ce qui correspondait à vous ouvrir et vous affirmer. Y a-t-il eu transferts, devenir de ce vécu dans votre vie et votre situation de transition ?)*

Annexe 3 : Verbatim des entretiens

Emmanuelle

Cédric

Simone

Laura

Mathieu

Nadja

Barbara

Joëlle

Noémie

Roger

Uguette

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Emmanuelle début de suivi – 23.10.2013**

4
5 H : Donc vous avez lu la documentation, ça vous a intéressé d'y participer ?

6
7 E : Oui, ça m'a intéressé, c'est un peu mystérieux pour moi, mais ça me gêne pas du
8 tout, et puis ça m'a intéressée, je trouvais que c'était en plus pour moi une bonne
9 opportunité, et puis le fait de pouvoir participer à un travail d'étude ça me...

10
11 H : C'est quelque chose qui vous motivait ?

12
13 E : Voilà, exactement.

14
15 H : Bon ben c'est super. Alors pour cette première séance on va faire un entretien
16 pour commencer, vous allez m'expliquer votre situation, que j'en sache un peu
17 plus, pour que ça fasse aussi un point de départ par rapport à l'entretien qu'on fera
18 en fin de suivi, un entretien bilan sur les effets qu'il y aura eu ou pas du suivi. Et
19 ensuite on fera un temps d'approche manuelle. Donc ce que je vous propose pour
20 commencer c'est que vous me présentiez votre situation, et puis je vous poserai
21 quelques questions à partir de là.

22
23 E : D'accord, donc c'est ma situation professionnelle qui vous intéresse ?

24
25 H : Voilà, donc en premier lieu, après vous pouvez m'en dire plus aussi, moi ça
26 m'intéresse aussi d'avoir une vision globale de la situation. Mais pour commencer
27 déjà la situation professionnelle.

28
29 E : Alors au niveau professionnel j'ai été licenciée à la fin du mois de juillet 2013.

30
31 H : D'accord, donc c'est assez récent.

32
33 E : C'est assez récent. J'étais dans une situation proche du burn out. Ce
34 licenciement a été fait en fait en accord avec ma cheffe directe.

35
36 H : D'accord, donc ça a été demandé par vous ?

37
38 E : Une discussion, une négociation, il s'avérait que je ne convenait plus pour le
39 poste, mais ça ne s'est pas fait brutalement comme certains éclairs dans le ciel
40 bleu. Et j'ai travaillé 2 ans et demi dans cette entreprise [une entreprise de service
41 public de l'état], c'est un poste à 70 % et qui mériterait tout à fait un 100%, ce qui
42 fait que pendant toute la durée de cet emploi j'ai été la tête sous l'eau, toujours en
43 retard, à faire beaucoup d'heures sup, à pas réussir à les récupérer, si je récupérais
44 les heures sup je pouvais pas prendre de vacances. Enfin, un cercle vicieux qui m'a
45 amené à prendre 15 kilos, à prendre des antidépresseurs, à prendre des
46 médicaments contre la tension, donc qui m'a bien dégradée, physiquement aussi,
47 et puis psychiquement également. Donc depuis, en fait j'ai eu mon congé à fin
48 juillet, mais j'ai arrêté début juillet, puisque j'avais beaucoup de vacances. Depuis

49 début juillet je suis en phase entre guillemets de reconstruction, je suis suivie avec
50 ma médecin généraliste, je vais chez une diététicienne qui est juste là à côté.

51

52 H : Qui est là au 25 ?

53

54 E : Voilà. Je fais des massages, enfin je dois arriver à me reconstruire. Et ce que j'ai
55 pu obtenir, parce qu'il y avait entre guillemets deux clans, un clan qui voulait que je
56 puisse partir comme il faut, pis l'autre qui s'en foutait éperdument. Donc du bon
57 clan, c'est d'avoir un outplacement, et c'est comme ça que je suis chez von Rohr.
58 Donc ça fait partie de ma reconstruction, parce qu'après, là c'est la démarche plus
59 professionnelle, pis je fais aussi une démarche plus physique, mais donc je suis
60 dans cette phase-là, donc j'ai pour l'instant, donc je touche le chômage, pour
61 l'instant je postule plutôt à des postes où je suis à peu près sûre de ne pas être
62 prise, et puis depuis peu, depuis 2-3 semaines ça bouge un peu dans les postes qui
63 m'intéresseraient. C'est toujours dans l'informel, avec mon réseau, j'ai un très bon
64 réseau donc... Donc ça c'est mon côté purement professionnel, si vous avez des
65 questions là-dessus je suis tout à fait ouverte à y répondre.

66

67 H : Peut-être qu'on reviendra après sur certains détails.

68

69 E : Ouais, tout à fait. J'ai un autre contexte, j'ai fait de la politique, j'ai arrêté j'étais
70 députée j'ai arrêté l'automne passé, c'était aussi un arrêt un peu compliqué, donc
71 j'ai un peu cumulé, c'était aussi un petit peu compliqué, donc... parce que j'ai quitté
72 mon parti, donc, différentes démarches qui viennent de ma part. Et si on regarde
73 un tout petit peu plus en arrière, donc les 5 dernières années je me suis divorcée,
74 enfin j'ai quitté mon mari et mes enfants, j'ai trois enfants qui sont adultes, enfin
75 qui sont grands mais qui sont encore à la maison, donc j'ai, pour me sauver, je me
76 suis sauvée, je suis partie, et j'ai mis une année et demi pour récupérer le logement
77 qui en fait m'appartient. Et les enfants n'ont pas bougé, donc j'ai récupéré les
78 enfants aussi. Il y a eu 4 ans de procédure totalement catastrophique, et
79 maintenant c'est réglé. Ça fait un an et demi, le divorce il est fait, correctement,
80 c'est-à-dire qu'on a tous les deux perdu des plumes mais on a tous les deux admis,
81 on se voit, on parle des enfants, enfin on se voit en tant que parents, on parle de
82 nos enfants ensemble, donc... je pense qu'il fallait passer par ce gros moment
83 difficile. Mais en tout cas maintenant ce que je peux vraiment dire c'est que ça se
84 passe très bien. Mais donc pour dire, ces 5 dernières années, entre le changement
85 au niveau de la famille, le changement au niveau de mon activité politique, pis le
86 changement professionnel, j'ai un peu cumulé.

87

88 H : Il y a eu beaucoup de situations de ruptures ?

89

90 E : Voilà.

91

92 H : D'accord, ok. Et comment vous avez vécu ça, est-ce que vous vous êtes sentie en
93 pertes de repères, déstabilisée ? Et aujourd'hui vous en êtes où par rapport à ça ?

94

95 E : Alors il y a eu différentes phases, évidemment, alors quand je suis partie de la
96 maison j'avais juste rien, je suis partie avec mon sac à main donc... j'avais pas de
97 logement pas d'emploi j'avais rien.

98

99 H : Vous n'aviez pas d'emploi à l'époque ?

100

101 E : Non, parce que, mon mandat de députation j'avais plusieurs commissions, ça
102 me permettait de gagner suffisamment, bon mon mari gagnait c'est parce qu'on
103 était deux que c'était possible. Et puis donc j'avais rien. Alors j'étais sans aucun
104 repère parce que j'avais plus rien, j'ai logé dans une cave, dans une roulotte, chez
105 des gens... Et puis en même temps là c'était plutôt l'euphorie parce que j'avais
106 enfin pris une décision qui était convenable pour moi. Donc pendant ces 5 années il
107 y a eu vraiment des hauts et des bas, des fois il y avait des repères mais c'était très
108 lourd, quand j'ai retrouvé ma maison, mes enfants, c'était effectivement des bons
109 repères, mais j'ai dû reconquérir mes enfants, qui n'avaient pas compris forcément
110 tout ce qui se passait, qui étaient quand même plus jeunes à l'époque. Retrouver
111 une maison dans un état incroyable, enfin bon, donc il y a des périodes sans
112 repères où ça va bien, pis des périodes avec repères où c'est quand même pas si
113 simple que ça.

114

115 H : Et aujourd'hui vous vous sentez comment par rapport à ça ?

116

117 E : Alors par rapport à ça aujourd'hui j'ai effectivement bien retrouvé mes repères,
118 au niveau familial, mon logement, ça c'est bien repris, les repères maintenant qui
119 sont flous c'est le travail, c'est au niveau du travail. Et puis on peut aussi ajouter là-
120 dedans, j'ai pas de compagnon, et c'est aussi une situation qui commence à être un
121 peu longue pour moi depuis que j'ai quitté mon mari, mais bon ça fait aussi partie,
122 je crois je dois tout vous dire ?

123

124 H : Oui, tout à fait, enfin si vous voulez.

125

126 E : Tant que je sais que vous faites juste ce qui est nécessaire pour vous, voilà.

127

128 H : Oui, c'est bien que j'ai les informations.

129

130 E : Alors il y a ça et puis au niveau physique je me suis pas du tout retrouvée. Ces
131 15 kilos en trop qui pour moi pèsent terriblement dans tous les sens du terme, et je
132 pense ça a un impact très certainement sur ma confiance en moi, sur l'idée même
133 d'avoir un compagnon par exemple, plus confiance physiquement, donc voilà, ça a
134 un impact, ces kilos.

135

136 H : Donc ces kilos vous les avez pris pendant votre travail qui a été difficile ?

137

138 E : Oui.

139

140 H : Ok, d'accord. Donc vous avez une atteinte au niveau de votre confiance, vous en
141 êtes où au niveau de la confiance par rapport au travail, retrouver un travail ?
142 Comme en plus ça a été difficile ces dernières années au travail, aujourd'hui
143 comment...

144

145 E : Alors j'ai, comment dire, donc la confiance revient petit à petit, lentement, mais
146 j'ai une crainte, en fait j'ai pris des boulots alimentaires parce que c'était un peu

147 l'urgence, mais j'ai souvent fait ça dans mon cursus professionnel, bon c'était soit
148 parce que j'avais trois petits enfants, ça veut dire je bossais pas... juste des jobs qui
149 me prenaient pas trop la tête non plus... et puis maintenant j'aimerais pouvoir
150 utiliser plus mes compétences, donc je vise autre chose, je vise pas des postes de
151 hauts cadres, mais je vise autre chose avec un peu plus de responsabilités. Alors
152 pour moi c'est nouveau, donc c'est pas très confortable.

153

154 H : D'accord, vous sentez que la confiance est un peu...

155

156 E : Elle est là, elle vient gentiment, mais j'ai la trouille en même temps.

157

158 H : D'accord, d'accord, ça aurait besoin d'être consolidé un peu ?

159

160 E : Oui.

161

162 H : Ok. Et comment vous vous sentez au niveau de votre motivation ?
163 Globalement ?

164

165 E : Donc j'ai arrêté en juillet, et les trois mois suivants, juillet, août, septembre, la
166 motivation absolument à zéro, pas envie de bosser, enfin vraiment... c'était, je
167 préfère manger du pain sec. Mais je sentais que j'avais un besoin de récupération,
168 parce que j'ai dormi énormément, j'ai vraiment eu de la peine à ce niveau-là. Alors
169 j'ai l'impression que je suis en train de recharger les batteries, mais c'est vraiment
170 un processus que je trouve pas très rapide.

171

172 H : Ouais, ça prend du temps quand même. Donc là vous sentez un peu plus de
173 motivation en vous ?

174

175 E : Oui, c'est en train de... le moteur se met en marche.

176

177 H : Et qu'est-ce que vous motive ? Qu'est-ce qui est à la source de votre
178 motivation ?

179 C'est de retrouver un travail, c'est de... ?

180

181 E : Bonne question... la source de ma motivation ? Oui évidemment c'est de trouver
182 un travail, mais c'est... comment dire ? C'est pas forcément ma première
183 motivation. Honnêtement si on m'annonce demain, vous gagnez au loto, pis j'ai pas
184 besoin de travailler, je vais pas dire non, pis je ferai d'autres choses. Je ferais du
185 bénévolat, je ferais d'autres choses. Mais c'est l'envie de me lancer dans un
186 nouveau projet, j'ai 52 ans bientôt, voilà, jusqu'à 65, c'est peut-être, pas forcément
187 mon dernier poste, mais enfin c'est dans la dernière partie de mon activité
188 professionnelle, donc j'aimerais, là, ce qui me motive, c'est de trouver quelque
189 chose qui me convient enfin.

190

191 H : D'accord, d'accord, il y a cette motivation-là, ok. Vous savez dans quel domaine,
192 dans quel secteur, où est-ce que vous avez envie de... ?

193

194 E : En fait oui, j'ai travaillé ça avec von Rohr, donc par le biais de la politique, j'ai un
195 très grand réseau de personnes, et j'aimerais pouvoir utiliser ce réseau-là, mettre

196 ce réseau à disposition, je sais pas, d'une entreprise, ou d'une entité parapublique,
197 ou d'une association, de faire ce lien en fait entre le monde politique, que ce soit
198 politique au sens petit du terme c'est-à-dire les élus, ou le côté administration que
199 je connais très bien, et communal et cantonal, avec quelqu'un qui aurait besoin de
200 ce réseau-là.

201

202 H : D'accord. Vous avez un projet qui est plus ou moins clair ?

203

204 E : Les pistes que j'ai vout dans ce sens-là, pour l'instant, non j'ai pas un projet
205 hyper défini parce que je dois forcément m'adapter à la demande de qui le veut, je
206 peux même envisager, mais c'est en réflexion, de faire ça de façon indépendante,
207 mais c'est pas encore très bien ficelé.

208

209 H : D'accord, ça demande encore à être clarifié.

210

211 E : Oui.

212

213 H : Et vous en êtes où au niveau de vos ressources, de votre état de
214 fatigue aujourd'hui ?

215

216 E : Alors c'est... je recommence à charger les batteries, mais c'est pas encore ça, je
217 dors pas très bien, je... ouais, le sommeil, j'ai pas mal de peine le matin à me
218 réveiller, je dors moyennement bien, l'énergie elle est... Quand j'ai parlé de mon
219 poids et que c'est pesant, c'est un peu tout dans ce sens-là, donc c'est pas une
220 énergie très haute. Je travaille à me motiver mais c'est pas naturel.

221

222 H : D'accord, vous devez faire un effort pour vous mobiliser ?

223

224 E : Oui.

225

226 H : Pour vous mobiliser dans vos recherches d'emploi aussi ?

227

228 E : Oui.

229

230 H : D'accord, ok. Et comment vous vivez le fait d'être confronté quand même à
231 l'incertitude ? De ne pas vraiment savoir ce que vous allez trouver ?

232

233 E : ça ne me pose aucun problème. J'ai changé tellement de fois, j'ai fais tellement
234 de choses, j'ai sauté dans l'inconnu plusieurs fois...

235

236 H : Le rapport à l'inconnu c'est quelque chose qui n'est pas désagréable pour vous ?

237

238 E : Je ferais pas ça tous les jours quand même mais j'aime bien les nouveautés.
239 Quand on me propose un truc dont je connais pas deux mots sur trois je dis, ok.

240

241 H : Ok, d'accord. Est-ce que intérieurement vous vous sentez... vous êtes quand
242 même en situation de transition professionnelle, est-ce que vous vous sentez en
243 changement à l'intérieur de vous ?

244

245 E : Oui je sens quelque chose du, comment dire ? Le fait d'avoir eu ces différents
246 changements dans ma vie récemment, forcément ça ébranle un peu le tout, mais
247 j'ai l'impression maintenant, aussi avec cet outplacement, d'être dans la meilleure
248 des situations possibles pour appréhender la suite. J'ai l'impression qu'on me
249 donne des outils et, bon, c'est à moi de bien savoir les utiliser. Mais on me donne
250 des outils, j'ai l'outplacement, j'ai cette opportunité-là, on me donne des outils et
251 maintenant je... j'ai ma boîte à outils qui se constitue et je peux aller de l'avant.
252 Donc c'est plutôt, voilà les cassures sont faites, j'arrive à des réparations
253 maintenant et aller vers l'avenir.

254
255 H : Voilà, vous êtes plus dans la phase d'aller vers que de vous réparer, un peu
256 entre deux quand même ?

257
258 E : Un peu entre-deux quand même, c'est aussi dans des réparations mais en
259 regardant l'avenir avec confiance.

260
261 H : D'accord, d'accord, ok, ok. Alors... est-ce que vous vivez des états de stress,
262 d'angoisses ?

263
264 E : Pas tellement, non, j'ai l'impression que j'ai tellement donné que c'est vide de ce
265 côté-là. Et je cherche pas à le remplir.

266
267 H : Ok. Donc vous avez des enfants, donc ça vous m'avez expliqué, la situation
268 familiale. Est-ce que vous vivez d'autres stress actuellement ?

269
270 E : Non alors il y a ce stress de rechercher et puis de...

271
272 H : Voilà, c'est ça.

273
274 E : Mais c'est pas un énorme stress, et puis non, c'est plutôt plus apaisé.

275
276 H : Donc au niveau de votre état de santé, comme je vais travailler sur votre corps
277 aussi, est-ce qu'il y a des choses à noter ? Est-ce que vous prenez des médicaments
278 actuellement ?

279
280 E : Alors oui, je prends des antidépresseurs depuis un an et demi, on me les a
281 diminué un peu mais je les prends toujours, et je prends depuis 6 mois des
282 médicaments contre la tension trop haute, j'ai déjà diminué de moitié parce que j'ai
283 beaucoup diminué le stress, et d'après ma médecin c'est pas une hyper tension,
284 enfin c'est un peu lié au poids, au surpoids, et puis énormément lié au stress,
285 d'après elle on va pouvoir sans autre se passer de ces médicaments, d'ailleurs je
286 suis à plus qu'une petite dose, mais voilà ce que je prends.

287
288 H : Et donc vous m'avez dit vous avez recours à d'autres types d'accompagnement,
289 donc diététicienne, médecin, et aussi... donc vous faites des massages aussi ?

290
291 E : Alors je fais du shiatsu régulièrement, mais ça je fais depuis 20 ans.

292
293 H : D'accord, c'est pas ponctuellement ?

294

295 E : C'est pas ponctuellement, j'ai fais quelques massages ayurvéda aussi pour...
296 j'aime bien le massage, voilà c'est plaisir et dans le sens évacuer quand même les
297 mauvaises choses.

298

299 H : Voilà. Est-ce que vous avez du soutien dans votre entourage par rapport à cette
300 phase, par rapport à ces recherches ?

301

302 E : Alors du soutien... ?

303

304 H : Ou de la pression, vous voyez, de votre entourage ?

305

306 E : Non, non alors pression non. Donc mes enfants sont des... ils ont 18, 21, 23, ils
307 vivent leur vie, ils m'aiment beaucoup, mais c'est pas forcément du soutien en tant
308 que tel, j'ai ma mère qui habite juste à côté, qui est, comment dire, qui apporte du
309 soutien mais peut-être plus en amenant un petit plat, quelque chose comme ça,
310 mais qui est présente, si je veux discuter avec quelqu'un, elle est là. Autrement j'ai
311 un ou deux amis mais pas énormément, je suis quelqu'un d'assez solitaire, j'ai pas
312 le groupe d'amis qui me soutient comme ça, non pas tellement.

313

314 H : D'accord. Est-ce que le travail c'est une dimension importante pour vous ?
315 Quelle est l'importance que vous accordez au travail ?

316

317 E : J'ai toujours mis la famille en avant. Si je dois mettre un pourcentage, c'était 80
318 % famille, 20 % travail. Alors maintenant ça change un petit peu, puisque la famille
319 diminue aussi dans... Mais pour moi en terme d'importance fondamentale, c'est ce
320 que je vous disais avant, si j'avais pas besoin, je ferais du, je ferais des tas de
321 choses, mais ce serait pas forcément un emploi.

322

323 H : Voilà, d'accord, ok. Est-ce qu'il y a des valeurs qui sont importantes pour
324 vous dans le travail, à mobiliser dans le travail ?

325

326 E : Alors oui, dans le travail pour moi c'est vraiment important de se respecter les
327 uns les autres. Et puis je crois que je suis vraiment un peu vieille garde, parce que
328 on trouve plus ça tellement souvent. J'ai énormément besoin de reconnaissance, je
329 suis quelqu'un qui cherche à bien faire, et c'est notamment ce qui suscite du stress
330 chez moi, qui cherche à bien faire mais qui aime aussi qu'on lui dise merci. Et pour
331 moi ça a de l'importance. Et le fait d'ailleurs qu'on me disait jamais merci dans mon
332 ancien boulot ça pèse.

333

334 H : Ouais. Bon écoutez, je crois qu'on a vu un peu l'ensemble de ce que je souhaitais
335 voir... Vous avez déjà vécu auparavant une situation de licenciement ?

336

337 E : Non, c'est la première fois que je suis au chômage, première fois que je suis
338 licenciée. D'ailleurs j'ai eu beaucoup de peine, à l'idée.

339

340 H : A l'idée d'être au chômage ?

341

342 E : Ouais.

343

344 H : D'accord, pourquoi ?

345

346 E : Je suis quelqu'un qui n'aime pas être aidée. Donc je prenais ça comme un peu de
347 là, c'est pas pour moi, je dois me débrouiller toute seule. Et puis je me suis laissée
348 convaincre que j'y avais droit. Mais c'était pas simple, c'était un chemin.

349

350 H : ça n'a pas été spontané, d'accord, et aujourd'hui vous l'acceptez mieux?

351

352 E : Oui, j'ai pas l'intention de m'installer, au chômage, c'est pas dans ma nature
353 disons.

354

355 H : Donc vous êtes au chômage depuis août ?

356

357 E : Oui, voilà, depuis août.

358

359 H : Ok, bien, sinon vous auriez un mot pour définir globalement votre état,
360 comment vous vous sentez ?

361

362 E : Un mot c'est difficile.

363

364 H : Ou quelques mots, pour faire un peu une synthèse...

365

366 E : En fait j'ai un grand besoin de trouver de la légèreté. Dans tous les sens du
367 terme. C'est vraiment ce que je recherche. De la légèreté, de pouvoir prendre la vie
368 simplement comme elle vient, du bon côté, j'ai vraiment besoin de ça.

369

370 H : Parce que vous sentez qu'il y a beaucoup de choses qui vous pèsent encore ?

371

372 E : Y a encore beaucoup de choses, j'ai encore de la colère qui me reste.

373

374 H : De la colère par rapport à quoi ?

375

376 E : De mon ancien travail. Comment dire, de l'espoir que j'avais de pouvoir amener
377 mes compétences et qui a été cassé. Pour moi ça a été très difficile. Avec tout le
378 côté baptiste.

379

380 H : Donc vous avez le sentiment d'avoir été mésestimée, ou d'avoir été... ?

381

382 E : Total. Méprisée. Et c'est pas une impression.

383

384 H : Et est-ce que ça vous a vous-même atteint dans l'estime de vous-même ?

385

386 E : Oui. J'ai jamais eu une très haute estime, et ça m'a, en fait ça me confortait dans
387 ma mésestime, ce qui n'est pas très bon pour moi, ce qui augmentait d'autant plus
388 mon stress, enfin j'ai fait vraiment le cliché total qui pouvait en gros qu'aboutir au
389 burn-out.

390

391 H : Ah ouais, d'accord. Et aujourd'hui, vous en êtes où par rapport à l'estime de
392 vous-même ?

393

394 E : Elle n'a jamais été très haute, de toute mon existence, et j'ai pas eu fait un
395 mariage qui m'a beaucoup augmenté, enfin j'ai fait des choix, qui m'ont pas
396 beaucoup aidé pour ça, donc ça reste un sujet délicat.

397

398 H : D'accord. En même temps vous avez envie de trouver un travail là qui vous,
399 dans lequel vous pouvez vous épanouir, ou qui vous plaît, ou qui vous... ?

400

401 E : J'ai envie de casser ça, justement, ce... C'est pas parce que ça fait 50 ans que je
402 vis comme ça que je dois continuer.

403

404 H : Donc de casser ça, de plus être dans

405

406 E : Dans cette logique, de mésestime, ouais.

407

408 H : Est-ce que vous arrivez à reconnaître vos compétences ?

409

410 E : Ouais c'est un travail que je suis en train de faire maintenant...

411

412 H : Avec von Rohr ?

413

414 E : Avec von Rohr, et... En fait il y a le côté théorique, ou... ben c'est les faits, oui
415 c'est ça, j'ai telle et telle qualité, j'ai telle et telle compétence, pis après il y a l'autre
416 côté, c'est l'intérieur, et je dis, ouais, c'est joli, c'est moi ça ?

417

418 H : D'accord, vous avez de la peine à vous reconnaître dans des compétences qui
419 peuvent être nommées, qui vous caractérisent, mais vous intérieurement vous ne
420 les validez pas vraiment ?

421

422 E : Non. Il y a pas mal de choses, j'ai souvent dis ça, ça reste là, je comprends, mais
423 j'arrive pas à les intégrer, physique, enfin descendre dans les tripes en fait.

424

425 H : D'accord, et du coup c'est une source de stress pour vous, ou d'angoisse, le fait
426 d'être confrontée à des situations qui vous demandent justement de mobiliser des
427 compétences ?

428

429 E : Mais c'est étonnant, d'angoisses non. Si j'ai des angoisses c'est plus par rapport
430 à mes enfants, mais pas tellement au niveau professionnel. De stress oui, parce que
431 je... il m'est quand même arrivé souvent de faire des choses qui me demandaient
432 beaucoup d'énergies, et d'arriver à le faire, et simplement après de pas me dire,
433 bravo ma petite, tu as fait du bon boulot, je te félicite. Ça j'arrivais pas, et comme je
434 le recevais pas de l'extérieur, j'arrivais pas à me le donner moi-même. Donc ça, ça
435 prend beaucoup d'énergie.

436

437 H : Ok, ouais, d'accord. Bon, vous avez autre chose à ajouter ?

438

439 E : Comme je ne sais pas tellement ce qui peut vous être utile... je réponds
440 volontiers à toutes vos questions.

441

442 H : Je crois que j'ai fait le tour, mais si vous avez quelque chose à ajouter... je
443 regarde juste un peu si on a fait le tour... Ok, donc trouver plus de légèreté... Voilà,
444 peut-être juste encore, si vous arrivez à me préciser. Le poids vous le vivez
445 comment, à quel niveau ? Vous m'en avez dit déjà un peu, donc déjà physiquement
446 parce que vous avez pris du poids, déjà par rapport à la colère par rapport à votre
447 ancien travail, est-ce qu'il y a d'autres choses qui pourraient définir comment vous
448 vivez ce poids ?

449

450 E : Ce poids physique ?

451

452 H : Ou ce poids que vous ressentez un peu globalement.

453

454 E : Ouais, d'accord. Alors physiquement, c'est pour moi qui suis pas très bonne en
455 la confiance en moi, ça me pèse beaucoup.

456

457 H : Le fait de ne pas avoir confiance en vous ?

458

459 E : Surtout le fait de ne pas me reconnaître dans le miroir. 15 kilos de plus, pour
460 moi, j'ai honte même, je suis vraiment... c'est vraiment un sentiment très
461 désagréable. Y a des personnes qui sont plus opulentes, qui sont mieux dans leur
462 corps que moi, et ça, ça revient souvent dans la journée, on se croise dans un
463 miroir le matin quand on s'habille, on se voit dans une vitrine... ça c'est lourd.
464 Autrement il y a... la solitude me pèse aussi, de pas pouvoir vraiment échanger
465 avec quelqu'un de confiance et pouvoir avoir aussi une relation de couple, pas
466 forcément vivre avec quelqu'un, mais enfin de pouvoir échanger à ce niveau-là, ça,
467 ça me manque, ça me pèse, et ce manque me pèse.

468

469 H : Vous parlez d'une difficulté à vous reconnaître dans le miroir, est-ce que du
470 coup, sans miroir, pas au niveau de la forme physique, mais entre vous et vous,
471 vous avez un sentiment de reconnaissance... vous voyez on peut se reconnaître à
472 travers l'image que le miroir nous renvoie, on peut se reconnaître aussi plus
473 intérieurement. Vous vous dites, bon intérieurement, je me reconnais, je suis en
474 phase avec moi, je me sens apaisée intérieurement ou...

475

476 E : Alors, bon, physiquement je me sens dans une gangue, comme un bibendum,
477 comme dans un costume trop, enfin...

478

479 H : Vous vous sentez un peu serrée ?

480

481 E : Vraiment. Mais à l'intérieur, si c'est vraiment ce que je ressens de moi,
482 l'équilibre revient, et ça fait longtemps que j'avais pas cet équilibre, donc oui là ça,
483 c'est naissant on va dire, mais oui, à l'intérieur. Et je crois que du coup ça me
484 dérange d'autant plus de ne pas me reconnaître extérieurement, parce que j'ai
485 l'impression de commencer à me trouver intérieurement, et... je suis emballée
486 dans un truc lourd.

487

488 H : Ouais, d'accord, ok, donc voilà. Et donc par légèreté vous entendez quoi aussi ?

489

490 E : Oui pouvoir rire, chanter, enfin c'est... légèreté dans l'appréhension des choses,

491 quand il y a des petits accros dans la vie, de les prendre bien, simplement, des

492 choses comme ça.

493

494 H : Ok, bon, je crois que c'est bien comme ça, je vous remercie.

495

496 **Entretien fin de suivi Emmanuelle – 02.12.2013**

497

498 H : Alors juste pour commencer, on va juste reprendre quelques informations que
499 je vous avais posé au début juste pour évaluer un petit peu votre contexte de vie,
500 voir s'il y a des changements ou pas. Donc au niveau de votre contexte familial, est-
501 ce qu'il y a eu des changements, donc on s'est vu c'était le 23 octobre, ça fait un
502 mois et demi, est-ce qu'il y a eu des changements à ce niveau-là ?

503

504 E : Quel genre de changement ? Je veux dire le contexte j'ai toujours 3 enfants, je
505 suis toujours divorcée, ça je veux dire, ça n'a pas changé ça.

506

507 H : D'accord, ok, pour moi c'était un peu ça globalement, donc je le sais, mais voilà,
508 faut que ce soit nommé. Ok, est-ce qu'il y a eu donc outre les situations liées à la
509 transition, est-ce qu'il y a eu d'autres situations de stress qui sont survenues
510 durant cette période ? Ou un événement majeur qui vous aurait

511

512 E : Je réfléchis... c'est... un mois et demi, cette période est plutôt une bonne
513 période, je ne vois pas d'événements majeurs, j'ai fait différentes rencontres,
514 toujours assez proches de la recherche de travail, mais comme moi j'ai une façon
515 de chercher uniquement dans le réseau, c'est souvent un peu mélangé entre
516 amitiés, contact connaissance, et ensuite réseau, donc j'ai fait plus de rencontres
517 que d'habitude, mais il n'y a pas de stress majeur...

518

519 H : Ok, au niveau de votre état de santé, est-ce qu'il est survenu quelque chose ?

520

521 E : Non, j'ai plutôt un bon état de santé, justement mes maux de dos ont disparu,
522 c'est ce que je vous avais déjà dit, il y a eu des moments où j'ai eu, mes douleurs
523 étaient plus fortes au début avec les exercices, pour ensuite en allant mieux partir,
524 mais mon état de santé, non il va bien. Je prenais encore des médicaments contre la
525 tension, et là je suis en train d'arrêter.

526

527 H : D'accord, ok, ça marche. Donc au niveau des ressources ou du soutien de
528 l'entourage, ou au contraire de la pression, est-ce qu'il y a eu des changements à ce
529 niveau-là ?

530

531 E : En lien avec la recherche d'emploi ?

532

533 H : Globalement dans votre vie.

534

535 E : Je dirais globalement dans ma vie, les actions que j'ai entreprises ces derniers
536 temps, font que j'ai plutôt plus de soutien que cet été, par exemple.

537

538 H : D'accord, donc ça on va y revenir plus précisément. Ok, mais peut-être juste au
539 niveau des types d'accompagnement que vous avez eu durant cette période-là, de
540 un mois et demi, donc il y a eu ici, sinon qu'est-ce qu'il y a eu d'autre ?

541

542 E : Sinon je vais chez une diététicienne parce que je suis en train d'essayer de
543 perdre du poids, du poids que j'ai entre autre pris en lien avec le stress. J'ai
544 l'outplacement chez von Rohr.

545

546 H : Il y a eu plusieurs rendez-vous durant cette période ?

547

548 E : En tout cas deux. Comme soutien autre ?

549

550 H : Vous avez fait des massages ? Vous disiez faire des massages de shiatsu ?

551

552 E : Oui, alors j'ai eu un massage shiatsu, pendant la période, parce que j'y vais tous
553 les un mois et demi, deux mois à peu près. Qu'est-ce que je pourrais avoir eu
554 d'autre ? C'est déjà pas mal.

555

556 H : Mais ouais. Ok, ok, bon ben ça c'était juste pour situer le contexte, voir s'il y a eu
557 des changements majeurs. Ok, parfait. Donc ensuite je vous poserai, donc j'ai
558 préparé différents items, mais pour commencer, simplement je vous laisse me
559 décrire s'il y a eu des effets, si vous pouvez me décrire quels ont été les effets des
560 séances en pédagogie perceptive, donc des séances qu'on a faites ensemble, sur
561 votre situation de transition notamment, est-ce que vous avez appris des choses
562 durant ces séances, est-ce qu'il y a eu des transferts dans votre vie ? Donc je vous
563 laisse me présenter globalement.

564

565 E : D'accord, donc j'ai préparé un petit peu en me basant sur les questions que vous
566 m'avez envoyées, ce qui m'est un petit peu venu. J'ai réfléchi à un avant, un après.
567 En fait j'ai le sentiment que je suis moins crispée qu'au début, physiquement au
568 niveau sternum, diaphragme, le devant, j'avais l'impression d'avoir un gros poids,
569 ça c'est allégé. Avant j'avais, j'ai moins la tendance au repli, je pense que c'est un
570 peu lié d'ailleurs à la position, sternum rentré, donc je me sens plus confiante, ça
571 c'est d'une façon générale. Alors j'ai beaucoup apprécié les exercices qui
572 permettaient d'aller de l'avant, vers l'autre, mais en ayant d'abord assuré la base, la
573 stabilité physique, la stabilité de la base, de soi-même, pour ensuite aller de l'avant.
574 Ça m'a fait beaucoup de bien et je me suis rendu compte que, plusieurs fois vous
575 m'avez corrigée parce que j'avais tendance à aller de l'avant en levant la tête. Et j'y
576 ai réfléchi aussi ce matin en préparant, je me disais c'est vraiment très différent
577 d'aller de l'avant en regardant devant, ce qui... la perspective de l'avenir, plutôt que
578 en levant la tête, du coup on est plus fragile, je me sentais plus dans une position, je
579 me lance mais sans avoir une vraie conscience d'aller de l'avant. C'était plutôt un
580 saut dans le vide, tandis que maintenant j'ai l'impression de mieux sentir le but.
581 Donc tous ces exercices, sur le rail, enfin sur aller de l'avant avec une ligne, sur
582 laquelle on s'appuie, j'ai trouvé ça très intéressant pour moi. Donc ça veut dire que
583 je pouvais m'ouvrir en restant solide, sans me mettre en danger. En fait en
584 regardant en l'air j'ai l'impression, c'est comme s'ouvrir, ben faites ce que vous
585 voulez, tandis que là c'est pas ce sentiment. Donc ça veut dire que dans ma
586 recherche d'emploi, les démarches que j'ai faites ces derniers quinze jours, c'est
587 vraiment des démarches, beaucoup plus, j'aimerais ça, plus affirmée, j'aimerais
588 ceci, vous pouvez me le donner, oui, non. J'essaie, pis c'est pas, est-ce que vous avez
589 du travail ? C'est une grosse différence, pour moi. Par rapport à ma gestion du
590 stress, je sais pas, je crois vous posiez un peu la question, moi je sens que ça reste

591 un de mes points faibles, c'est quelque chose que je dois faire attention, surtout
592 que je suis une personne qui, par ma vie, s'est toujours adaptée, a toujours
593 camouflé, je camoufle très, très bien des tas de choses. Et c'est pas un service que je
594 me rends parce que du coup, je camoufle ce stress, tout va bien, tout va bien,
595 jusqu'à la rupture. Et donc c'est... je sens que je dois poursuivre quelque chose
596 pour mieux dire, là, c'est tendu, c'est physique ou autre mais... là c'est trop, faut
597 moduler, de façon à ce que j'arrive pas à ce point de rupture. Jusqu'à présent j'ai
598 quand même tendance à complètement camoufler pis à un moment ça casse,
599 l'élastique il rompt. Donc là je dois, je dois travailler là-dessus, mais je crois que ce
600 qu'on a travaillé avec les limites physiques de son corps, l'avant, l'arrière, de rester
601 entier dans le mouvement, peut m'aider à mieux sentir mes limites. Donc ça m'a
602 fait pas mal réfléchir ces histoires de limites et de sentir l'extérieur, et aussi comme
603 de sentir notre corps qui peut s'appuyer sur l'extérieur. J'ai trouvé très intéressant.
604 Et puis donc ouais c'est ce que j'ai déjà dit en séance, j'avais plus envie de proposer
605 que d'attendre. Et ça je pense c'est vraiment le côté d'ouverture. Et je pense
606 certainement j'ai dû en parlant lors du premier entretien, parce que moi je suis
607 quelqu'un qui mouline beaucoup dans la tête, et qui a beaucoup de peine à
608 descendre dans le corps pour gérer, des émotions, des événements en tout genre,
609 et la lenteur, qui est assez perturbante au début, elle est assez perturbante, mais ça
610 m'a fait travailler ce passage. Ça m'a fait travailler ce passage, j'avais le sentiment,
611 c'était pas une méditation, mais comme on est dans la lenteur, les pensées
612 descendent dans le corps quelque part, elles doivent descendre dans le
613 mouvement. Donc ça j'ai trouvé, c'est quelque chose que j'ai souvent cherché, et j'ai
614 l'impression que j'ai trouvé quelque chose, après on va voir ce que j'en fait, mais
615 j'ai trouvé quelque chose.

616 Donc, pour moi, je trouve tout ça très, très positif, je sens un bon ancrage, alors je
617 sais qu'il y a eu cette période la fasciathérapie, mais il y a eu un peu d'autres
618 choses, pour moi, et il y a eu beaucoup de choses plutôt positives, mais je sens que
619 ce qu'on a fait là, m'a été utile, vraiment, je suis très contente.

620

621 H : Ok, ok, bon, parfait. Bon ben c'est déjà un bon retour, je vous remercie.

622

623 E : Non mais si ça avait pas été bien je vous l'aurais dis aussi.

624

625 H : Oui, oui, tout à fait, non mais c'est déjà bien... c'est riche déjà, c'est intéressant.
626 Alors, on va reprendre des choses, essayer d'aller fouiller un petit peu plus. Alors,
627 vous m'avez parlé de la gestion du stress, c'est quelque chose qui reste un de vos
628 points faibles. Vous avez fait le lien avec le fait de mieux sentir vos limites, donc à
629 partir des exercices qu'on a fait ensemble, vous aviez cette perception de mieux
630 sentir vos limites, que le corps pouvait s'appuyer sur l'extérieur, est-ce que ça, ça a
631 apporté quelque chose dans votre vie déjà, au-delà de la séance de mouvement,
632 est-ce que vous faites un lien avec une manière d'être ou une attitude qui a pu
633 s'exprimer au-delà des séances ?

634

635 E : Je pense que ce que je vous disais, du fait de dire, en recherche d'emploi,
636 j'aimerais ceci, ça fait partie de mes limites, enfin de... de viser un but et pas
637 seulement être dans l'attente, ouvert, oui je cherche un boulot, donc c'est en me
638 donnant des limites physiques, j'ai l'impression que ça m'aide à mieux cadrer ce
639 qui me conviendrait professionnellement, dans ce sens-là.

640

641 H : Ok, ok, ça marche. Donc pour ça vous avez eu des moments précis dans votre
642 vie, où vous avez agi d'une manière... ?

643

644 E : Oui, dans le cadre de ma recherche, j'ai rencontré différentes personnes, des
645 personnes aidantes, 'je sais que tu recherches du boulot, qu'est-ce que tu veux ?' ,
646 et tout ça, et je pense qu'il y a quelques semaines ou mois en arrière j'aurais dit, je
647 sais pas, je cherche un job, je sais pas exactement quoi, et là j'ai beaucoup plus
648 cerné, j'ai vraiment beaucoup plus préciser. Alors le travail fait avec von Rohr en
649 fait partie de cette démarche, mais surtout là, je l'ai exprimé. Parce que je suis pas
650 très bonne pour dire de quoi j'ai besoin, quelles sont mes envies, je peux les avoir
651 définies intellectuellement, pis pas les sortir, en disant, ouais mais c'est ce que tu
652 veux, on fait comme ça t'arrange. Tandis que là, en plus, non alors tu comprends,
653 c'est ça que j'aimerais, je m'imagine dans cette fonction-là, idéalement ce serait ça,
654 bon après on sait qu'il y a toujours des ajustements avec la réalité, mais idéalement
655 j'aimerais ça. Et je ne me souviens pas de l'avoir dit souvent, ouais même pas du
656 tout.

657

658 H : Ok, donc vous diriez qu'il y a quelque chose de plus affirmé dans ce que vous
659 avez envie vous ?

660

661 E : De savoir mieux ce qui me correspondrait et de le demander.

662

663 H : Ok, ok, ça marche. Donc dans ce même ordre d'idée, vous parliez avoir plus
664 envie de proposer que d'attendre, donc ça rejoint ça. Voilà, si on revient aussi juste
665 sur ce que vous avez évoqué en dernier, donc la notion de lenteur, vous avez
666 évoqué donc les pensées qui descendent dans le corps, le sentiment de trouver
667 quelque chose, mais avec un point d'interrogation, j'ai l'impression, comme vous
668 l'avez exprimé. Est-ce que ça apporte quelque chose, cette chose-là, c'est quelque
669 chose que vous avez expérimenté en cours, mais est-ce que ça vous a ouvert sur
670 quelque chose, apporté quelque chose ?

671

672 E : J'ai souvent l'impression d'être dissociée. On ne parle pas de maladie
673 psychiatrique grave, mais d'avoir d'un côté ce que je pense, pis de l'autre côté le
674 corps qui est souvent négligé. Négligé, je parle pas physiquement, mais oublié.
675 Donc là, à plusieurs reprises, je me suis sentie plus unifiée, entre les deux. Y avait
676 moins cette séparation entre le mental et le physique.

677

678 H : ça c'était pendant les séances ou aussi

679

680 E : Aussi à l'extérieur, ouais. Aussi à l'extérieur, je me suis retrouvée dans des
681 conversations, pas forcément professionnelles, mais où, je m'observais un peu,
682 puisqu'on est quand même dans cette démarche, et puis j'avais l'impression que
683 le... ouais que le physique était accordé, était en ligne avec ce que j'étais en train de
684 dire ou d'écouter. Que c'était plus juste, je sais pas que ça sonnait plus juste.

685

686 H : Ok, comment vous pouviez le... c'est pas une question facile mais comment vous
687 pouviez, peut-être que pour vous ça peut aussi vous aider à mieux reconnaître

688 après ces situations-là, comment vous le perceviez, cette chose-là, ou est-ce que
689 vous avez un indicateur interne ou... ? C'est pas facile ce que je vous demande.

690

691 E : Je reviens à ce sentiment de blocage sternum et le plexus. Et je pense que quand
692 je me sens plus alignée, plus ok, pour prendre des termes... je sens que ici c'est plus
693 équilibré. Je sens... j'ai vraiment été très très longtemps, de longues années,
694 complètement bloquée de ce côté-là, vraiment, je me tais, je m'abime la mâchoire,
695 en me taisant, en serrant les dents, je ferme tout, j'ai mal au dos parce que... haut
696 du dos, vraiment cette position physique mais qui était totalement liée à mon état
697 personnel, et puis j'ai ouvert, mais je pense j'ai ouvert encore un dernier, un peu
698 plus, avec ce qu'on a fait ensemble. Parce que je sentais toujours le plexus assez
699 serré. Alors, parfois quand on est angoissé, c'est aussi là que ça se situe. Alors
700 j'ouvre, mais j'ai peur. J'ouvre mais y a quelque chose qui reste fermé. Et pis là j'ai
701 lâché quelque chose. C'est vrai que c'est des mots, c'est des concepts auxquels on a
702 un peu de peine à rattacher des mots, mais je sens, y a quelque chose qui s'est
703 débloqué.

704

705 H : D'accord, ok. Donc on va reprendre les différents items que j'ai préparé, alors y
706 a des choses peut-être qui se répéteront dans ce que vous avez dit, mais ça nous
707 permettra d'aller un peu plus loin. Donc juste si on revient sur le vécu du
708 licenciement, donc on s'est vu il y a 6 semaines, comment est-ce que aujourd'hui,
709 quel est le rapport que vous avez aujourd'hui à votre licenciement, où vous en êtes
710 par rapport à ça aujourd'hui ?

711

712 E : ça reste dans votre étude et c'est confidentiel ?

713

714 H : Alors complètement, d'ailleurs les données personnelles qui permettraient de
715 reconnaître le lieu de l'emploi sont transformées.

716

717 E : J'ai confiance, c'est un petit rappel pour... ça va encore mieux en le disant.

718

719 H : Après vous êtes libre de me dire ce que vous avez envie ou pas, s'il y a des
720 choses que vous voulez garder pour vous...

721

722 E : Oh, faites moi confiance. Donc j'ai eu une fin de travail très difficile, et j'ai
723 ressenti une colère très lourde et très forte pendant plusieurs semaines, mais
724 vraiment, deux mois je dirais. J'ai, par mon réseau, et les liens politiques que j'ai,
725 j'ai pu prendre une jolie revanche. Donc ça m'a fait beaucoup de bien, c'est pas très
726 joli, joli, chrétien, mais ça fait rien, j'ai pas été dans l'injustice du tout, je pense que
727 eux étaient dans l'injustice par rapport à moi, moi j'ai pas été dans l'injustice mais
728 j'ai fait sortir certaines vérités qui méritaient d'être dites, et il y en a qui sont pas
729 contents. Mais moi ça m'a soulagée. Sans compter que j'ai agit, j'ai pas agit contre,
730 malgré ce qu'on pourrait imaginer avec ma colère, mais j'ai agit pour. J'ai pas agit
731 pour les gens, mais j'ai agit pour l'institution dans laquelle je travaillais. Qui est une
732 institution que j'ai toujours bien aimée, que je continue à bien aimer. Il y a un
733 problème avec les gens, et c'était là le nœud du problème, c'était les gens, donc j'ai
734 agit pour l'institution, ça a fait sortir des vérités qui sont douloureuses, mais enfin
735 la vérité elle est là. Donc j'ai pu agir, de façon à mettre du baume sur ce départ, et
736 alors en plus, alors vraiment en toute honnêteté, ces quelques mois de chômage, ce

737 que j'avais jamais imaginé dans ma vie de faire du chômage parce que ça me
738 semble, ça me semblait une honte épouvantable de devoir dépendre de la société,
739 enfin vraiment... ça me fait un bien fou, mais vraiment un bien fou, et je me suis
740 vraiment rechargée en énergie. Donc je prendrais plutôt, dans un mois on va dire,
741 ce licenciement comme un cadeau. J'ai encore besoin d'un petit peu de temps, mais
742 ça s'est transformé.

743

744 H : D'accord, ok, et donc, l'ensemble des changements que vous me nommez là,
745 aussi les actes que vous avez posés, est-ce que il y a des choses qui peuvent être
746 liées au suivi qui a été fait ici, ou pas ? Ou dans le vécu de la colère, le changement
747 du vécu de la colère... ?

748

749 E : Par rapport à la colère, je pense que je l'avais une bonne partie gérée avant. Je
750 dirais que ce que j'ai fait avec vous, ça a été le... pas la goutte d'eau qui a fait
751 déborder le vase parce que ce n'est pas ça, mais... vraiment le bouquet final, plutôt.
752 Le bouquet de chantier en haut d'un immeuble, quand on a fait le gros œuvre,
753 quand on a construit. C'était plutôt dans ce... un supplément, comme une
754 récompense, pour moi, même si c'était aussi du travail pour moi. Mais j'avais déjà
755 travaillé un peu dans la difficulté dans la gestion de la colère, un peu en me forçant.
756 Et puis là j'ai eu le sentiment que ce que j'avais fait j'ai pu le terminer, mettre un
757 peu un point final, mais avec de la douceur. Ça s'est apaisé, il y a eu un apaisement.
758 Ouais, c'est vrai que c'est vraiment difficile de mettre des mots sur ce genre de
759 sentiment, mais dans ce sens-là je me suis sentie apaisée.

760

761 H : Vous avez eu accès à un nouvel apaisement, que vous n'aviez peut-être pas, qui
762 était différent avant ?

763

764 E : J'étais pas dans l'apaisement avant. J'étais plus encore dans la lutte. Je pense que
765 j'ai lâché prise, un peu pour cette lutte. Et depuis j'ai eu des propositions de boulot,
766 j'ai, on m'a invité pour le 31 décembre, enfin il y a eu plusieurs événements, pas
767 forcément immenses, mais très agréables. Je pense que ça m'a donné une... j'ai
768 soufflé comme ça.

769

770 H : D'accord, d'accord, ouais, ok. Et les actes que vous avez posés, pour... je ne sais
771 plus comment vous avez nommé ça, peut-être pas prendre votre revanche mais je
772 ne sais plus comment vous l'avez nommé..

773

774 E : Ouais, mettre les choses au clair.

775

776 H : Voilà, mettre les choses au clair. Ça, ça a été fait avant notre suivi aussi, en
777 cours ?

778

779 E : En cours. En partie avant, mais je l'ai consolidé avec le suivi.

780

781 H : Et là est-ce que il y a un lien avec des choses que vous avez pu vivre en séance,
782 dans les actes que vous avez posés, ou la manière dont vous avez posé les actes, ou
783 pas ?

784

785 E : Je crois que c'est surtout le lien avec ma conscience qui a profité de ce suivi.
786 C'est-à-dire que... ce que j'ai mis à jour, je pouvais me le reprocher, si j'étais dans le
787 côté jugement etc., et là je me suis plutôt permis de le voir comme un point positif
788 pour l'entreprise, positif pour moi, et puis oui, il y a des contre coups, mais c'est
789 par rapport à des personnes qui ont fait des erreurs qui ne veulent pas les
790 reconnaître, et c'est des personnes qui m'ont blessée. Alors je le leur ai laissé ce
791 contre coup. C'est pas à moi de l'assumer. Donc ça m'a aidé à ce niveau-là, de lâcher
792 prise, de pas rentrer dans la culpabilité, de lâcher celle que j'étais en train de me
793 mettre sur le dos, et de faire que chacun ait sa part de responsabilité.

794
795 H : D'accord, ok, et donc le fait de lâcher une forme de culpabilité, il y a eu un lien
796 par rapport à un vécu spécifique pendant une séance, ou vous vous souvenez d'un
797 moment où il y a eu... ?

798
799 E : Pas vraiment, non. Pas vraiment, non je pense c'est le fait de l'ancrage plutôt, de
800 dire, bon, je suis là, j'ai fait ce que j'ai fait, j'avais à le faire, ça me fait du bien.

801
802 H : D'accord, ok. Donc l'ancrage que vous avez développé à travers votre corps ?

803
804 E : Voilà.

805
806 H : Ok, parfait. Donc si on revient sur votre état physique, comment vous vous
807 sentez aujourd'hui physiquement, dans votre corps, et au niveau de votre état de
808 fatigue, vitalité ?

809
810 E : Donc je fais un travail chez une diététicienne parce que j'ai pris 20 kilos en trois
811 ans. On a réussi à stabiliser le poids et je commence à maigrir, donc c'est un
812 bonnard tournant, ça fait du bien, je me sens, je me marre toute seule parce que je
813 me sens pleine d'énergie et je me dis, mais attends, attention... Pis après je me dis,
814 ben oui, elle est là, elle est là, tant mieux, donc je dois encore beaucoup jongler avec
815 le... une peur, une certaine peur, mais physiquement je me sens bien. Je me sens, je
816 n'ai pas de douleurs, j'ai de l'énergie, j'ai envie d'aller de l'avant, dans tous les sens
817 du terme, j'ai envie plus de bouger. Alors là je sais pas exactement quelle est la part
818 de choses en fonction de vous, des réflexions sur le poids, sur le mouvement que je
819 fais un peu plus, je fais plus de vélo, c'est peut-être un peu difficile de vraiment
820 séparer les choses, mais vraiment cette lenteur m'a perturbée au début. Ça apporte
821 une intensité dans les mouvements, j'ai l'impression qu'en bougeant je recharge la
822 batterie, c'est vraiment le principe de la voiture hybride, qui se recharge en
823 freinant. C'est impressionnant. J'aurais jamais pensé. Et j'avais fait une expérience
824 il y a 30 ans, de tai-chi, c'est très lent aussi, ça m'a énervée, je trouvais ça
825 épouvantable, je me disais c'est quoi ce truc tout lent, ça va pas, moi je veux
826 bouger, et vraiment là c'est l'inverse. Le bénéfice de l'âge...

827
828 H : En tout cas c'est intéressant, ce sentiment de recharger les batteries comme ça
829 à travers le mouvement, je trouve ça intéressant. Donc là au niveau de votre état
830 physique, vitalité, vous observez un changement par rapport à il y a un mois et
831 demi ?

832
833 E : Ouais.

834

835 H : Je me souviens de notre premier entretien, vous étiez quand même encore
836 fatiguée, en phase de récupération de vos réserves.

837

838 E : Je pense j'ai passé ce cap-là. Je me sens d'attaque.

839

840 H : D'accord, d'accord. Donc là aussi, ce changement d'état, qui peut être relié à
841 plusieurs choses, ça a une incidence sur votre situation de transition, de recherche
842 d'emploi ?

843

844 E : Ah oui, oui parce qu'il faut pas mal d'énergie pour rechercher un emploi, c'est
845 pas évident, et en fait je l'avais jamais tellement connu, parce que j'avais des
846 boulots successifs. Ça demande pas mal de boulots, et là j'ai l'énergie pour le faire.
847 Et peut-être rajouter, moi je suis quelqu'un, novembre, décembre, janvier, c'est des
848 mois difficiles, j'appréhende toujours énormément les fêtes, j'ai beaucoup de
849 souvenirs d'enfance etc., et puis là, les fêtes vont arriver, ce sera du style dans deux
850 jours, ah bon pis j'organise, pis je fais, pis c'est passé, enfin, beaucoup plus léger.
851 C'est, pour moi, d'avoir une énergie comme ça ces mois, vraiment d'habitude
852 j'entre en hibernation, c'est nouveau, c'est nouveau.

853

854 H : D'accord, ça c'était aussi, je me souviens, une de vos envies, en début de suivi,
855 vous parliez d'une sensation de poids, à différents niveaux, notamment physique
856 mais aussi globalement, et une envie de légèreté. Donc du coup il y a quelque chose
857 qui a changé à ce niveau-là...

858

859 E : Quelque chose qui a changé à ce niveau-là, ouais, vraiment. Vraiment c'est...
860 c'est une bonne période.

861

862 H : Ok, alors, est-ce que vous avez observé des effets au niveau de vos capacités
863 attentionnelles ? Donc vos capacités à vous concentrer, à mobiliser une énergie
864 dans un projet, ou à être plus rassemblée... ? C'est un point qu'on n'avait peut-être
865 pas beaucoup abordé dans le premier entretien, du coup j'ai moins directement le
866 comparatif...

867

868 E : Je suis pas sûre qu'il y ait une évolution de ce côté-là. Je suis quelqu'un au
869 niveau de la concentration, pas au niveau physique, qui soit plutôt, je suis plutôt
870 une sprinteuse, alors je dois rendre un dossier, je dois faire un interview, les trois
871 jours avant, trois jours, ça dépend de la dimension du projet, je suis totalement
872 dedans il faut me parler de rien d'autre, pis le reste du temps, enfin c'est vraiment
873 le côté plus sprint, il faut vraiment un objectif précis, pis là j'y vais. Est-ce que ça a
874 vraiment changé ? Je crois pas. Il faut aussi dire que je me suis pas trouvée dans
875 des situations, oui à part peut-être un entretien d'embauche, où j'ai vraiment dû
876 tout d'un coup mettre le paquet, pour une raison ou pour une autre. Donc c'est
877 peut-être un peu difficile, de voir une différence, ou pas de différence d'ailleurs.

878

879 H : D'accord, d'accord, ça marche. Alors, le rapport à la motivation, donc vous
880 l'avez évoqué un peu précédemment, vous avez nommé une envie d'aller de
881 l'avant. Donc si on reprend ce thème-là, comment vous vous sentez aujourd'hui au
882 niveau de votre motivation ?

883

884 E : Alors elle est bonne, elle est bien meilleure que il y a un mois et demi, aussi
885 parce que j'ai rechargé de l'énergie, enfin je pense que tout est aussi là, je ressens
886 un besoin de consolidation personnelle, et ce qui fait (?) motivation, si on me dirait
887 tu commences la semaine prochaine, je dirais, bon d'accord. Je dirais, si c'est début
888 janvier c'est mieux. Pour pouvoir vraiment me sentir motivée. Mais le fait de
889 proposer, le fait de mieux préciser ce que je souhaiterais faire, et puis de le
890 justifier, de l'expliquer, de montrer pourquoi je pourrais faire ça, alors ça, ça me
891 motive beaucoup.

892

893 H : D'accord, c'est quelque chose qui vous motive ? Qu'est-ce qui vous motive là-
894 dedans ?

895

896 E : Oui, ça... c'est de montrer que je pourrais être utile. Voilà, c'est ça, c'est regarde,
897 là il y a un vide, là je suis pile dedans, là.

898

899 H : Ouais, d'accord, et ça, ça réveille une motivation en vous ?

900

901 E : Ah oui, ça c'est motivant, parce que j'ai souvent été employée, utilisée, le mot
902 employée a plusieurs sens... utilisée et pis... on dit tiens y a un trou là on te mets là.
903 Tandis que là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et
904 apporter quelque chose et du coup, être reconnue. Parce que là, je l'étais pas
905 forcément. Donc c'est vraiment un enchaînement. Avec normalement je vais
906 trouver, et puis j'aurais aussi la reconnaissance, faut toujours aller de l'avant, donc
907 ça entretient la motivation, donc voilà.

908

909 H : D'accord, ok. Est-ce que dans la motivation que vous ressentez, il y a quelque
910 chose de... comment je pourrais... est-ce que vous avez l'impression d'avoir
911 contacté une autre forme de motivation, ou que c'est une motivation nouvelle, qu'il
912 y a quelque chose qui est différent dans la manière dont elle s'exprime ou dans la
913 manière dont vous la ressentez en vous... ou pas ?

914

915 E : Ce qui est probablement un peu nouveau, c'est que je ressens une motivation
916 qui me concerne. Pas qui concerne un projet ou quelque chose, extérieur. Mais que
917 c'est quelque chose qui me concerne. Qui s'insère dans un projet, mais... ce que j'ai
918 toujours dis avant, c'est, je peux te vendre tout ce que tu veux. Un frigo, un
919 esquimau... c'est pas le problème, tant que c'est pas moi. Me vendre moi, ça a
920 toujours été très difficile, voire douloureux. Et là, je sens une motivation qui vient
921 plus de ce que j'aimerais moi, voilà j'aimerais ça pour moi, c'est un gros effort, que
922 je fais, mais j'arrive à le faire, même si c'est un gros effort. Et ça c'est nouveau, donc
923 c'est l'emplacement de la motivation en fait, c'est pas quelque chose qui m'attire
924 sur l'extérieur, ça vient plus de l'intérieur. Tu vois moi je suis là, et j'aimerais être
925 là. Je crois vous devriez filmer vos entretiens...

926

927 H : C'est ce que je pensais... Bon je me disais, donc là il y a eu un mouvement avec
928 les mains qui vont vers l'avant et qui partent du dedans.

929

930 (rires)

931

932 H : Ok, d'accord, et là par rapport à ça est-ce que vous faites un lien avec un ou
933 plusieurs vécus, moments qu'il y a eu dans la séance qui auraient pu participer à
934 cette émergence de cette forme de motivation ?

935
936 E : J'ai beaucoup apprécié, je pense c'est un peu en lien, l'exercice avec les
937 élastiques. Avec cette perception de l'extérieur, de la résistance qu'on pouvait
938 apporter, que ça vienne de l'extérieur ou qu'on les rapproche, moi il y a eu quelque
939 chose, pendant cette exercice il y a eu quelque chose pour moi. Et j'ai trouvé une
940 certaine force.

941
942 H : Vous avez rencontré une certaine force... en vous ?

943
944 E : En moi. En lien avec cette exercice. C'était une séance importante.

945
946 H : Vous vous souvenez quelle séance c'était ?

947
948 E : On était là-bas. Alors on en a fait deux...

949
950 H : Oui, je pense c'était la première qu'on a faite là-bas.

951
952 E : Oui. C'était le 18.11.

953
954 H : Ouais, d'accord. Ok, donc on va prendre en fait, si on garde sur le rapport à
955 vous-même, est-ce que il y a eu des changements dans le rapport à vous-même,
956 comment vous vous sentez aujourd'hui dans le rapport à vous-même, quelle est la
957 perception que vous avez de vous-même ?

958
959 E : Oui, je crois qu'il y a eu des changements, c'est une anecdote, oui et non, mais
960 j'ai trié des habits, j'en ai bazaré un certain nombre, c'est quelque chose que je
961 souhaitais faire depuis longtemps que je n'arrivais pas à faire, en lien avec ma prise
962 de poids, et puis le fait que je n'ai plus eu des masses d'habits qui me vont, et que je
963 n'ai pas envie d'acheter des nouveaux pour grandes tailles, mais donc je me suis
964 offert, ça m'a pris, je sais pas, une bonne demi journée, et en me disant, en
965 m'acceptant plus. Donc j'ai perdu un kilo et demi donc ça ne se voit pas, ça c'est sûr,
966 donc c'est pas ça, mais il y a une acceptation plus grande de comment je me sens, je
967 me sens mieux. Donc c'est plus qu'une anecdote, je pense.

968
969 H : D'accord. Comment vous vous sentez, donc par rapport à la perception de vous-
970 même, et par rapport à la connaissance de vous-même ?

971
972 E : J'ai envie de dire qu'elle n'a pas changé, mais qu'elle est justement passée de la
973 tête au corps. Parce que j'ai quand même fait un peu de travail sur moi-même ces
974 dernières années, il y a beaucoup de données, de réflexions, et je pense que je les
975 ai... toute cette matière, ces lectures et autres... Je l'ai plus intégrée. C'est pas une
976 matière nouvelle, mais c'est une nouvelle façon de la vivre, au quotidien. Ce qui
977 était dans le livre a passé à l'intérieur de moi, beaucoup plus qu'en passant que par
978 le cerveau. C'est plus ce sentiment-là, j'ai pas le sentiment d'avoir appris des
979 choses nouvelles, mais d'avoir installé ces choses nouvelles en moi.

980

981 H : Et est-ce que ça change quelque chose du coup dans votre vécu et dans votre
982 manière de vivre aussi votre transition ?

983

984 E : ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? Pas je
985 vais tous les battre, je vais foncer dans le tas, c'est pas ma nature, mais ça me,
986 j'allais dire ça me remplit des vides. Je sais pas... c'est ce qui me vient à l'esprit.
987 C'est comme si j'avais pris plus, enfin que ce que je savais qui était un peu noué, qui
988 était un peu coincé, soit dans la tête, soit dans le plexus etc., avait fait une
989 expansion dans le corps. Donc ça avait installé ces savoirs, ces ressentis, ces idées,
990 partout, avaient pris sa place. Je sais que je vais dans des trucs un peu bizarre,
991 j'espère c'est...

992

993 H : Non, non, ça me parle en tout cas, ça correspond quand même à ce que je
994 connais dans mon travail, enfin... (?) c'est incarné.

995

996 E : Voilà, incarné, exactement. Ça m'a rempli, ça m'a... ouais les choses viennent
997 plus à leur place, ça m'installe. Vraiment le côté bien... c'est là.

998

999 H : Ouais, d'accord, le côté bien... ?

1000

1001 E : Posé.

1002

1003 H : Posé, d'accord, ok. Est-ce que vous avez par exemple un exemple qui pourrait
1004 illustrer une attitude ou un impact que ça a pu avoir dans votre démarche,
1005 principalement dans votre démarche de transition ?

1006

1007 E : Alors il y a cet exemple de cet entretien d'embauche, je suis allée avec une
1008 perspective précise en tête et j'ai été déstabilisée tout de suite au début de
1009 l'entretien. J'ai pu m'asseoir, j'étais déjà assise, mais j'ai pu m'asseoir sans
1010 probablement montrer, et puis en fait tout de suite faire un changement de
1011 scénario, et puis aller, et donner ce changement de scénario. Je vous donne
1012 l'explication puisqu'on est entre nous, j'ai... y a des postes que je cherche,
1013 principalement par le réseau, et le monde du travail, enfin c'est pas visible, c'est
1014 pas des annonces. Pis pour le chômage je dois postuler pour des offres, pis ma
1015 conseillère en chômage veut absolument que je sois secrétaire. Alors je postule
1016 pour des trucs de secrétaire, je leur envoie une lettre de motivation qui fait trois
1017 lignes, je leur envoie un cv qui n'a juste rien à voir avec le secrétariat parce que ça
1018 a totalement à voir avec la politique et principalement la politique des transports,
1019 je fais exprès, et là j'ai été convoquée suite à un envoi comme ça. J'étais là, mais
1020 mince, c'est pas ce que je veux, alors ma stratégie c'était de dire que je voulais être
1021 participative, m'engager, changer tout en gros, et puis... pour leur faire peur, oh
1022 non pas celle-là, surtout on veut une secrétaire gentille. Et puis j'arrive, et puis il
1023 s'avère qu'il y a une ou deux personnes que je ne m'attendais pas à voir dans cet
1024 entretien, que je connaissais, qui étaient là, et qui m'ont choisie parce qu'elles
1025 voulaient tout changer de la... voilà. Donc, ben j'ai pu sans me saboter, parce que
1026 j'ai pas trop intérêt à me saboter non plus, expliquer, et puis pour finir j'ai refusé ce
1027 poste, parce qu'ils me voulaient, moi, parce qu'ils voulaient ce changement-là.
1028 Alors j'ai pu expliquer pourquoi, il y avait de bonnes raisons objectives, de refuser,
1029 c'était durée limitée, enfin il y avait de bonnes raisons, je m'en suis bien sortie,

1030 mais le fait de me sentir bien sur mes bases, m'a permis de changer tout de suite de
1031 fusil d'épaule, et de me dire, oulà, on respire et on y va, mais faut changer et faut
1032 expliquer autrement. Ça m'a donné de l'assurance, à ce niveau-là.

1033

1034 H : Sans perdre pieds... ?

1035

1036 E : Sans perdre pieds. Parce qu'en toute logique, ce qu'ils me proposaient, il y a six
1037 mois je l'aurais accepté. Ça leur aurait rendu service, j'aurais été gentil pour eux, ça
1038 n'aurait pas forcément été inintéressant d'ailleurs, mais c'était pour moi
1039 probablement une perte de temps, J'ai 52 ans, donc on va peut-être pas encore
1040 pétouiller longtemps dans des boulots qui ne me fascinent pas.

1041

1042 H : Est-ce que c'était cet entretien-là que vous m'aviez parlé, vous deviez les
1043 rappeler suite à une séance, c'était ça ?

1044

1045 E : Voilà. Alors quand je les ai rappelés, donc j'étais chez moi, j'étais fffwou... faut
1046 que je les rappelle, faut que je leur dise non, faut que je leur explique pourquoi... Là
1047 j'ai pris un petit moment, je me suis installée comme il faut, j'ai réfléchi... je savais
1048 ce que je voulais leur dire, mais je me suis repassée en revue ce que je voulais leur
1049 dire, je me suis un peu recentrée. Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment,
1050 utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je
1051 l'ai fait consciemment.

1052

1053 H : Vous avez utilisé des choses qu'on a faites ici ?

1054

1055 E : Oui, j'ai pris mon téléphone, et puis ça c'est très bien passé, après c'était moi qui
1056 était un peu sciée parce que je me disais, la personne en face elle me remerciait de
1057 l'entretien d'embauche où je leur avais apporté beaucoup. J'étais là, je comprends
1058 plus... mais il y a des retours positifs même quand on s'y attend pas du tout.

1059

1060 H : Ok, d'accord. Alors... Donc, toujours dans le rapport à soi, en lien avec la
1061 connaissance de vous-même, vous m'avez parlé que c'était plutôt une histoire
1062 d'intégration, quelque chose qui s'était plus intégré. Dans la connaissance aussi de
1063 ce que vous souhaitez, pour votre activité professionnelle, est-ce qu'il y a des
1064 choses, comment vous vous situez aujourd'hui, est-ce qu'il y a des choses qui se
1065 sont passées, alors vous m'avez déjà dit, vous m'en avez déjà parlé un peu, peut-
1066 être vous arrivez plus à affirmer ce que vous souhaitez ? C'est ça ? Si j'ai bien
1067 compris.

1068

1069 E : Très clairement, très clairement, c'est... comment dire ? Je suis plutôt en
1070 prenant un exemple qui n'a rien à voir, mais il y a un catalogue de Noël, de cadeaux,
1071 c'est la saison, et puis jusqu'à présent j'aurais fermé le catalogue en disant à la
1072 personne qui me demande de choisir, tout me plaît, choisi ce que tu veux. Tandis
1073 que là, je me sens dans la situation, je coche trois choses, et puis, voilà c'est ça. (et
1074 puis je re ? sans mon catalogue). Sachant que c'est peut-être pas exactement ce qui
1075 est possible, de prix, en terme de je sais pas quoi.

1076

1077 H : Quelque chose de plus affirmée.

1078

1079 E : Beaucoup plus affirmée, et puis carrément de biffer d'autres choses. Non ça, toi
1080 tu crois que ça me plait, mais moi ça ne me plaît pas.

1081

1082 H : Et donc cette nouvelle attitude, si je peux appeler ça comme ça, ou cette
1083 nouvelle reconnaissance ou affirmation de vous-même, on peut dire ça comme ça ?
1084 Est-ce que là, de nouveau, est-ce que vous faites un lien avec un vécu précis, ou
1085 avec des choses qui se sont produites en séances ? Alors vous avez évoqué
1086 l'exercice des élastiques, je crois que c'était par rapport à ça aussi ?

1087

1088 E : Ouais, c'était là, le côté force.

1089

1090 H : Vous avez rencontrée une force... en vous ?

1091

1092 E : Ouais.

1093

1094 H : C'était nouveau de percevoir ça ?

1095

1096 E : Oui c'était nouveau. Ça m'a beaucoup touché.

1097

1098 H : Ok, au moment où vous l'avez perçu, ou... ?

1099

1100 E : Oui, pendant l'exercice, ça m'a beaucoup touché, et je suis vraiment très
1101 clairement repartie avec cet exercice, je l'ai pris sous le bras, un outil.

1102

1103 H : Ok, et qu'est-ce qui vous a touchée là-dedans ?

1104

1105 E : Je suis quelqu'un qui n'a pas énormément confiance en soi, qui trouve que ce
1106 qu'elle fait est tout à fait normal, pourquoi tu me dis merci ? Mais ça c'est normal.
1107 Et qui... je me reconnais assez peu moi-même. Donc là j'ai touché quelque chose.
1108 J'ai touché quelque chose de profond qui m'a dit, c'est toi, c'est ta force, et elle est
1109 pour toi, surtout, elle est pas juste pour toute la république sauf toi. Donc je sais
1110 pas, à c'est un petit peu... j'ai un petit peu de peine à l'exprimer, c'est au niveau de
1111 l'émotion, donc... ça a touché quelque chose, ça a fait vibrer une corde.

1112

1113 H : Dans une forme de reconnaissance de vous-même ?

1114

1115 E : Voilà.

1116

1117 H : Entre vous et vous ? Vous m'évoquiez au premier entretien que la
1118 reconnaissance elle venait de l'extérieur, mais que pour vous, entre vous et vous...

1119

1120 E : Je l'intègre très mal la reconnaissance qui vient de l'extérieur. Je... je pense
1121 toujours que, ouhlàà, ils veulent quelque chose, ils sont gentils, c'est louche. Pour
1122 caricaturer... mais c'est un peu ça... et c'est vrai que ces derniers jours, même pas
1123 semaines mais ces derniers jours, j'ai été peut-être... je sais pas hier j'avais une
1124 copine qui était pas bien, j'y ai dis passe à la maison, on a passé un moment très
1125 sympa, tout à l'heure je reçois un message, un sms, pour dire que ça lui a fait
1126 beaucoup de bien, et tout, mais je l'ai pris, je l'ai pris, ouais. Donc c'est... c'est
1127 nouveau, c'est nouveau.

1128

1129 H : Ouais. Donc vous parlez d'une force, est-ce que du coup ça a un lien avec votre
1130 état de motivation ? ça influence aussi... ?

1131

1132 E : Oui, oui, très clairement. Pour aller de l'avant, j'ai besoin du moteur, donc ça fait
1133 partie...

1134

1135 H. D'accord, ok. Bon, alors j'avais aussi un point par rapport à la confiance, à
1136 l'estime de soi, donc là on l'a abordé un peu, justement. Est-ce que j'aurais des
1137 questions supplémentaires ? Donc il y a un changement dans ce que vous
1138 m'évoquiez par rapport à votre état de confiance ?

1139

1140 E : Hmm.

1141

1142 H : Et au niveau de l'estime de vous-même ?

1143

1144 E : Alors c'est un petit peu lié à ce qu'on disait tout à l'heure, avec mon tri d'habits,
1145 le côté où je me sens mieux, c'est vrai que je me sens marcher dans la rue en étant
1146 plus sûre. Ouais, plus sûre, plus... voilà, je suis là, c'est pas Claudia Schiffer, mais je
1147 suis là et je me sens bien d'être là. Donc c'est... oui, en terme d'estime c'est
1148 remonté.

1149

1150 H : C'est remonté, d'accord. Ok. Donc au niveau de la confiance, qui est assez
1151 proche quand même de l'estime de soi, comment vous vous sentez, est-ce que c'est
1152 remonté aussi ?

1153

1154 E : C'est ce que je vous disais, je me sens optimiste. C'est ce côté, je sais pas encore
1155 ce qui va se passer, mais ce sera bien.

1156

1157 H : D'accord, une confiance par rapport au futur.

1158

1159 E : Une confiance par rapport au futur, oui.

1160

1161 H : Et est-ce qu'à ce niveau-là il y a quelque chose qui a changé par rapport au
1162 début, comment vous vous situiez avant ? Est-ce que vous aviez moins confiance,
1163 ou déjà vous aviez cette confiance-là, est-ce que vous l'aviez déjà mais elle est un
1164 peu différente ?

1165

1166 E : Ouais, je l'avais déjà, vous m'aviez certainement posé la question si j'étais
1167 inquiète, par rapport au fait que j'ai pas d'emploi, et je vous ai certainement dit
1168 non, enfin je vous ai dit non.

1169

1170 H : Oui, oui, c'est ça, je confirme.

1171

1172 E : Donc j'étais déjà confiante, c'est une confiance plus diffuse. Elle était plus
1173 diffuse, et elle est plus précise maintenant.

1174

1175 H : C'est-à-dire ?

1176

1177 E : C'est-à-dire que je sens que j'ai mis des jalons. Que j'ai pu posé... enfin j'ai fait
1178 des contacts, j'ai posé des éléments, j'ai pu discuter avec l'un, j'ai pu proposer à
1179 l'autre... Donc ce côté très diffus, que j'étais juste... je pensais que ça allait aller,
1180 maintenant ça commence à devenir plus concret parce que j'ai proposé. Donc ça
1181 assied la confiance.

1182

1183 H : Ouais, ouais, ok. Donc il y a une confiance en votre futur, donc une forme
1184 d'optimisme, qu'en est-il de la confiance en vos capacités ?

1185

1186 E : C'est marrant parce que il y a des moments je me dis, mais attends, tu vises pas
1187 ça, t'es gonflée. Le fait, enfin tout se cumule, mais d'avoir une plus grande
1188 reconnaissance extérieure une plus grande reconnaissance intérieure, je me dis,
1189 ouais, je peux le faire. Alors... bon après faudra prouver, mais ça me semble... je
1190 crois que ça je peux me permettre de le dire, j'ai été sous-utilisée, sous-employée
1191 par rapport à mes capacités, il faut que j'arrête... pis je suis en train d'arrêter
1192 d'avoir peur, de ne pas être au top. De toute façon on peut pas être au top, je peux
1193 faire beaucoup plus.

1194

1195 H : D'accord, ok. Et ça est-ce que ça change quelque chose dans vos démarches de
1196 recherches d'emploi, dans votre situation de transition, cet apport de confiance
1197 dans ce que vous pouvez apporter ?

1198

1199 E : Ouais, je vise d'autres choses. Je suis plus précise dans ce que je vise et je vise
1200 plus haut. Est-ce que j'obtiendrai... ? Voilà... mais...

1201

1202 H : Vous visez à votre hauteur ? Plus à votre hauteur ?

1203

1204 E : Disons comme j'ai monté ma hauteur, j'ai aussi monté le but.

1205

1206 H : Ok, alors... bon, c'est des questions qui se... on repasse un peu sur des choses
1207 qu'on a déjà dit, mais... voilà, ça me permettra d'avoir des éléments le plus précis
1208 possible. Alors, si on revient un peu sur le rapport à la mise en action, où vous en
1209 êtes par rapport à votre capacité à vous mobiliser et à passer à l'action ? Comment
1210 vous vous sentez dans votre capacité à passer à l'action, aussi à la manière d'être
1211 en action ?

1212

1213 E : Alors plus sûre, plus forte. Ouais il y a un plus, un plus, moins de
1214 procrastination, plus allez j'y vais je saute on verra bien, qu'est-ce que je risque ?
1215 J'y vais. Mais de nouveau, vraiment là aussi ce côté, mouvement de tête, ça m'a
1216 appris vraiment un truc important. De nouveau c'est pas... allez je plonge on verra
1217 si quelqu'un me rattrape en fait, mais plutôt, voilà j'y vais, attention j'arrive. Donc
1218 c'est vraiment une autre façon de se lancer.

1219

1220 H : Donc c'est quoi la différence ?

1221

1222 E : La différence c'est que j'attends moins de l'extérieur.

1223

1224 H : Et là vous avez ramenée votre tête en lien avec le corps (*→ je décris le*
1225 *mouvement qu'elle réalise avec son corps*).

1226

1227 E : Voilà, pis surtout je regarde plus devant, plutôt que dans... les limbes.

1228

1229 H : Ouais, ok, d'accord. Donc moins de procrastination aussi, un passage à l'action
1230 qui se fait plus rapidement, plus facilement ?

1231

1232 E : Plus facilement, plus facilement.

1233

1234 H : Et ce passage à l'action qui se fait plus facilement, est-ce que là il y a des liens
1235 aussi avec des vécus de la séance ? Vous faites un lien avec des choses que vous
1236 avez vécu, perçu ? Ou peut-être pas ?

1237

1238 E : C'est difficile de faire des liens précis, c'est difficile. Sans compter qu'on ressort
1239 d'ici et qu'on est pris dans notre quotidien. Mais là je crois pas que je puisse parler
1240 d'un moment précis. Je crois que dans les séances les moments importants pour
1241 moi ça a été vraiment la prise de conscience des appuis, fort, et puis alors la prise
1242 de conscience de mon propre corps, en fait, entre l'intérieur et l'extérieur

1243

1244 H : D'accord, les contours aussi ?

1245

1246 E : Les contours, le côté qui m'a donné le sentiment de stabilité, d'être fermé, enfin
1247 d'être fermé dans le sens pas ouvert à tout les vents. Et puis la... donc du coup la
1248 force intérieure. Et puis l'ouverture, ce déblocage du sternum. Ça c'est vraiment
1249 des moments forts. Et puis il y a ce mouvement de tête aussi qui est un moment
1250 fort. Mais je les situe pas forcément dans des séances, ou à un moment précis,
1251 parce que ça fait partie d'un peu toutes les séances quand même.

1252

1253 H : Oui, il y a des choses qui sont revenues à plusieurs fois ? D'accord, d'accord. Ben
1254 il y en a quand même plusieurs de vécus, ça en fait quand même plusieurs
1255 différents. Ok. Alors... la manière d'appréhender son futur, ça on a vu un peu, le
1256 rapport à la nouveauté à l'inconnu aussi... Est-ce que vous auriez quelque chose à
1257 dire par rapport à la perception de repères internes ?

1258

1259 E : Physiques ?

1260

1261 H : Alors ça peut être physique, ça peut être plus général, comment vous vous
1262 sentez, est-ce que vous avez le sentiment d'avoir des repères internes, ou vos
1263 repères seraient plutôt externes, vous voyez on peut avoir des repères externes
1264 comme... une maison, un travail, des événements extérieurs... et on peut avoir des
1265 repères plus internes, une reconnaissance de soi-même, des choses en soi sur quoi
1266 on peut s'appuyer.

1267

1268 E : Alors les changements c'est internes. Externes... je vois rien de particulier mais
1269 plus des repères internes, en fait plus d'écoute de l'intérieur, c'est plus ce côté-là.

1270

1271 H : Ah ouais, ça c'est intéressant, du coup c'est plus une espèce d'attitude, c'est pas
1272 juste un vécu qui est là, c'est une forme de rapport à soi

1273

1274 E : Oui donc je suis dans une situation x, des fois on a un sentiment soit d'urgence,
1275 soit de danger, soit de confort, et j'ai souvent balayé, mais non, enfin... et j'écoute
1276 plus ce côté-là. A la fois j'ai ce côté où j'ai le sentiment d'avoir ouvert, j'ai débloqué
1277 quelque chose devant, et de l'autre de plus écouter ce qu'il y a dedans. Je sais pas si
1278 c'est tout à fait... c'est pas un peu contradictoire... je crois pas. Mais donc de plus
1279 écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars.
1280 Ou alors de dire je reste tout en sachant que, alors du coup, je déconnecte, parce
1281 qu'il y a d'autres raisons. Enfin, là c'est aussi une anecdote, mais j'étais samedi à
1282 une lecture de poèmes, j'accompagnais ma mère qui était contente de voir ça, et
1283 franchement c'était... j'ai rien compris. Pas grave, alors j'ai parfaitement
1284 déconnecté, j'ai été très gentille, on m'a vue très attentive, mais j'étais ailleurs. Et
1285 j'aurais été toute seule, qu'est-ce que j'aurais fait ? Bon j'étais tout devant, je pense
1286 que j'aurais fait la même chose, mais là j'avais la raison principale de ma présence
1287 qui était d'accompagner ma mère à qui ça faisait plaisir d'être là. Donc je l'ai choisi,
1288 je l'ai pas subi. Ça c'était bien, ça c'était...

1289
1290 H : Donc un changement de posture intérieur ?
1291

1292 E. Ouais. Parce qu'on a quand même... enfin moi je suis quelqu'un, théorie de
1293 l'engagement, on me dit quelque chose, je m'engage, pis après je me dis, mais
1294 pourquoi je fais ça ? Et j'ose plus dire non. Donc là je pense que la prochaine fois
1295 que je me sens piégée, je vais trouver un moyen de m'en sortir. L'inconfort... ça
1296 suffit, ça suffit.

1297
1298 H : Ok. Et est-ce que cette attitude que vous décrivez, ça a un impact sur vos
1299 démarches professionnelles ?
1300

1301 E : Alors j'ai pas d'exemples ces derniers temps, mais je pense que ça en aura.
1302 Parce que c'est aussi le côté, est-ce que je me sens dans ce poste-là ? Oui, non, enfin
1303 d'écouter un peu plus ce que ça me dit, je sais pas d'où ça vient, mais ce que je me
1304 dis, en fait, à l'intérieur.

1305
1306 H : Ouais, ok. Alors, donc encore pour terminer, si on vient sur le projet
1307 professionnel en lui-même, où vous en êtes aujourd'hui dans la définition de votre
1308 projet professionnel ?
1309

1310 E : J'attends un entretien important que j'ai donc suscité. Et là j'attends une date et
1311 une heure.

1312
1313 H : D'accord, donc c'est vous qui l'avez demandé ?
1314

1315 E : C'est moi qui l'ai demandé, et c'est moi qui ai fait de façon à ce que y ait d'autres
1316 personnes qui parlent à la bonne personne pour que, le fait que je le suscite
1317 rencontre une envie de la part de cette personne de me rencontrer. Et de
1318 comprendre qu'elle a besoin de moi. Donc j'ai suscité directement, enfin demandé
1319 directement et pis je l'ai encadré, préparé, prémédiqué, par des voies alors plus...
1320 c'est le réseau, c'est plus informel, pas obscur, mais informel. Donc là ça devrait se
1321 concrétiser d'ici moins de 10 jours, une semaine, et puis... faudra juste que je le
1322 réussisse. Ce sera un gros challenge. Parce que c'est, ça c'est ce que j'aimerais.

1323

1324 H : Donc dans la définition de votre projet professionnel est-ce qu'il a évolué
1325 depuis le début du suivi, depuis 1 mois et demi ?

1326

1327 E : Oui, je l'ai exprimé.

1328

1329 H : Vous l'avez exprimé ?

1330

1331 E : Je l'ai... ouais je l'ai mieux ficelé et je l'ai exprimé. Donc en gros tous les
1332 éléments étaient là.

1333

1334 H : Donc de contenu, de définition du projet ?

1335

1336 E : De contenu, de savoir ce que j'aimerais, ce que j'aimerais pas, mais c'était
1337 disparate, et c'était surtout pas exprimé.

1338

1339 H : D'accord, d'accord.

1340

1341 E : Donc j'étais encore, je pense qu'au début j'étais encore dans le, ben proposez
1342 moi quelque chose et puis j'espère que ça me plaira, et puis après j'ai... enfin j'ai
1343 mis en place quelque chose qui me plairait bien.

1344

1345 H : D'accord, qu'est-ce qui vous a motivé à mettre en place ?

1346

1347 E. Mais je pense que j'ai fait la même chose physiquement. J'ai... en remplissant les
1348 vides, j'ai fait la même chose.

1349

1350 H : Donc quand vous dites en remplissant les vides, ça c'était physiquement ?

1351

1352 E : C'était physiquement, mais en remplissant, j'ai rempli les vides avec des choses
1353 existantes. Que ce soit des lectures, des réflexions etc., donc c'est pas que physique,
1354 j'ai rempli les vides avec des choses existantes mais que j'ai bien réparties, j'ai
1355 mieux mis aux bonnes places en fait, et puis ben j'ai fait la même chose un peu avec
1356 le projet. Avec... tous les petits plots étaient déjà là, mais ça ne faisait pas une
1357 maison.

1358

1359 H : D'accord, donc il y aurait une forme de parallèle entre ce que vous avez vécu
1360 dans votre corps pendant les séances, si j'ai bien compris, avec ce passage à
1361 l'action,

1362

1363 E : Ouais, j'ai construit quelque chose. Ouais, je pense que j'ai construit quelque
1364 chose. On est encore dans... je suis pas encore dans le vraiment concret, mais je
1365 suis passée de la connaissance de la construction d'une maison, du papier calque et
1366 de la table à dessin, ben y a encore rien, au dessin d'une maison. C'est encore un
1367 dessin, mais ça je peux déposer les plans pour construire.

1368

1369 H : Ouais, ouais, vous avez pris contact quand même pour un rendez-vous, pour
1370 voir si la maison peut être construite...

1371

1372 E : Exactement, si ça tient la route, si elle est pas déséquilibrée, oui ça j'ai
1373 effectivement vérifié 2-3 choses, exactement, il y a plus que juste le plan.

1374

1375 H : Ouais, d'accord, ok. Est-ce que vous avez contacté des nouvelles dimensions de
1376 vous-même que vous souhaitez mobiliser dans votre travail ?

1377

1378 E : Des dimensions de moi-même, comme la confiance, ce genre de choses ?

1379

1380 H : Par exemple, ou ça peut-être des valeurs aussi que vous souhaitez mobiliser,
1381 qui n'étaient peut-être pas vraiment présentes ou conscientes auparavant... Ou des
1382 compétences de vous-même que vous souhaitez mobiliser, qui n'étaient peut-être
1383 pas...

1384

1385 E : Cette affirmation dont on a déjà parlé, ça c'est quelque chose de nouveau, de...
1386 comment dire ? D'être, d'affirmer, j'ai ma place dans cette équipe-là. Je vous serais
1387 utile, ça c'est une affirmation nouvelle. C'est ce côté-là, qui va en lien avec la
1388 confiance, avec tout le reste, mais c'est vraiment, 'je vous signale, là, vous avez
1389 besoin de moi'.

1390

1391 H : D'accord, d'accord, ça marche. Alors, bon on a déjà fait pas mal le tour. Je vais
1392 juste reprendre certains vécus aussi, que je me rappelle vous avez énoncés, et voir
1393 s'il y a eu un devenir de ces vécus dans votre situation. Alors là je crois qu'on ne l'a
1394 pas évoqué, on n'est pas revenu dessus pendant l'entretien, donc vous avez parlé,
1395 je me souviens de la première séance déjà, vous avez parlé de ce sentiment – si
1396 vous l'avez évoqué un peu, mais peut-être pas de cette manière-là – de vous
1397 redresser, ce sentiment dans votre posture de vous redresser.

1398

1399 E : Ouais, ça c'était individuel.

1400

1401 H : C'était individuel, voilà. Est-ce que ça vous l'avez mis en lien, est-ce qu'il y a eu
1402 un transfert, bon je peux le deviner dans ce qu'on a dit, mais un transfert dans une
1403 attitude, une manière d'être ?

1404

1405 E : Alors ça devait être la première séance, ou la deuxième, et je peux très
1406 clairement mettre ça en lien avec le déblocage du plexus. Mais c'est pas venu tout
1407 de suite, c'est venu... j'ai d'abord, ouais d'abord c'était un peu en boule, et d'abord
1408 redressé, mais pas ouvert.

1409

1410 H : D'accord, donc il y a eu plusieurs étapes.

1411

1412 E : Il y a eu plusieurs étapes. Ça c'est alors c'est, bon, on peut aller, voir, et pis après
1413 on peut ouvrir. Donc voilà.

1414

1415 H : D'accord, ok, donc il y a eu des...

1416

1417 E : Y a eu des étapes.

1418

1419 H : D'accord, ouais. Et du coup ça a participé au déploiement d'une nouvelle
1420 manière d'être ?

1421

1422 E : Ouais, je pense, ouais je pense, parce c'est... il y a plus de confiance envers
1423 l'extérieur, mais parce qu'il y a plus de confiance envers l'intérieur. Comment dire ?
1424 Je dois trouver une image... C'est la maison qui s'ouvre, qui s'ouvre, qui ouvre les
1425 fenêtres, qui ouvre parce qu'elle se sent en sécurité. Enfin une maison qui se sent
1426 en sécurité c'est un peu bizarre mais... Parce que il y a de la chaleur, alors on peut
1427 ouvrir la maison à des amis, ils ne vont pas venir juger, ils vont pas venir critiquer,
1428 ils vont pas venir refroidir l'espace. Quand on sent que l'espace est bon, alors ça
1429 peut circuler plus facilement. Il y a vraiment cette confiance qui peut circuler.

1430

1431 H : D'accord, d'accord. Vous avez parlé de chaleur, c'est quelque chose que vous
1432 avez vécu en séance ?

1433

1434 E : Alors oui, oui. Bon moi j'ai tout le temps chaud, mais plus à des endroits
1435 particuliers, effectivement, et entre autres au plexus, ouais, donc le côté chaleur, le
1436 côté... Moi si je vais pas bien je me mets une bouillote, j'ai besoin de chaleur, une
1437 couverture, donc pour moi chaleur ça signifie quand même beaucoup le confort,
1438 détente... Donc en me sentant moi-même plus installée, plus assurée, voilà, les
1439 autres peuvent venir, tambouriner s'ils sont pas contents, mais ça rentre beaucoup
1440 moins. Et puis si ils rentrent pour dire merci, comme l'exemple que j'ai cité tout à
1441 l'heure de cette amie, et ben ça rentre, (quand ?) c'est positif.

1442

1443 H : Rappelez-moi, de cette amie ?

1444

1445 E : Oui, je vous parlais de reconnaissance, et puis hier elle est passée chez moi, je
1446 l'ai reçue, ça lui a fait du bien, elle me l'a dit, et je l'ai pris, c'est ça.

1447

1448 H : Ok, ok. Et vous voyez un lien, est-ce qu'il y a un lien entre cette attitude et votre
1449 situation professionnelle de recherche d'emploi ?

1450

1451 E : Oui, oui. J'ai eu un ou deux téléphones que j'aurais pas osé faire. En me disant,
1452 où là, est-ce qu'il se souvient même de moi ? Alors que là je l'ai fait bien, je crois.

1453

1454 H : Et qu'est-ce qui a été l'élément qui vous a permis de le faire ?

1455

1456 E : C'est ce tout, cette confiance, cette ouverture, cette reconnaissance de ce que je
1457 peux apporter... Donc c'est aussi un peu, il y a aussi un peu, bon ben maintenant, tu
1458 n'as plus grand choses à perdre, vas-y, qu'est-ce qu'il peut t'arriver ? Tandis
1459 qu'avant j'étais plus, pfff, on va m'assommer.

1460

1461 H : Ouais, d'accord, ok. Alors qu'est-ce qu'il y avait d'autre que je peux relever
1462 comme vécu... Ah oui, il y avait quelque chose que j'avais trouvé intéressant aussi.
1463 Vous aviez parlé de, comme plus de lumière et de globalité, et donc un passage à
1464 l'action plus évident, vous disiez qu'il y avait moins de zones d'ombres qui seraient
1465 un peu des complications dans le passage à l'action. Vous vous souvenez de ce
1466 moment-là ?

1467

1468 E : Non, je ne me souviens pas. C'était en séance ou c'était

1469

- 1470 H : Oui, c'était en séance individuelle, c'était la séance avant que vous ayez le
1471 téléphone à faire.
1472
- 1473 E : D'accord.
1474
- 1475 H : Et vous parliez qu'il y avait une forme de passage à l'action qui serait plus
1476 fluide, plus facile, il y avait quelque chose qui était plus lumineux, moins de zones
1477 d'ombres...
1478
- 1479 E : Ouais.
1480
- 1481 H : ça vous rappelle quelque chose un petit peu ?
1482
- 1483 E : Oui ça me rappelle un peu, et alors là je le mets en parallèle avec le remplissage,
1484 enfin l'expansion à l'intérieur, du coup les zones d'ombres elles ont été remplies de
1485 quelque chose de plus clair, plus... alors lumineux je ne me souviens pas
1486 exactement d'avoir utilisé ce mot, mais c'est important, la lumière est importante.
1487 C'est plus clair, donc c'est plus facile d'avancer, quand c'est clair.
1488
- 1489 H : D'accord. Je regarde le reste... donc la lenteur... il y avait aussi la notion de
1490 trajet dans la lenteur, parcourir le trajet, vous vous souvenez de ça ?
1491
- 1492 E : ça je me souviens parce que j'avais sorti l'exemple de mon fils avec son trajet en
1493 bateau pour aller en Amérique latine, et ça c'est une notion qui est importante
1494 intellectuellement, mais que j'avais pas senti physiquement. Donc je l'ai intégré
1495 comme ça, il n'y a pas que le fait d'arriver là, il y a comment on y arrive, et si on y
1496 arrive brusquement, doucement, enfin... c'est, ça donne pas la même saveur au
1497 geste.
1498
- 1499 H : Et est-ce que ce vécu-là, il y a eu un transfert dans votre vie ? Ou vous y avez
1500 repensé à certains moments ? Par rapport à des actions que vous pouvez faire...
1501
- 1502 E : Alors, oui j'y ai pensé, mais pour me dire que franchement j'étais toujours aussi
1503 brusque et maladroite.
1504
- 1505 H : D'accord, ok.
1506
- 1507 E : Mais j'y ai pensé, parce que je suis quelqu'un d'assez (boum, boum), on y va,
1508 faut bouger un meuble alors on le tire, ah mince ça m'a fait mal au dos... voilà, ah je
1509 me suis cognée bon j'ai un bleu, voilà, je me suis toujours ressentie comme
1510 quelqu'un de pas dommage, allez on y va, bon on casse un ongle, ohlàlà... Donc j'y
1511 ai pensé en me disant, ben ça, ça m'a pas fait changer. Pas pour l'instant.
1512
- 1513 H : Ouais, d'accord, vous avez pris conscience, d'accord. Ok, il y avait aussi la notion
1514 que j'avais trouvée intéressante, vous avez rappelé là de ne pas être, enfin ce
1515 sentiment d'être remplie dedans, de ne pas être creuse, vous avez évoqué ce mot-là
1516 aussi. Donc ça donnait une forme de validation. Donc ça on est revenu dessus. Bon,
1517 ben écoutez... ça fait quand même une heure vingt, ok, ben pour moi je crois que
1518 c'est assez complet, c'est même très complet. Je trouve que vous avez apporté

1519 beaucoup de choses et que vous avez une capacité à saisir un sens de votre vécu
1520 qui est quand même assez développé, je trouve.
1521
1522 E : C'est mieux, d'utiliser tout ce qu'on fait pour avancer.
1523
1524 H : Ouais, mais je trouve que ça a été, vraiment ça a été riche pour moi de (?), je
1525 pense que ça va apporter beaucoup de choses pour ma recherche, donc je vous en
1526 remercie.
1527
1528 E : Mais je vous en prie, c'est moi, enfin bon voilà on va pas se faire des (..) mais
1529 j'ai eu beaucoup de plaisir.
1530
1531 H : Sinon vous avez quelque chose à ajouter encore par rapport à ce que l'on a
1532 discuté ?
1533
1534 E : Merci, vraiment, ça sort du fond du cœur, c'était vraiment bien. Je pense pour
1535 moi c'est très bien tombée, j'étais prête, pour une expérience comme celle-là, j'ai eu
1536 de la chance.
1537
1538 H : C'était au bon moment ?
1539
1540 E : C'était au bon moment. Dans ma démarche, en juillet août, je serais restée trop
1541 fermée je crois, donc ça tombait bien.
1542
1543 H : Vous étiez déjà plus dans quelque chose de
1544
1545 E : J'avais déjà enlevé quand même le gros de la colère, des frustrations, des
1546 énervements, de la fatigue, donc je pouvais construire. Avant j'étais encore en train
1547 de me reposer, me détendre. Donc c'est très bien tombé, je suis très contente
1548 d'avoir eu cette opportunité, c'est une chance pour moi. Et j'ai découvert quelque
1549 chose, j'ignorais le mot fascia, donc... (?). Et j'ai beaucoup apprécié. Pis je pense
1550 que c'est pas fini pour moi, ça va continuer à travailler.

1 **Annexe 3**

2

3 **Entretien Cédric début de suivi – 10.10.2013**

4

5 H : Vous avez eu le temps de lire le document de présentation de la démarche ?
6 Vous avez des questions ? Qu'est-ce qui vous a motivé, qu'est-ce qui vous a décidé,
7 d'entreprendre cette démarche ?

8

9 C : C'est plus la curiosité. Et puis... j'ai fait des études, j'ai une fille qui fait des
10 études également, qui fait également un travail de maturité et qui a beaucoup de
11 peine à trouver des gens à interviewer, etc. Donc c'est aussi une démarche
12 philanthropique, pis surtout la curiosité. Et j'ai rien à perdre. Et pis même si je
13 perds un peu de temps c'est pas grave. C'est une expérience.

14

15 H : Ok, ok, bon ben c'est bien. Ok, donc ce que je vous propose pour cette séance ici
16 on va commencer par un petit temps d'entretien, d'échange, et ensuite on fera une
17 séance manuelle, je vous expliquerai un peu ce qu'il en est, donc je pense vous en
18 connaissez pas cette approche ?

19

20 C : Pas du tout

21

22 H : La fasciathérapie non plus, ou c'est peut-être un peu plus connu la
23 fasciathérapie, vous en avez peut-être entendu parler ?

24

25 C : Je connais quelqu'un qui en pratique, qui en fait.

26

27 H : Qui en pratique professionnellement ou qui bien qui en pratique...

28

29 C : Professionnellement.

30

31 H : D'accord. Ok. Donc la pédagogie perceptive c'est une pratique qui est issue de la
32 fasciathérapie (→ explication de la pédagogie perceptive). Je vous propose pour
33 commencer, que vous me décriviez votre situation, là où vous en êtes aujourd'hui.
34 Vous m'avez dit un peu rapidement au téléphone, voilà, on va prendre un peu plus
35 de temps là autour. Donc là vous travaillez dans le domaine de la banque, c'est ça ?

36

37 C : Je travaille dans une grande banque, effectivement, une banque étrangère. J'ai
38 été licencié au mois de juin pour fin août, en raison soit disant économique, on
39 pourra peut-être y revenir sur le fond plus tard mais c'est ce qui est officiellement
40 annoncé. Donc pour fin août.

41

42 H : D'accord, avec trois mois.

43

44 C : Deux mois, deux mois de préavis.

45

46 H : D'accord, deux mois de préavis.

47

48 C : ça fait huit ans et demi que je travaille dans cette banque, donc je sais pas si
49 vous savez, jusqu'à neuf ans c'est deux mois de préavis. Donc c'est deux mois, et pis
50 ils se sont aperçu que j'ai peut-être été licencié un peu vite, en ce sens que j'avais
51 pas transmis à mon successeur toutes les informations dont il avait besoin. De
52 même qu'une automatisation qu'ils se veulent aisée. Donc ils m'ont dit, on vous
53 propose de rester deux mois de plus, pour mettre en pratique cette automatisation
54 et pour expliquer l'avantage, comment ça marche.

55

56 H : D'accord, donc vous avez un successeur qui va reprendre votre poste.

57

58 C : Oui. C'est un ex, c'est un collègue en fait. Donc il va avoir plus de tâches, mais
59 normalement avec l'automatisation il devrait y arriver, théoriquement du moins,
60 en moins de temps. Donc... alors ça m'arrangeait d'un point de vue financier et
61 pour d'autres raisons d'un point de vue personnel

62

63 H : ça vous arrange vous m'avez dit ?

64

65 C : Oui.

66

67 H : Donc de ?

68

69 C : D'avoir deux mois de plus. Enfin c'est en tout cas c'est ce que j'imaginai. Dans
70 les faits d'être à fond deux mois supplémentaires n'est pas forcément très
71 bénéfique en ce sens que, comme je m'applique à fond dans tout ce que je fais, je
72 n'ai pas vraiment le temps d'aller chercher ailleurs. Malgré le fait que je devrais
73 consacrer du temps, disons une demie journée par semaine, pour des recherches
74 personnelles, des recherches d'emploi. C'est difficile de s'y mettre.

75

76 H : Vous êtes encore à 100% là ?

77

78 C : 100% oui, ou 120%, parce que je fais des heures conséquentes. Et puis donc je
79 termine fin octobre.

80

81 H : D'accord. Vous aviez quelle fonction dans la banque ?

82

83 C : Je suis en contrôle de gestion. Donc tout ce qui est rapport, tout ce qui est
84 collecte de données, tout ce qui est recherche d'informations.

85

86 H : D'accord. Et c'est un poste qui vous plaisait, qui vous plait ?

87

88 C : Alors, vous voulez que je vous brosse le parcours professionnel en deux mots ?

89

90 H : Oui, je veux bien.

91

92 C : Alors j'ai 50 ans, j'ai travaillé, enfin je suis en travail depuis 88, 89, et j'ai
93 commencé dans une fiduciaire, j'ai fait 3 ans, 3 ans et demi, après je suis passé de
94 l'autre côté de la barrière, je suis dans une petite société de luxe qui se développait
95 à Genève, George Livert, et je suis devenu comptable, enfin j'ai fait la comptabilité,
96 et j'ai mis en place après différents systèmes pour gérer la société elle-même, et

97 gérer l'augmentation, enfin l'évolution de la société. C'est une société qui faisait de
98 la distribution en Suisse, dans une trentaine de points de vente à peu près, et
99 j'avais été engagé parce que un magasin allait s'ouvrir, magasin rue du Rhône, qui
100 est actuellement Hugo Boss mais à l'époque c'était un magasin Livert. Donc il fallait
101 quelqu'un pour gérer tout ce qui était administratif, personnel, informatique, la
102 mise en place de procédures, le stock etc. Trois ans après il y a mon patron qui s'est
103 fait licencié et j'ai repris la responsabilité de la Suisse avec mon collègue de la
104 boutique qui était lui responsable commercial. Et pendant 4 ans on a continué
105 d'évoluer dans cette société.

106

107 H : D'accord donc un poste de plus grande responsabilité ?

108

109 C : Voilà. Parallèlement à ça avec cette même personne commerciale avec qui
110 j'entretenais d'excellentes relations, on a développé une boutique Simon à Genève,
111 qui était une des franchises, des premières franchises de la marque, et ça a duré
112 treize ans. Donc j'étais propriétaire avec mon collègue et quelqu'un d'autre de
113 cette société, et ça a très bien marché, tellement bien marché que la marque a cessé
114 notre contrat de franchise pour se garder le business. Mais ça c'était à côté de mon
115 travail régulier.

116

117 H : Ok, c'était en plus.

118

119 C : C'était en plus. Donc après Livert, j'ai fait une année dans une étude d'avocat.

120

121 H : Vous avez dû quitter Livert ... ?

122

123 C : J'ai dû quitter Livert parce qu'ils ont fermé la boîte. C'était pas rentable et il y
124 avait beaucoup de fluctuations, etc. Et puis donc je suis passé dans une étude
125 d'avocat, où je m'occupais des affaires financières d'un grand client de l'étude, et il
126 fallait gérer, enfin superviser tous les gestionnaires de fortune qui (s'éminent ?) à
127 travers le monde, pour voir que l'argent a été bien investi et que ça suivait les
128 directives du client. Ça je l'ai fait une année, c'était très intéressant au départ, mais
129 c'était très ennuyeux à la longue, je n'avais pas de contact, etc. C'était un peu vase
130 clos.

131

132 H : D'accord, un peu isolé.

133

134 C : Après j'ai passé dans une compagnie aérienne. Responsable comptable. Et puis
135 la société qui était une petite société qui avait deux avions, deux, trois avions, a
136 grandi et a mis ses vols, ses avions, à disposition de qui voulait affréter ces avions.
137 Donc c'est une société qui a grandi, assez vite, aussi, j'ai pris des responsabilités
138 avec le personnel, le personnel comptable, financier, il y a un groupe qui a été
139 formé avec une société américaine. Pourquoi ? Parce qu'on voulait faire des vols
140 transatlantiques, et la société américaine qui a été achetée avait un directeur
141 financier qui était mon chef en fait. Alors moi je m'occupais de tout ce qui était
142 administratif et finance sur Genève. Après la société a grandi, on a fait une liaison
143 entre l'Allemagne et les Etats-Unis, en partenariat avec Airsavar. Il a fallu créer une
144 société en Allemagne, avec toutes les règles européennes qui étaient en train de se
145 mettre en place, c'était assez... c'était très enrichissant mais c'était très

146 contraignant et très stressant. Mais bon finalement ça s'est fait, la société a été
147 créée, et on a eu l'autorisation de vol des autorités allemandes, et c'était une belle
148 réussite, j'étais très content de cet aboutissement. Ensuite le patron a été viré aux
149 Etats-Unis, et ils ont engagé quelqu'un ici, qui était plus jeune que moi, plus
150 agressif, qui savait tout mieux que tout le monde et tout, qui a fait que le
151 management a décidé de me mettre à la porte. Et suite à ça, j'a dis c'est fini les
152 responsabilités. J'avais quand même un personnel de 240 personnes.

153

154 H : 240 personnes ?

155

156 C : Oui, oui, on est passé de 20 à 240, donc c'était lourd, c'était des travaux le week-
157 end, donc là j'ai dis stop, je veux plus de responsabilités, je veux plus rien, je veux
158 vivre tranquille, je veux voir ma famille grandir, etc., donc je suis passé à la banque.
159 J'ai eu une opportunité de travailler dans une banque.

160

161 H : D'accord, d'accord, donc ça c'était votre dernier emploi ?

162

163 C : Mon dernier emploi. Qui a duré donc 8 ans et demi.

164

165 H : D'accord. Donc vous aviez déjà été licencié, une fois dans votre parcours, si j'ai
166 bien suivi ?

167

168 C : Alors, non, chez Livert parce que la société a fermé pour (?) rentabilité. Chez la
169 société aérienne, et maintenant la banque. C'est la troisième fois. Je vous rassure
170 on ne s'y habitue jamais vraiment totalement. C'est toujours...

171

172 H : Ouais, donc vous avez eu un parcours avec différents postes... et ça va...
173 comment vous vivez ça de changer de poste quand même assez fréquemment ?

174

175 C : Ben je me pose un peu des questions parce que en ayant 50 ans, 51 ans bientôt,
176 on trouve peut-être moins facilement que... bon à trente ans après... Livert c'était
177 facile, enfin c'était facile, après la société aérienne c'était déjà plus difficile, mais j'ai
178 eu 6 mois pour chercher quelque chose ensuite j'ai trouvé mais seulement au bout
179 de 6 mois, donc c'est bien tombé. Mais... c'était un coup de hasard ce qui fait qu'on
180 se dit que ça peut peut-être pas forcément se reproduire aussi.

181

182 H : Ouais, ouais, donc aujourd'hui vous vivez ça comment, comment vous vous
183 sentez par rapport à cette situation ?

184

185 C : Ben disons que je vis un petit peu au jour le jour. Etant encore en poste je dirais,
186 on essaie un peu de mettre ça de côté, on y pense pas trop, et puis, mais bon on est
187 confronté aussi aux collègues, au regard des collègues, qui savent que vous n'allez
188 plus être là, je sais pas si vous avez vécu ça, mais on n'a pas la même approche vis-
189 à-vis de quelqu'un qu'on sait qui va partir que de quelqu'un qui est là. Donc c'est
190 pas facile tous les jours, mais bon je suis d'humeur en général positive, j'essaie de
191 positiver, mais c'est pas mal de stress et je sais pas comment ça va aller en fait.

192

193 H : D'accord, d'accord. Donc là on est mi-octobre, donc il vous reste 15 jours ?

194

- 195 C : 15 jours oui.
196
197 H : Vous avez une pression financière aussi, j'imagine ou... ?
198
199 C : Oui, bon on se dit que le chômage peut pallier pour un certain temps.
200 Maintenant c'est un an et demi, ça passe très vite, donc la pression financière est là.
201 J'ai une pression peut-être plus de la famille, de mon épouse, en fait, qui travaille
202 mais qui est sous stress important également.
203
204 H : Par rapport à son travail ?
205
206 C : Par rapport à son travail, qui peut être licenciée du jour au lendemain. Elle
207 travaille dans une boîte qui est un peu de ce style-là, pas très protectionniste. Alors
208 ouais, il vaut mieux essayer de trouver quelque chose assez vite.
209
210 H : Voilà, donc vous avez quand même un peu de pression...
211
212 C : Ouais, il y a franchement de la pression.
213
214 H : Voilà. Vous avez plusieurs enfants ?
215
216 C : Donc j'ai deux enfants, j'ai une fille qui a bientôt 18 ans, 4^{ème} année de collège, et
217 j'ai un fils qui a 13 ans, qui est en 2^{ème} année du cycle.
218
219 H : D'accord, d'accord. Ok, et donc vous avez commencé l'accompagnement avec
220 von Rohr ?
221
222 C : Oui.
223
224 H : Vous venez de commencer, ou depuis quelques temps déjà ?
225
226 C : ça fait... 1 mois et demi maintenant, non deux mois et demi. A fin juin, je les ai
227 contacté fin juin.
228
229 H : Quand vous avez été licencié vous les avez contactés tout de suite. D'accord. Ok,
230 et donc, est-ce que vous savez un peu pour le moment dans quelle orientation vous
231 allez chercher, vous avez des projets, ou comment... ?
232
233 C : Ben il y a un monde idéal, donc je sais ce que j'aimerais faire, maintenant il n'y a
234 peut-être pas forcément l'opportunité qui va se présenter dans ce domaine-là.
235 Donc j'essaie de ratisser un petit peu plus large quand même. Maintenant Mme
236 Falconnet, donc qui est chez von Rohr m'a dit que il faut peut-être plus se
237 concentrer sur ce qu'on a envie de faire. C'est vrai que j'aimerais bien avoir une
238 expérience positive sur le long terme. Parce qu'a priori je dois encore travailler 15
239 ans, donc...
240
241 H : Voilà, donc vous aimeriez trouver quelque chose qui vous tient jusqu'à la
242 retraite ?
243

244 C : Exactement. Et dans lequel je puisse me plaire. Quand j'ai commencé dans la
245 banque, c'était très... je dirais pas bon enfant, mais c'était très professionnel bien
246 sûr, mais il n'y avait pas cette pression que l'on a aujourd'hui de rendement, de
247 personnes qui sont là qui sont aux abois aussi donc qui reportent la pression qui
248 est sur leurs épaules sur ceux qu'ils dirigent ou qu'ils gèrent. Et... c'est... il y a
249 énormément de contraintes, énormément de pressions, d'exigences, et voilà, donc
250 ces remarques du style quand on part à 6 heures on vous demande si vous avez
251 pris l'après-midi, c'est... ça fait toujours plaisir mais... ça a pas toujours été comme
252 ça, donc ça c'est pas très bénéfique.

253

254 H : Donc vous aimeriez être dans un autre milieu de la banque ?

255

256 C : Ouais, je pense.

257

258 H : Vous avez une idée déjà dans quel milieu vous aimeriez ?

259

260 C : Je pense que je serais quelqu'un de bien et de fiable dans l'opérationnel
261 journalier d'une société, je pense pour la faire tourner. Quelqu'un qui la gère de
262 manière réglo on va dire, et je suis pas... un gestionnaire dictateur on va dire, je
263 suis plutôt un gestionnaire participatif donc qui met l'accent sur la confiance aux
264 gens, la confiance au professionnalisme des gens.

265

266 H : D'accord, ok. Donc le travail est-ce que c'est une dimension importante pour
267 vous, dans votre vie ?

268

269 C : Oui, c'est pas la seule, importante.

270

271 H : Mais c'en est une importante, d'accord.

272

273 C : Je ne me vois pas rester à la maison, non.

274

275 H : C'est quoi pour vous le sens que vous donnez à votre travail, ou les valeurs que
276 vous mobilisez dans votre travail, qui sont importantes ?

277

278 C : Ben je pense que le relationnel au sein d'une société est primordial, je pense
279 pour l'avoir vécu que le fait de traiter des collaborateurs de manière humaine et je
280 dirais normal est bien plus profitable à une société que l'inverse. Et puis je pense
281 qu'on passe quand même pas mal d'heures dans la journée au travail, donc autant
282 que ça se passe bien.

283

284 H : D'accord, ok. Et du coup cette situation de licenciement, est-ce que ça crée des
285 remises en question, des remises en question professionnelles, des remises en
286 question personnelles, est-ce que ça a un sens pour vous, qu'est-ce que vous en
287 pensez, est-ce que vous êtes, je sais pas, dans un état particulier... ?

288

289 C : De quoi ?

290

291 H : ça peut être... ça peut être positif ou négatif, voyez ça peut être un état, je sais
292 pas où vous êtes en colère contre ce licenciement...

293

294 C : Je suis en colère contre certaines personnes, bien évidemment. Maintenant ce
295 n'est pas, je regrette pas mes choix, de vie, donc ça je pense pas. Bon j'ai eu le
296 parcours que j'ai eu, je pense que j'ai... au niveau professionnel on peut pas me
297 reprocher grand chose. Les gens, les proches collaborateurs ont toujours été
298 content de mon travail, donc de ce point de vue là je pense pas qu'il y ait une
299 remise en question qui s'impose. Si ça peut faire progresser pourquoi pas, peut-
300 être, je sais pas j'aurais peut-être pas dû aller dans une banque mais c'était le choix
301 qui se présentait à ce moment-là. Enfin c'était pas un choix, c'était soit ça, soit... pas
302 de travail donc c'est...

303

304 H : Voilà. Ok. Au niveau de votre motivation, vous en êtes où ? Est-ce que vous vous
305 sentez atteint quelque part dans votre motivation, comme ça fait en plus, en voyant
306 votre parcours vous avez changé plusieurs fois d'orientations, vous en êtes où,
307 vous êtes fatigué, vous

308

309 C : Ah non c'est comme ça.

310

311 H : D'accord. Vous vous sentez motivé à chercher ?

312

313 C : Ah oui je pense ça peut être une bonne opportunité aussi.

314

315 H : D'accord.

316

317 C : Comme ça peut être un point de... un arrêt quoi, je sais pas. Je vous dirai ça dans
318 un an ou deux mais... pour le moment...non ça peut être une opportunité aussi. Si
319 on sait mettre les atouts de son côté.

320

321 H : Vous vous sentez stressé ?

322

323 C : Ah j'ai horreur de l'incertitude disons. Si ça peut répondre à votre question.

324

325 H : Ok, ok.

326

327 C : J'aime pas... j'aime bien savoir où je vais et ce que je vais pouvoir faire.

328

329 H : Voilà. Et là vous vous sentez, comment vous percevez votre futur, pour le
330 moment c'est un peu flou ?

331

332 C : Ah ben c'est binaire pour le moment.

333

334 H : C'est-à-dire, binaire ?

335

336 C : Ben soit on va trouver, soit on va pas trouver, enfin soit je vais trouver, soit je
337 vais pas trouver.

338

339 H : D'accord, donc c'est une situation inconfortable pour vous ?

340

341 C : Très inconfortable.

342

343 H : D'accord. Ok... En même temps comment vous vous sentez dans vos capacités
344 de gérer la situation ? Vous restez confiant, vous restez... vous avez le sentiment de
345 contrôler la situation ou au contraire vous vous sentez un peu dépassé ?

346

347 C : Non je subis la situation.

348

349 H : Vous subissez la situation. C'est-à-dire ?

350

351 C : C'est-à-dire comme c'est pas moi qui l'ai choisi, je suis mis devant le fait
352 accompli et devant le... je suis au pied du mur là... ça c'est clair.

353

354 H : Et intérieurement vous avez un sentiment de perte de contrôle un peu de ce qui
355 vous arrive, de ce qui peut vous arriver ? Ou vous avez le sentiment de garder le
356 contrôle malgré tout ?

357

358 C : Le contrôle de moi-même ?

359

360 H : Le contrôle de la situation, vous voyez le sentiment de garder un sentiment de
361 confiance par rapport à ce qui peut arriver ou vous vous sentez au contraire,
362 sentiment d'être un peu ébranlé, de ne pas savoir où vous allez... ?

363

364 C : Bon ébranlé ça oui, ça je pense. Pas savoir où je vais, ça effectivement. Alors
365 comme je suis ouvert à toutes possibilités c'est pas quelque chose qui me... ça je
366 suis pas abattu, pas encore.

367

368 H : Vous avez une confiance qui est là quand même ?

369

370 C : J'ai un peu de confiance oui. J'ai des confiances en mes capacités, j'ai peut-être
371 pas forcément confiance dans les... dans le futur professionnel qui va pouvoir
372 m'être offert, disons que je sais ce que je sais faire et je sais ce que je peux
373 apporter. Donc la confiance elle est à ce niveau-là. Maintenant des autres éléments
374 comme je vous l'ai dit externes, ça c'est pas des choses que je peux maîtriser.

375

376 H : Tout à fait, d'accord, ok. Juste quelques informations plus corporelles peut-être.
377 Vous avez un bon sommeil, vous dormez bien ?

378

379 C : Je dors très bien, oui. Je fais des apnées du sommeil, ça c'est un autre aspect,
380 mais autrement je dors bien.

381

382 H : D'accord, votre sommeil n'est pas perturbé ces temps par rapport à ce que vous
383 traversez ?

384

385 C : Non.

386

387 H : D'accord, pas de perturbation du sommeil. Comme je vais travailler sur votre
388 corps, est-ce que vous avez des soucis de santé, est-ce que... vous avez une bonne
389 santé ?

390

391 C : J'ai une bonne santé normalement. J'ai eu un refroidissement là, mais autrement
392 c'est bon.

393

394 H : D'accord, autrement c'est bon. D'accord, est-ce que vous avez eu des accidents
395 majeurs ?

396

397 C : Non.

398

399 H : D'accord, ok, bon ben écoutez pour moi on a vu globalement la situation donc
400 ça me va. Est-ce que vous avez autre chose à ajouter pour définir ce que vous vivez,
401 comment vous vous sentez ?

402

403 C : Pas pour l'instant.

404

405 **Entretien Cédric fin de suivi – 11.12.2013**

406

407 H : Alors, avant de commencer sur des questions en lien avec les effets des séances
408 en pédagogie perceptive, on va juste reprendre quelques points pour voir s'il y a eu
409 des changements simplement au niveau de votre situation de vie. Donc est-ce qu'il
410 y a eu des changements au niveau de votre contexte familial depuis le début du
411 suivi ?

412

413 C : Oui. Mais c'est ponctuel. C'est-à-dire que mon épouse a attrapé une pneumonie,
414 et ce qui fait que j'ai dû m'occuper d'elle et des enfants. Et de la maison, et du chien
415 et du chat. C'était sport et ça n'a pas forcément laissé beaucoup de place aux
416 recherches ou à ce genres de chose aussi.

417

418 H : D'accord. Donc j'avais la question ensuite, est-ce qu'il y a eu d'autres stress
419 concurrents, donc il y avait cette situation-là, qui a été une situation, qu'on eut
420 qualifier de stress ?

421

422 C : Un petit peu, quand même.

423

424 H : Est-ce qu'il y a eu d'autres événements qui ont été source de stress ?

425

426 C : Non.

427

428 H : Au niveau de votre état de santé, est-ce qu'il y a eu des choses, des changements
429 au niveau de votre état de santé ?

430

431 C : Non.

432

433 H : Au niveau du support, des ressources que vous pouvez avoir de l'entourage, ou
434 au contraire de la pression que vous pourriez subir de l'entourage, est-ce qu'il y a
435 eu des changements à ce niveau-là ?

436

437 C : Non. Pas de pression.

438

439 H : D'accord. Est-ce que vous avez eu pendant ce temps, donc c'était quand le début
440 de notre suivi, pour reprendre une date ? 10 octobre, donc ça fait deux mois. Est-ce
441 que vous avez eu recours à un autre type d'accompagnement ?

442

443 C : Non.

444

445 H : Vous avez eu von Rohr ? Vous avez eu des séances chez von Rohr durant ces
446 deux mois ?

447

448 C : Non.

449

450 H : Ok, alors... Donc là on va passer aux effets des séances en pédagogie perceptive.
451 Donc pour commencer, simplement globalement est-ce que vous avez des choses à

452 dire sur les effets, les apports des séances sur vous-même ou sur votre processus
453 de transition ?

454

455 C : Alors, j'ai fait mes devoirs hier soir. Non... j'y ai réfléchi, quelques fois. Donc si ça
456 doit m'avoir apporté quelque chose, je dirais une certaine sérénité. Alors le fait que
457 les séances aient eu cours pendant la période de fin des rapports de travail m'a
458 permis de me focaliser, mon attention, sur on va dire mon intérieur pendant les
459 moments de fasciathérapie. Ce qui a indéniablement contribué à une certaine paix
460 intérieure. Je vous enverrai le mail de ce que je vous lis maintenant, comme ça vous
461 avez quelque chose d'écrit.

462

463 H : Oui, volontiers.

464

465 C : Je peux signer même si vous voulez. Alors ça c'est pour les séances
466 fasciathérapie où on est allongé. Donc je pense que ça, ça m'a apporté une certaine
467 détente, oui. Alors, quant à la séance des mouvements, je dirais les séances
468 mouvements, je dirais que l'exercice où l'attention est portée sur soi-même et sur
469 la gestuelle m'a fait du bien, c'est des moments que je pourrais qualifier
470 d'harmonieux. Mais je ne suis pas convaincu de l'aspect arrière passé et avant
471 futur, voilà. Ou alors c'est inconscient et ça m'échappe.

472

473 H : D'accord, ok, parfait.

474

475 H : Juste, par rapport, vous parlez d'une forme de sérénité, ou ça vous a permis de
476 focaliser votre attention sur l'intérieur. Cet état-là, cette chose-là, c'était durant le
477 temps de la séance, est-ce qu'il y avait un effet au-delà du temps de la séance ?

478

479 C : Immédiatement après, oui. Mais bon, comme on se l'est déjà dit quelques fois, le
480 cours de la vie reprend ses droits je dirais, et on fait pas forcément attention plus
481 que ça, à ce qui s'est passé. Maintenant, il y a peut-être certains réflexes, ou
482 certaines pensées fugaces qui font que, on pose les pieds par terre, ou ce genre de
483 choses.

484

485 H : D'accord, il y a peut-être des choses auxquelles vous avez repensé en dehors

486

487 C : Voilà, mais pas de manière systématique, je dirais. C'est pas quelque chose
488 d'omniscient, c'est...

489

490 H : C'est ponctuel ?

491

492 C : C'est ponctuel.

493

494 H : D'accord. Ok, parfait. Donc là, j'ai différentes questions que je vais vous poser.
495 Comment on va procéder, donc je vais vous demander comment vous vous sentez
496 par à différentes choses, est-ce qu'il y a un changement par rapport au début du
497 suivi et si ce changement peut être mis en lien avec les séances en pédagogie
498 perceptive. Donc voilà, peut-être qu'il y a des choses où j'ai l'impression, a priori,
499 que non, mais on va quand même passer l'ensemble des questions. Donc peut-être

500 juste, si vous pouvez rappeler aussi où vous en êtes dans votre processus de
501 transition aujourd'hui ? Donc au début vous étiez encore dans votre travail...

502

503 C : J'étais encore dans mon travail jusqu'au 31 octobre, et depuis là, bon ben j'ai fais
504 quelques recherches, mais sans plus j'entends, j'en parle autour de moi quand
505 l'occasion se présente, mais je n'ai pas forcément provoqué une réunion, une
506 discussion pour en parler. Disons que je dirais que je qualifierais, vous avez posé la
507 question dans votre message, dans votre mail, je dirais que comme on a commencé
508 début octobre, c'était une période de stress à ce moment-là, mais de stress plus lié
509 au travail lui-même qu'à l'incertitude de l'avenir. Mais, bon c'était un stress quand
510 même, et actuellement je pense que l'on peut dire que je suis complètement relax,
511 à ce niveau-là

512

513 H : Donc à quel niveau, par rapport... ?

514

515 C : Au niveau du stress du travail. Donc ce processus que nous avons suivi a bien
516 évidemment contribué à la relaxation en tant que telle, maintenant l'attribuer qu'à
517 ça, je ne pense pas. Et puis, comme je vous l'ai dit, mon épouse était malade, ça fait
518 maintenant trois semaines, bon ça va mieux maintenant, mais pendant ces trois
519 semaines, j'avais l'esprit occupé à gérer la maison plus que à chercher du boulot.
520 En plus on arrive en période de fêtes, etc, donc, j'ai pris contact avec certaines
521 agences, répondu à certaines annonces, mais c'était pas vraiment une démarche
522 intensive. Voilà, ça fera partie des bonnes résolutions l'année prochaine.

523

524 H : Ok, ça marche. Par rapport à votre vécu du, comment est-ce que vous vivez
525 aujourd'hui votre licenciement ?

526

527 C : C'est un sale coup. Mais ça je le savais déjà, enfin je le pensais déjà. Et... c'est la
528 logique du toujours plus de gain, etc. Je pense pas que mon licenciement ait sauvé
529 la boîte d'un péril certain. Maintenant, bon ils en ont profité pour virer les anciens,
530 qui étaient peut-être engagés à des conditions plus favorables, pour embaucher,
531 parce qu'il y a de l'embauche, mais ils embauchent des gens de l'Hbc France ou des
532 gens de la région. Qui sont payés bien moins chers et qui sont plus juniors, plus
533 malléables peut-être, et voilà. Mon travail est pas, n'a jamais été mis en cause, donc
534 ça c'est quelque part une, bon ça c'est une certitude, mais c'est une satisfaction,
535 tant que faire se peut, ce qui fait que mes capacités sont pas remises en question.
536 Donc voilà, ça fait partie de l'évolution, et il y aura peut-être des retours de flamme,
537 des retours de bâtons, j'en sais rien, mais c'est plus mon problème.

538

539 H : Est-ce que le travail des séances ont pu avoir un impact sur la gestion des
540 émotions reliées au vécu du licenciement, ou pas ?

541

542 C : Non. Je pense pas, non.

543

544 H : Ok. Alors, comment vous sentez physiquement dans votre corps et au
545 niveau de votre état de fatigue, vitalité, aujourd'hui ?

546

547 C : Ah, je me sens en bon état encore, avec une certaine vitalité.

548

549 H : D'accord.

550

551 C : Bon, je manque de sport, j'ai pas une hygiène de vie très optimale, on va dire. Et
552 puis j'ai des kilos en trop, et voilà, ça prend de l'énergie aussi. Mais à part ça, je suis
553 relativement de bonne humeur, j'ai mes contrariétés comme tout le monde, et puis
554 je m'énerve un peu plus vite que... y a 15 ans en arrière, mais... c'est rien de
555 transcendant.

556

557 H : Est-ce que il y a des changement par rapport au début du suivi, et des
558 changements qui pourraient être mis en lien avec le travail fait ensemble ?

559

560 C : Alors j'ai écrit quelque chose. Donc j'ai mentionné le fait qu'aujourd'hui j'étais
561 bien plus relax, je pense que je suis aussi plus attentif, plus en éveil. Maintenant je
562 sais pas si c'est lié aux séances. Je pense ça y contribue, franchement, mais c'est pas
563 ce facteur, enfin c'est lié à ma personnalité, mais je pense ça y a contribué, ouais. Le
564 problème c'est que c'est pas une science exacte, ce que vous faites, donc on peut
565 pas dire, ah ben ça c'est ça, c'est dû à ça. Mais je reste très positif, je pense ça m'a
566 fait découvrir des nouvelles choses, des manières de penser ou... de me
567 positionner on va dire dans ma posture, mais c'est difficile de dire, 50% sont dû à
568 ça. C'est-à-dire que si j'avais pas fait ces séances est-ce que je serais plus mal, ou
569 moins mal, ou j'en sais rien. Enfin moins mal certainement pas mais... Je pense c'est
570 positif, c'est globalement positif.

571

572 H : Quand vous dites, plus attentif, ou plus en éveil, qu'est-ce que vous entendez ?
573 Vous avez un exemple ou quelque chose qui peut illustrer ce que vous entendez
574 par plus attentif, c'est à quel niveau ? Plus attentif à quoi ?

575

576 C : Ben j'ai l'impression de prendre conscience de faire attention aux choses, faire
577 attention à ce qui m'entoure. J'y prends conscience. Le fait que je fait attention à
578 cela. C'est dans ce sens-là.

579

580 H : Et ça selon vous, ça pourrait être relié à l'éveil d'attention qui a été

581

582 C : Je pense ça a contribué, oui. C'est un état général, encore une fois c'est pas une
583 science exacte, c'est un état général et le fait d'être plus relaxé, ça veut pas dire
584 mou, mais plus relaxé, à l'écoute, je pense que il y a... ouais je pense ça a contribué,
585 franchement.

586

587 H : Et est-ce que ça a pu, est-ce que il y a un lien avec votre situation de transition
588 professionnelle ? Est-ce que ça a pu influé, d'une manière ou d'une autre, le fait
589 d'être plus attentif, sur la situation de transition professionnelle ?

590

591 C : Alors est-ce que c'est en lien avec la transition professionnelle ? Franchement je
592 pense pas qu'il y ait de liens entre les deux.

593

594 H : Ouais, non, c'était pas vraiment ça ma question. Est-ce le fait d'être plus attentif
595 ça a changé quelque chose dans votre situation de transition professionnelle ?
596 Dans votre manière de la vivre ?

597

598 C : Ah, non, non.

599

600 H : D'accord. C'est plus un état général...

601

602 C : C'est plus un état général, ouais.

603

604 H : ... qui n'a pas eu d'effet spécifiquement sur la recherche d'emplois...

605

606 C : Encore une fois depuis quelques temps je ne me suis pas vraiment concentré
607 sur une recherche active qui pourrait aussi générer du stress, plus on s'implique
608 plus on attend des résultats pis si ils arrivent pas, ben ça stresse aussi. Donc le fait
609 d'être pas à fond là-dedans aussi fait peut-être que... Moi ça me permet de vivre
610 aussi une situation un peu plus relâché et c'est peut-être pas mal, c'est peut-être
611 même nécessaire, ça fait partie d'un processus global, et puis tout dépend le temps
612 qu'on accorde aux différentes phases, mais je pense que le fait d'avoir été, d'avoir
613 eu un stress crescendo pendant 9 ans, avec un point culminant cette année, l'année
614 passée, cette année, fait que si je prends deux ou trois mois pour redescendre sur
615 terre, je pense ça peut être que bénéfique.

616

617 H : D'accord, ok. Ok parfait. Alors, ensuite, comment vous vous sentez aujourd'hui
618 par rapport à votre motivation ?

619

620 C : Ma motivation pour trouver un nouveau travail ?

621

622 H : Alors, votre motivation pour trouver un nouveau travail, mais ça peut être aussi
623 votre motivation globalement, dans la vie, pour faire des choses, comme vous
624 n'êtes pas directement en plein dans la recherche d'emploi...

625

626 C : Ouais... ma motivation elle est fluctuante en ce moment. Donc le fait de
627 justement se dire que bon ben on laisse passer un peu de temps pour déstresser,
628 on peut dire ça comme ça, fait que la motivation pour la recherche d'emploi elle-
629 même, elle est là, mais c'est pas quelque chose de très... qui prend beaucoup de
630 temps, enfin qui m'occupe beaucoup. Par contre j'ai de la motivation pour... ouais
631 pour faire d'autres choses, pour m'occuper de mes passions ou autres. Je suis un
632 passionné de voitures, je répare beaucoup de voitures.

633

634 H : Ah ouais ? Des vieilles voitures ?

635

636 C : Des voitures anciennes, oui. Et il y en a une que je viens de finir de restaurer,
637 enfin avec l'aide de plusieurs personnes, et je l'ai immatriculé, et c'est vrai que j'en
638 profite beaucoup. J'ai du plaisir à aller chercher les enfants, à aller en ville, enfin à
639 rouler. Et il y a encore des petits soucis au niveau de cette voiture, et comme je
640 peux y consacrer du temps, sans que ce soit forcément au détriment d'autres
641 choses, ben de mon travail en l'occurrence, ben je suis content de le faire. Donc la
642 motivation elle est là. Et puis, disons que je suis motivé, le matin, je peux me lever
643 assez tôt, ne serait-ce que pour amener ma fille le matin en ville, pour lui éviter de
644 prendre le bus, et quand je pars tôt, quand je commence tôt, la journée est bien
645 plus remplie, donc c'est vrai que c'est une satisfaction, à la fin de la journée, de voir
646 ce qu'on y a accompli. Alors qu'avant, enfin quand on est au travail, tout ce que l'on

647 peut se réjouir c'est de ce qu'on a fait pendant le travail, mais à part ça y a pas
648 grand chose. Donc oui c'est...

649

650 H : D'accord. Est-ce qu'il y a des aspects de cette motivation qui peuvent être reliés
651 d'une forme ou d'une autre au travail réalisé ici ?

652

653 C : J'aimerais être complètement affirmatif mais je sais pas.

654

655 H : Ok, ça marche. Cette question-là, on va voir si c'est adapté ou pas pour votre
656 situation. Donc c'est en lien avec la capacité à se mobiliser, à passer à l'action.
657 Comment vous vous sentez par rapport à ça aujourd'hui, ou peut-être par rapport
658 à la manière d'être en action ? Vous n'êtes pas directement dans la recherche
659 d'emploi, mais s'il y a peut-être quelque chose à dire par rapport à ça...

660

661 C : En général quand j'essaie de me bouger je me bouge. Encore une fois est-ce que
662 c'est lié avec le travail qu'on a fait ? Clairement non, parce que ça c'est depuis
663 toujours, j'entends. Je dirai même qu'il y a chez moi, enfin c'est lié à ma personne,
664 quelque part une nécessité de résultats pour produire l'action qui va amener à ce
665 résultat. Si y a pas d'exigence, ou pas d'exigence immédiate, je vais peut-être
666 repousser la chose. Et... donc voilà, c'est... ouais, j'aime bien bouger, mais c'est vrai
667 quand il y a nécessité, ou un certain stress qui peut être moteur, en tout cas chez
668 moi c'est le cas. Il peut m'arriver, c'est un danger je le sais, de me laisser aller aussi.
669 Donc on verra. Mais j'essaie d'éviter quand même, me réserver ce genre de
670 réflexion pour un temps défini et limité, une fois que le temps est fini, ça repart
671 pour un autre départ ou une autre action.

672

673 H : D'accord, ok, ça marche. Alors comment vous vous sentez par rapport à votre
674 état de confiance ?

675

676 C : Alors j'ai une confiance certaine, mais toute relative. En ce sens que j'ai
677 confiance en mes capacités, encore une fois j'ai pas été viré à cause d'elles. Donc
678 c'est important de le savoir et d'en prendre conscience. Donc j'ai confiance en moi,
679 je sais ce dont je suis capable. Par contre je suis pas sûr que j'arriverai à
680 transmettre ce savoir aux personnes susceptibles de m'engager. Donc à ce point de
681 vue-là j'ai certains doutes. C'est toujours la même chose quand on cherche du
682 travail il suffit d'une fois, enfin un job, de trouver un job. Pas besoin d'avoir 36
683 propositions sur la table, et puis... voilà. Donc mon objectif et mon but c'est de
684 vraiment être prêt pour ce moment-là s'il arrive et de pouvoir le saisir, pas le
685 laisser filer. En ce sens-là je suis pas, ma confiance n'est pas totale. Donc je pense
686 aussi que je vais devoir subir des éléments que je ne maîtrise pas, des facteurs
687 externes, d'autres candidats qui sont meilleurs que moi ou autre, et ça c'est...
688 incertain, et c'est déplaisant.

689

690 H : D'accord, ouais, ouais, c'est bien décrit. Ok. Est-ce que vous observez un
691 changement au niveau de cet état de confiance par rapport à il y a deux mois en
692 arrière, à notre début de suivi ?

693

694 C : Bon comme les circonstances externes ont bien changé... On va dire que je me
695 posais pas trop la question avant. J'étais... c'était un peu un refuge aussi. C'était un

696 piège, dans lequel je suis tombé allègrement. C'était un peu un refuge ce stress du
697 travail en disant, bon ben pour le moment je fais le boulot pis après on verra bien.
698 Pis c'était peut-être pas aussi clair que ça aurait dû le sembler en ce sens que ça
699 aurait pu déboucher sur autre chose au sein de la même boîte. J'aurais pu trouver
700 autre chose, enfin on aurait pu me repêcher entre guillemets, dans un autre service
701 ou autre. Bon ça c'est pas fait, mais disons que j'avais gardé l'espoir encore assez
702 longtemps, ce qui fait que je me concentrais là-dessus plus que sur l'inconnu.

703

704 H : D'accord, ok. Est-ce que par rapport à la notion de confiance vous avez des
705 choses à dire par rapport aux séances ?

706

707 C : Alors là franchement je pense que ça a... surtout les séances de fasciathérapie
708 plus que les séances de mouvement, du fait qu'elles font prendre conscience de son
709 intérieur, si on voit que ça marche bien à l'intérieur, la confiance doit venir aussi. Je
710 peux pas mettre un barème mais c'est vrai que... j'ose espérer que c'est positif à ce
711 niveau-là. C'est en tout cas pas négatif, je pense que ça ne peut qu'aider.

712

713 H : Et comme vous avez, je trouve ça intéressant, c'est le fait de voir que ça marche
714 bien dedans ?

715

716 C : Ouais.

717

718 H : Vous avez eu accès à des vécus intérieurs... ?

719

720 C : C'est vous qui m'avez dit aussi (rires), quand je réagissais et tout, que je sentais
721 ces réactions...

722

723 H : D'accord, ok, c'est ce que je vous ai dis, est-ce que c'est aussi un vécu que vous
724 avez eu ?

725

726 C : Oui, parce que ça reflétait l'état au moment où on en parlait.

727

728 H : Ok, donc le fait de percevoir des choses dans soi, de se percevoir à l'intérieur ?

729

730 C : Oui.

731

732 H : D'accord. Et ça, c'était nouveau pour vous ?

733

734 C : Oui.

735

736 H : D'accord, ok. Et sur le moment ça vous faisait quoi de sentir ça ?

737

738 C : C'était cool.

739

740 H : D'accord, c'était plaisant ?

741

742 C : Oui, oui, c'était plaisant.

743

744 H : Et à ce moment-là, il y avait un état relié à la confiance, à ce moment-là ?

745

746 C : Je ne sais pas si c'est relié à la confiance, mais encore une fois, je pense que ça
747 peut être que positif, ça doit certainement aider. Bon j'ai pas eu une illumination,
748 une révélation, entendons-nous bien, c'était plutôt un sentiment tranquille.

749

750 H : D'accord, c'est très bien. Alors, dans le même ordre d'idée, est-ce que vous avez
751 des choses à dire par rapport à l'estime de vous-même ?

752

753 C : Je crois pas que j'ai... J'ai en général un caractère assez positif, donc... Je pense
754 pas que l'estime, qui est un sentiment qui est assez vaste, ça englobe beaucoup de
755 choses mais... je pense pas que l'estime soit facilement fluctuante, on va dire. Alors
756 que la confiance peut l'être, je pense que l'estime, c'est un sentiment plus de sa
757 personne, de ce qu'on pense de soi. Alors que la confiance c'est vis-à-vis de ce que
758 les autres vont penser de soi. Donc je pense que l'estime elle est restée la même.
759 Elle est globalement positive. Sauf dans des situations qui peuvent arriver, on peut
760 dire qu'on a été un salaud ou comme ça, en général, l'estime, c'est quelque chose
761 qui est toujours positif. Je pense que l'estime c'est quelque chose de différent et je
762 pense pas que les séances ont fait quelque chose de réparateur ou comme ça.

763

764 H : Ouais, d'accord, ok, ça marche. Qu'est-ce que vous pouvez dire aujourd'hui,
765 donc au terme des séances, de la perception de vous-mêmes, est-ce que vous avez
766 des choses à dire ?

767

768 C : La perception de moi-même ?

769

770 H : Oui.

771

772 C : On a parlé de la perception de l'état intérieur, enfin de l'intérieur. Je pense ça
773 s'arrête là. J'ai pas une perception plus grande autrement.

774

775 H : Ok. Ou par rapport à la connaissance de vous-même, par exemple de ce que
776 vous souhaitez, de vos envies, vos aspirations, par rapport à un projet
777 professionnel par exemple, est-ce qu'il y a eu un élargissement, ou des choses par
778 rapport à la connaissance de vous-même ?

779

780 C : Non, clairement non. J'avais déjà une certaine idée de ce que je pourrais avoir
781 envie de faire. En fait j'aimerais bien avoir mon propre business, être indépendant.
782 C'est en général une situation, quand on se lance comme ça, encore plus remplie
783 d'incertitudes. Pas tellement au niveau des capacités, de ses capacités, mais au
784 niveau de la marche des affaires. Est-ce qu'on va pouvoir convaincre, etc... ça fait
785 appel à la notion commerciale aussi, ce qui a rarement été mon cas dans mon
786 parcours. Même si j'étais toujours confrontée à de la vente, je n'ai jamais vendu,
787 moi, de manière continue, quelque chose. Donc si je me mets indépendant, il y a
788 plein d'inconnus qui vont surgir. Et c'est une réflexion que je me fais de temps en
789 temps, à savoir est-ce que je veux aller sur cette voie-là ou pas. Est-ce que ça a un
790 lien avec les séances que nous avons faites ? Je ne pense pas, au-delà de ce qu'on a
791 discuté jusqu'à maintenant, ça veut dire au-delà de la confiance, de l'estime, enfin
792 pas l'estime mais de la prise de conscience de son intérieur, de ses capacités ou
793 autres, je vois pas ce que ça pourrait faire de plus.

794

795 H : D'accord, mais sinon peut-être, pour être sûre de bien comprendre, une forme
796 quand même de confiance un peu

797

798 C : Une prise de conscience de soi, oui, de son intérieur etc.

799

800 H : D'accord, et est-ce que du coup il y aurait un impact dans votre... capacité, pas
801 capacité, mais dans votre position par rapport à s'engager dans cette

802

803 C : Ben l'avenir le dira, je sais pas.

804

805 H. Ouais, ouais, mais dans votre sentiment intérieur, comme ça, ça vous donne un
806 appui intérieur ?

807

808 C : Non, pas tellement.

809

810 H : Ok. Et donc, ce serait quoi comme activité indépendante ?

811

812 C : Ah je sais pas, reprendre un business, enfin un commerce ou...

813

814 H : Ah vous n'avez pas une idée précise ?

815

816 C : Je n'ai pas une idée précise, non.

817

818 H : D'accord, ok. Alors, ça on a vu. Donc votre rapport à votre futur, du coup, vous
819 m'avez dit, comment vous vous sentez par rapport à ça, par rapport à la notion
820 d'inconnu, à l'incertitude ?

821

822 C : Je pense que il va y avoir une part de stress, ouais. Mais ça viendra après,
823 j'espère le plus tard possible.

824

825 H : Alors, juste encore ça, vous m'avez dit, vous n'avez pas eu accès à une meilleure
826 connaissance de vous-même afin de définir votre projet, est-ce que vous auriez eu
827 accès peut-être à des dimensions de vous-même, ou des compétences, que vous
828 souhaitez mobilisez dans votre travail ?

829

830 C : Qui auraient été révélées par les séances ?

831

832 H : Oui, révélées, ou qui auraient peut-être été confirmées, ou affirmées, quelque
833 chose comme ça.

834

835 C : Non, j'ai pas fait ce travail-là. J'ai pas été si loin dans...

836

837 H : D'accord. Ok, alors... je crois qu'on a fait le tour... alors, est-ce que vous avez
838 quelque chose à dire peut-être dans la catégorie du rapport à soi, sur la notion de
839 repères internes ?

840

841 C : C'est-à-dire ?

842

843 H : Est-ce que, comment posez cette question-là pour que ce ne soit pas trop
844 inductif... ? Est-ce que vous avez le sentiment, est-ce que par rapport au début du
845 suivi, est-ce qu'il y a eu un changement dans une forme de repères internes, c'est-
846 à-dire une manière de se reconnaître à travers soi, ou à travers son corps ? Vous
847 voyez les repères ça peut être, des fois on a des repères plutôt externes, comme
848 une situation familiale, un travail... Voyez, quand il y a un repère qui n'existe plus,
849 comme le travail par exemple, le travail qu'on a fait ici ça peut peut-être participer
850 à construire des repères plus internes et garder une forme de stabilité même si
851 extérieurement il y a des repères qui sont moins sûrs. Donc est-ce que vous avez
852 vécu des choses par rapport à ça ?

853

854 C : Non. Non, je peux pas dire. C'est clair que le repère du travail a disparu, pour
855 l'instant j'espère. Le fait de ne pas être en danger financièrement actuellement, fait
856 que bien que ce travail a disparu, dans l'immédiat, il n'y a pas de danger. Et c'est
857 rassurant à ce niveau-là. Maintenant le fait que j'ai besoin de repères pour me
858 sentir bien, je pense il y a suffisamment de repères à l'extérieur, pour le fait que
859 même si c'est un gros repère qui a disparu, il y en a encore assez pour pas être
860 complètement déstabilisé. Donc je crois pas que je sois quelqu'un en perdition
861 pour le moment. Alors je sais que ça peut aller très vite, mais bon c'est pas... il peut
862 y avoir un accident, un décès autour de moi, enfin j'en sais rien il peut y avoir des
863 choses qui disparaissent, qui eux alors généreraient un stress bien plus important.
864 Mais pour l'instant, non. Je pense que je suis quelqu'un d'assez basique aussi, je me
865 triture pas les méninges pour savoir ce qui se passe, ce qui va se passer... je suis
866 anxieux sur certaines choses mais pas dans l'immédiat, tant que c'est pas... vous
867 voyez ce que je veux dire ? La réflexion va pas aussi loin sur le fait de devoir
868 m'appuyer sur des repères internes pour compenser ce qui a disparu à l'extérieur.
869 Pas pour l'instant.

870

871 H : D'accord, bon ça pourrait être pour compenser mais simplement aussi de
872 percevoir qu'il y a des repères aussi

873

874 C : Ouais ça va pas aussi loin, moi je vais pas aussi loin, je suis un peu terre à terre à
875 ce niveau-là, désolé.

876

877 H : Non, non, y a pas de soucis. Ok. Ok ben écoutez je crois qu'on a fait le tour. Est-
878 ce que vous avez des choses à ajouter, à compléter, à préciser ?

879

880 C : Bon je vous avais dit au début que j'étais venu par curiosité, et c'était vrai, c'est
881 vrai, et je suis content d'avoir découvert quelque chose, enfin une méthode qui
882 m'était totalement inconnue. Et je voulais vous en remercier, et puis je trouve que
883 c'était une expérience enrichissante, contraignante malgré tout, parce que c'est
884 vrai que même si j'ai eu du plaisir à la faire, faut quand même venir, c'est chaque
885 semaine, tout ça, c'est une matinée pour les séances de groupe. Et bon, ça fait
886 partie du jeu, je pense c'est bien. Mais je suis content de l'avoir fait. Surtout en
887 terme de... des séances individuelles. Je suis plus dubitatif sur les séances de
888 groupe. Franchement ça m'a peut-être apporté quelque chose, j'ai découvert les
889 mouvements ce genre de choses, mais admettons que on me dise, bon t'as une
890 méthode, tu peux choisir quelque chose que tu peux y refaire, je pense je le ferai
891 plus avec la période de toucher que avec la période debout, assis. Je voulais dire

892 aussi que le fait d'être allongé permet de se concentrer bien plus facilement, même
893 si la tendance à l'endormissement est aussi présente, mais je pense qu'au début
894 c'était bien plus difficile de lutter qu'à la fin.

895

896 H : D'accord, donc il y a eu une évolution à ce niveau-là ?

897

898 C : Il y a eu certainement une évolution à ce niveau-là, le fait de pouvoir se
899 concentrer sur une longue période, parce que une heure c'est quand même pas
900 rien, c'est quelque chose. Et quelque chose qui était très important qui m'a semblé
901 indispensable à ce processus, c'est le fait de sentir votre main, ou les points
902 d'appui, je ne sais quoi. Ce qui n'était pas le cas pour les mouvements, on était livré
903 à soi-même entre guillemets, et...

904

905 H : ça apportait quoi de sentir mes mains ?

906

907 C : C'était une aide indispensable à ce travail d'exploration interne, et d'exploration
908 tout court.

909

910 H : Ouais, d'accord.

911

912 C : Et je retiendrai entre autre des séances de groupe le contact des mains de
913 Marie-Laure, qui dégagent une chaleur absolument extraordinaire (rires).

914

915 H : Et dans ces mouvements-là, ça vous aidait aussi, les mains étaient une aide ?

916

917 C : Oui.

918

919 H : Même quand vous étiez en mouvement...

920

921 C : Oui. C'est-à-dire que dans les séances de groupe on est quelque part livré à soi-
922 même. Alors que c'est pas le cas quand il y a les étirements. Voilà.

923

924 H : Ok, parfait, parfait. Ben moi je tiens aussi à vous remercier, pour votre
925 participation, pour votre implication pendant l'ensemble des séances.

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Simone début de suivi – 23.10.2013**

4
5 H : Ok, donc ça vous a intéressée en lisant le papier de faire cette démarche ?

6
7 S : Ouais.

8
9 H : Ok, parfait, donc pour cette première séance ici on va faire un travail sur la
10 table, travail manuel, on va commencer par un temps d'entretien, je vais vous
11 poser quelques questions sur votre situation. Est-ce que ça vous va ?

12
13 S : Y a pas de soucis.

14
15 H : Ok. Donc Pour commencer vous pouvez simplement me parler de votre
16 situation, où vous en, ce qui s'est passé, où vous en êtes aujourd'hui, et après je
17 vous poserai des questions à partir de là.

18
19 S : Donc, professionnellement j'ai été licenciée de chez Mara Varan à la fin 2012, et
20 je me retrouve au chômage depuis le début de l'année. J'étais pas tellement, enfin
21 au début j'ai pas accepté de m'inscrire au chômage. Parce qu'en fait il y a eu
22 l'annonce en avril 2012, et pis ben on m'a officiellement annoncé, je faisais partie
23 du lot des licenciés, mais j'ai reçu ma lettre en septembre, parce que j'avais trois
24 mois de préavis, et j'ai quitté le bureau mi-novembre. A partir de mi-novembre
25 j'étais à la maison. Et moi je pensais que ça allait être facile, que j'allais retrouver
26 tout de suite et que j'allais enchaîner, et arrivée en décembre en fait ben j'avais
27 rien et j'ai dû aller m'inscrire au chômage. Et j'avais pas du tout envie.

28
29 H : Vous n'aviez pas envie ?

30
31 S : J'avais pas envie parce que je... vous savez comme on est traité au chômage,
32 comment ils nous cassent les pieds, et voilà, et c'était pas mon choix, donc voilà,
33 donc j'ai dû m'inscrire, après j'avais rendez-vous chaque deux mois avec ma
34 conseillère, je fais mes recherches. J'ai des problèmes personnels à côté donc du
35 coup je me dis que c'était peut-être pas une si mauvaise idée que j'ai été au
36 chômage, mais là en fait j'ai envie de retrouver quelque chose et envie de retourner
37 travailler, juste pour mes neurones et tout. Donc la rentrée s'était bien passée
38 parce que j'ai eu plusieurs entretiens, donc en septembre j'en ai eu trois, donc deux
39 qui s'étaient plus ou moins bien passés donc j'espérais sur ces deux-là mais à la fin
40 non, c'était négatif. Et là j'en ai eu encore un, deux, en fait j'ai trois trucs sur le feu
41 on dira, deux j'attends des réponses, et un entretien c'est demain. Qui (?). Qui va
42 certainement très bien se passer.

43
44 H : D'accord, ok.

45
46 S : Voilà en gros.

47
48 H : Ok, ça marche. Chez Mara Varan vous aviez quelle fonction ?

49

50 S : J'étais attachée de recherche clinique.

51

52 H : D'accord. Et vous vous plaisiez dans votre emploi ?

53

54 S : Ah j'ai adoré. J'adorais ce que je faisais.

55

56 H : D'accord. Donc comment vous avez vécu le licenciement ?

57

58 S : Ben le jour où ils l'ont annoncé c'était un gros choc.

59

60 H : D'accord, donc c'était en avril donc ?

61

62 S : C'était en avril 2012.

63

64 H : Ok.

65

66 S : Ben j'ai fondu en larmes, carrément.

67

68 H : ça faisait combien d'années que vous travailliez là ?

69

70 S : J'ai commencé en 2001, donc ça faisait onze ans.

71

72 H : D'accord.

73

74 S : Ben oui je suis rentrée vraiment... je suis rentrée en tant que secrétaire et j'ai
75 évolué. Et... voilà. Donc j'ai tout appris là, j'ai tout... donc voilà, donc ça a été, ouais
76 au début c'était pas facile d'accepter. Mais comme, pour toute chose il y a le
77 processus de changement, la courbe, donc voilà, donc je pense tant qu'on était
78 dedans encore on réalisait pas trop, mais une fois que c'était vraiment le point final
79 et puis qu'on a passé à l'étape suivante, là c'était encore un autre changement à
80 accepter, c'était accepter le chômage, accepter la situation, donc ça a pris quand
81 même quelque temps.

82

83 H : Comment vous vous êtes sentie, est-ce que vous vous êtes sentie déstabilisée,
84 vous avez eu une perte de repères ?

85

86 S : En fait, on a eu un programme d'outplacement, donc chez von Rohr, et ça, ça a
87 beaucoup aidé. Parce que chez von Rohr ils sont vraiment top et ils soutiennent
88 vraiment les gens et en fait on a réussi à vraiment ressortir mes compétences et
89 tout, parce qu'en fait ce que j'ai fait, je l'ai fait naturellement, je me suis pas forcée à
90 faire les choses, et pour moi tout ce que j'ai fait c'était normal entre guillemets,

91

92 H : Donc tout ce que vous avez fait, qu'est-ce que vous entendez ?

93

94 S : Tout mon travail, mon évolution, toutes les compétences que j'ai acquises et
95 tout, et en fait ma conseillère m'a montré en fait que c'est quand même assez
96 exceptionnel ce que j'ai fait, que voilà, donc elle a vraiment ressorti les points, elle
97 a dit vous êtes trop humble. Donc non ça c'était... ça aide, je pense ça m'a aidée à

98 garder le cap aussi. C'est clair que en plus de mes problèmes personnels, ben il y a
99 des hauts y a des bas, là c'est plutôt bas actuellement parce que... ben mis à part les
100 problèmes perso, mais... parce que j'ai eu des entretiens, que même si un entretien
101 est positif ça veut pas forcément dire qu'on va décrocher le job, et... qu'on est
102 encore beaucoup sur le marché. Et que même des gens qui ont retrouvé tout de
103 suite après ils sont pas contents d'où ils sont et ils recherchent. Ce qui fait encore
104 plus de gens. Donc.... Ouais.

105

106 H : Ok, ok. Donc vous avez l'impression d'avoir, je pense qu'il y a eu une période de
107 deuil suite au licenciement ?

108

109 S : Oui.

110

111 H : Est-ce que aujourd'hui vous avez le sentiment d'avoir fait votre deuil, est-ce que
112 vous avez encore des sentiments

113

114 S : En fait je pense que, enfin pour moi dans la vie, les choses elles arrivent pas par
115 hasard. Et c'est une suite... enfin il y a une raison pour lesquelles elles arrivent.
116 Donc ça faisait déjà un moment, j'avais commencé avant qu'ils annoncent à
117 chercher, gentiment juste explorer, voir ce que je valais sur le marché, et j'avais
118 dans l'intention de changer, je sais pas à quel moment j'aurais changé, mais je
119 voulais voir ce que je valais sur le marché, et s'il y avait possibilité de trouver autre
120 chose. Donc je pense que ça a été le coup de pied aux fesses. Donc ça c'était le côté
121 positif, c'est clair que ça fait mal, c'est clair que c'est un choc pis qu'il faut prendre
122 le temps. Mais le deuil je pense on peut pas le faire tant qu'on est encore à
123 l'intérieur, donc il a été fait plus tard, au début de l'année, une fois que j'étais
124 sortie, maintenant je regrette pas, je regrette pas du tout de m'être fait virée, si je
125 peux dire ça comme ça. Je pense que c'est une opportunité pour faire quelque
126 chose d'autre, et certainement qu'il y a quelque chose d'autre qui va arriver, quand
127 je sais pas.

128

129 H : Voilà, même si c'était un travail qui vous plaisait beaucoup ?

130

131 S : Ouais.

132

133 H : L'idée de changement c'est quelque chose qui vous

134

135 S : Donc voilà, après oui y a... qu'est-ce que je vais trouver ? Je veux trouver
136 quelque chose dans lequel j'ai envie de me lever le matin, et qui me prenne quand
137 même aux tripes, voilà, que j'ai envie de faire et...

138

139 H : Voilà, ouais. Et vous savez dans quelle direction vous voulez aller ?

140

141 S : Donc soit rester dans la pharma et dans ce que je faisais, mais c'est pas facile
142 parce qu'en fait moi je veux rester en Suisse romande. Et que y a beaucoup de
143 postes qui sont à Bâle, et que ça je ne veux pas parce que j'ai des enfants, bouger
144 tout le monde ça va être juste impossible. Rien que pour la différence de langue, les
145 mentalités, en plus j'ai deux ados donc ça va les perturber, ça je sais. Donc c'est pas
146 trop possible, donc ça restreint à la Suisse romande. Après des postes exactement

147 comme les miens y en a pas des masses, donc après c'est, regarder, être cheffe de
148 projet et tout ça, mais j'ai aussi démarré une formation de formateurs pour adultes
149 en fait, que je finis en janvier, et je regarde aussi s'il y a possibilité de combiner ça
150 avec des formations, tout en restant dans le pharma.

151

152 H : D'accord, la formation vous aimeriez peut-être

153

154 S : Ouais.

155

156 H : D'accord, d'accord. Donc vous avez quand même un projet plus ou moins
157 défini ?

158

159 S : Je sais... ça a pris du temps. Parce que l'outplacement je l'ai commencé en
160 automne l'année dernière, donc ça... c'est tout un processus en fait.

161

162 H : Et aujourd'hui vous vous sentez encore en processus, comment vous vous
163 sentez aujourd'hui ?

164

165 S : Non.... Je sais ce que je veux... le processus par rapport à la recherche d'emploi
166 non ça c'est bon, parce qu'en fait on a refait mon cv, on a ressorti mes
167 compétences, on a travaillé, ce que je dois ressortir pendant les entretiens,
168 vraiment quand j'ai un entretien je le prépare vraiment, presque je le prépare
169 même plus, si j'ose dire, parce que je suis un peu, rôdée entre guillemets, parce que
170 de toute façon j'ai une expérience que, même si on se prépare, ça se passe pas
171 comme on a préparé donc voilà, je sais les points que j'ai à ressortir, et après de
172 toute façon c'est... c'est presque au feeling avec la personne qu'on a en face. Donc
173 voilà, maintenant c'est plus un travail sur moi personnellement, en fait ben
174 justement hier j'ai eu mon rendez-vous outplacement, et je discutais de ça avec ma
175 conseillère parce que ben justement on a une discussion beaucoup plus large que
176 le milieu professionnel, et je me disais qu'en fait moi il faut que je me retrouve
177 aussi moi intérieurement. Que je me suis aussi perdue, donc j'ai deux casquettes,
178 j'ai la casquette Simone en temps normal, et la casquette professionnelle, et je peux
179 très bien switcher de casquette facilement.

180

181 H : Mais vous êtes quand même la même personne qui porte ces deux casquettes...

182

183 S : C'est deux personnes mais j'ai remarqué en fait la semaine dernière j'avais un
184 entretien, et j'allais pas très bien en fait, en général, et arrivée à l'entretien, j'ai
185 changé de casquette, et l'entretien s'est super bien passé, j'ai eu cinq personnes à la
186 suite, et ça s'est super bien passé, et j'ai été même étonnée de moi-même que je
187 puisse même switcher comme ça en mettant mes autres problèmes très loin. Même
188 je les ai laissés dans la voiture je pense.

189

190 H : Et donc, ça c'est plutôt une force ?

191

192 S : Je pense que c'est une force.

193

194 H : Ouais, d'accord. Mais du coup

195

- 196 S : Mais du coup je m'oublie aussi.
197
- 198 H : Voilà, ok, et vous ressentez le besoin de vous retrouver intérieurement ?
199
- 200 S : Ouais.
201
- 202 H : Vous le sentez pour vous personnellement, vous le sentez aussi par rapport à
203 vos démarches de recherches d'emploi, que c'est quelque chose qui peut être
204 important ? Ou... c'est deux niveaux différents ou vous pensez qu'il y a un lien... ?
205
- 206 S : C'est clair il y a un lien, parce qu'il y a certainement des périodes ben, j'ai rien
207 envie de faire. Ou je vais me dire, ben pfff, même si tu fais, y a rien. Donc c'est clair
208 qu'il y aura des périodes où... ben voilà ça...
209
- 210 H : Vous êtes démotivée ?
211
- 212 S : ça démotive, des fois je dois me donner des coups de pieds aux fesses.
213
- 214 H : Voilà, donc ça c'est un point justement que je voulais vous interroger, donc on
215 peut prendre le temps de discuter un peu. Donc au niveau de votre motivation,
216 c'est comment ? C'est variable... ?
217
- 218 S : C'est variable en fait et ça dépend de ce qui se passe. Donc là par exemple en
219 septembre où j'ai eu mes entretiens, ben j'étais super motivée, super contente, pis
220 après ben c'était la chute parce que tout était négatif, donc après il faut remonter
221 un petit peu, j'ai des entretiens qui se sont enchaînés mais c'était... c'était pas la
222 super motivation c'était plutôt ennuyeux, là ça continue mais c'est pas... c'est pas la
223 super motivation parce que je sais que même si l'entretien est super positif, ça veut
224 rien dire en fait.
225
- 226 H : Et puis vous intérieurement (?) ?
227
- 228 S : Et pis là, ben là pour l'instant je suis dans l'attente. Et ça m'énerve en fait. Parce
229 que j'ai eu un entretien, le 3 octobre, c'était un jeudi, on m'a dit on vous répond la
230 semaine d'après pour le moment j'ai rien eu. Donc j'ai relancé la personne qui n'est
231 pas là jusqu'à demain. J'ai eu un entretien mercredi dernier on m'a dit au pire
232 lundi, là on est mercredi y a toujours rien, donc être dans l'attente comme ça, ça
233 me... j'aime pas. Et puis je m'attends à ce qu'on me dise non. Et puis après ben voilà
234 on me dit non, et pis après c'est hop, on recommence le tout, faut recommencer les
235 recherches... il faut...
236
- 237 H : Vous vous sentez un peu usée de ce processus de recherche ou... ?
238
- 239 S : ... Peut-être un peu, peut-être que ça m'use un peu, mais seulement c'est la
240 réalité du marché actuellement et que, je peux rien y faire, parce que j'ai fais le
241 maximum et faire encore plus ça impacterait sur ma vie familiale et c'est pas
242 jouable. Genre participer à des réunions à gauche à droite, partir je sais pas où à
243 Bâle ou je sais pas où pour faire des réunions et tout ça, du networking et tout ça,
244 non, c'est juste pas possible, donc ouais.

245

246 H : D'accord, ok, donc la motivation elle fluctue un peu...

247

248 S : Ouais.

249

250 H : Vous diriez, globalement, vous diriez que vous êtes motivée, démotivée... ?

251

252 S : Maintenant maintenant ou en général ?

253

254 H : Cette semaine ou... ces temps-ci, ou maintenant maintenant, vous pouvez me
255 répondre aussi maintenant maintenant ?

256

257 S : Ces temps-ci c'est entre démotivée et le moyen.

258

259 H : D'accord. Ok, et aujourd'hui, vous vous sentez comment aujourd'hui ?

260

261 S : Et aujourd'hui, pfff, je sais pas, c'est la même chose.

262

263 H : Ok, ça marche. D'accord... qu'est-ce qu'il y aurait encore... Au niveau de votre
264 confiance, comment vous vous sentez ? Vous vous sentez en confiance, ou vous
265 vous sentez en perte de confiance, vous vous sentez en insécurité... ?

266

267 S : J'ai jamais été quelqu'un qui avait vraiment confiance en elle. Donc ça c'est un
268 des mes soucis et c'est peut-être aussi pour ça que le côté professionnel, ce que j'ai
269 fait, pour moi c'était normal, et que ben voilà, je vais pas m'exposer, me montrer,
270 voilà j'ai fais ça, ça, ça... Donc oui j'ai un problème de confiance en moi à travailler.

271

272 H : D'accord. Et là dans vos recherches d'emploi, est-ce que vous avez confiance,
273 dans le sens de trouver quelque chose qui vous plait, ou au contraire vous êtes un
274 peu angoissée par rapport à ça ?

275

276 S : Non, je pense que d'avoir eu des entretiens depuis septembre, parce que j'en ai
277 eu quand même pas mal, j'en ai eu trois, quatre, cinq, six, j'en ai eu six, six ou sept,
278 et que je vois certaines de mes ex-collègues qui n'ont rien eu, je me dis que c'est
279 pas mal quand même. Donc de ce côté-là ça fait un petit, ça stimule un peu. Mais
280 d'un autre côté oui, c'est déprimant parce qu'on est en encore beaucoup, qu'y a
281 ceux qui ont un boulot mais qui cherchent, et voilà.

282

283 H : D'accord. Il y a le contexte aussi qui n'est pas rassurant.

284

285 S : Ouais.

286

287 H : D'accord. Au niveau de l'estime de vous-même, est-ce que c'est un peu pareil
288 que la confiance en vous ?

289

290 S : Ouais.

291

292 H : D'accord. Et comment vous vivez ça, le fait de ne pas trop savoir, il y a quand
293 même une incertitude qui est... vous vivez face à une incertitude par rapport à
294 votre futur, ce que vous allez faire...

295

296 S : Ouais.

297

298 H : Comment vous vivez ça ?

299

300 S : Ben jusqu'à maintenant ça allait mais en fait les mois passent, et le chômage
301 passe aussi. Et que

302

303 H : D'accord, vous avez un délai qui est ?

304

305 S : En juin. Donc je me dis là ça fait déjà dix mois qui ont passé comme ça, et que les
306 huit mois qui vont rester ils vont aussi passer très vite. Donc il y a ça qui se rajoute
307 en fait au stress, et aussi que je suis le revenu principal, enfin le seul.

308

309 H : D'accord, dans votre famille ?

310

311 S : Ouais.

312

313 H : Votre situation, sans vouloir trop entrer dans votre vie privée, vous vivez avec
314 votre mari... ?

315

316 S : Je vis avec mon mari, j'ai deux enfants d'un précédent mariage, et une que j'ai eu
317 avec lui, donc les trois sont avec moi. Lui ne travaille pas et a zéro francs de revenu,
318 et entre lui et moi c'est pas top.

319

320 H : D'accord, donc c'est une situation pas facile à ce niveau-là aussi ?

321

322 S : Ouais.

323

324 H : Ok, et du coup c'est à vous d'assumer quand même financièrement ?

325

326 S : Et en fait c'est moi qui assume entièrement, pas juste le financier mais la
327 totalité.

328

329 H : D'accord, d'accord. Quand vous me parliez que c'était difficile dans votre vie
330 personnelle, c'était par rapport à ça ?

331

332 S : C'était par rapport, pas juste ça mais parce que en fait il a eu une relation
333 extraconjugale pendant cinq ans, et qu'il y a un garçon qui est né de cette relation,
334 et que en juillet

335

336 H : Vous venez de l'apprendre ou... ?

337

338 S : Non en fait je le savais depuis 2009. Depuis 2009 je le savais, mais en 2009
339 c'était censé être terminé, mais en fait ils ont continué, et pis il m'a avoué ça en
340 juillet, qu'ils avaient continué mais que c'était fini. Et moi dans ma bonté trop

341 bonne, j'ai voulu en fait qu'il garde la relation avec son fils, et que ben comme tout
342 couple qui se sépare, il va chercher son fils, machin... et en fait ça restait très
343 ambiguë leur relation à eux, et pis... donc j'ai un peu pêté un câble, donc comme
344 elle, elle voulait pas me parler ben j'ai appeler sa mère, ce qu'elle n'a pas accepté,
345 donc après elle m'a dit qu'ils continuaient leur relation, je sais pas quoi, en fait c'est
346 le cafouillis total. Donc elle m'a dit c'est toi qui me l'a remis dans mes bras, parce
347 qu'autrement vous n'avez qu'à me laisser tranquille, et moi je pensais au garçon et
348 je me disais voilà, il fallait qu'il ait un père, et tout ça, pis en fait ça a fait... ça m'est
349 revenu en pleine figure.

350

351 H : Ouais... donc vous avez une situation pas facile à gérer là...

352

353 S : Ouais.

354

355 H : Donc du coup ça affecte quand même, non vous arrivez vous m'avez dit à
356 mettre ça de côté quand vous êtes en recherche d'emploi ?

357

358 S : J'arrive, ça a quand même un impact parce que ça impacte sur le moral.

359

360 H : Sur votre énergie aussi ?

361

362 S : Sur le moral, sur l'énergie et tout. Et... mais oui mais quand je suis en situation
363 d'entretien j'arrive à faire le switch en fait.

364

365 H : Voilà, ce qui est quand même une force déjà.

366

367 S : Ouais.

368

369 H : Ouais, ok. Ok, alors... Donc vous vous sentez... est-ce que vous vous sentez en
370 pertes de repères actuellement ? Ou vous avez le sentiment de garder la cap quand
371 même, une orientation ?

372

373 S : Je me force à garder le cap, en fait. Parce que je suis le pilier de la famille, quand
374 même, parce que si moi je tombe, y a tout qui tombe autour. Donc j'ai trois filles,
375 quand même, et voilà, donc ouais.

376

377 H : Ok, ben écoutez je pense qu'on a déjà vu pas mal de choses. Vous avez quel
378 âge ?

379

380 S : 36.

381

382 H : D'accord. Sinon est-ce que vous avez déjà été confronté à une situation de
383 licenciement ?

384

385 S : Non, c'est la première fois.

386

387 H : C'est la première fois ? D'accord, ok. Donc votre entourage actuellement, est-ce
388 que c'est un soutien ou pas ? J'ai pas l'impression, d'après ce que j'ai pu
389 comprendre...

390

391 S : Mon entourage de la part de mon mari, non. Ma famille, mes parents sont au
392 courant, mais c'est plus, alors t'as retrouvé quelque chose... ? Donc j'en parle pas
393 trop, le jour où j'aurai un truc de concret, je leur dirai, mais autrement... Pis y a
394 d'autres soucis, mon père vient de faire un infarctus aussi, donc voilà...

395

396 H : D'accord, d'accord, donc c'est un peu de tout côté que ça

397

398 S : Ouais, c'est de tout les côtés que ça... Mon mari ben il est descendu au Maroc,
399 parce qu'il est marocain, il est descendu parce que son père aussi s'est coupé le
400 pouce pis il a pas soigné et ça s'est infecté. Donc c'est vraiment de... de tous les
401 côtés.

402

403 H : De tous les côtés. Pis ça va, vous tenez quand même ? J'ai l'impression à vous
404 voir vous tenez quand même, là, présente ?

405

406 S : Je suis là présente. J'ai fait il y a pas longtemps des séances de magnétiseur et
407 réflexo, et il m'a fait une fois la chromatothérapie.

408

409 H : D'accord, donc vous vous faites un peu accompagner. Est-ce que aujourd'hui
410 vous avez recours à d'autres types d'accompagnement ?

411

412 S : Non, justement. Parce que les psy j'ai déjà essayé mais ça me branche pas en
413 fait. Parce que au bout de quelques séances, ça me gave et pis j'arrête. Donc les psy
414 c'est pas ma solution, c'est pour ça j'ai envie, je sais pas de trouver un truc... où
415 j'arrive à me retrouver avec moi-même. Que je sache... enfin je suis forte, en
416 carapace, mais à l'intérieur quand même c'est... ouais y a des trucs, y a des petites
417 guéguerres entre ce que moi je veux et la réalité qui n'est pas ce que moi je veux.

418

419 H : C'est-à-dire ?

420

421 S : Ben je sais pas j'aimerais par exemple une vie de famille tranquille,
422 harmonieuse, normale, comme moi j'ai eu, avec le papa, la maman, où y a pas
423 toutes ces histoires et tout ça. Voilà, après ouais, retrouver un travail, bon ça...
424 Donc voilà, y a plein... et je pense que dans tout ça, je suis quelqu'un qui pense
425 toujours aux autres, je peux passer du temps à écouter, conseiller tout le monde, et
426 pis moi...

427

428 H : Vous avez tendance à vous mettre un peu de côté ?

429

430 S : Je me... j'existe pas. Et je pense que pour être encore plus forte, il faut que je me
431 retrouve avec moi-même.

432

433 H : C'est un besoin que vous sentez actuellement ?

434

435 S : Ouais.

436

437 H : D'accord, ok. Bien. Sinon le travail c'est une dimension importante pour vous,
438 dans la vie ? C'est l'occasion de gagner de l'argent, mais... c'est aussi

439

440 S : Non, c'est important, parce que... pour mes neurones, pour les faire travailler,
441 parce que j'aime apprendre en fait, et j'ai besoin d'être en activité intellectuelle.

442

443 H : Ok, ça vous stimule, ou... ?

444

445 S : ça me, ouais. Un petit exemple, c'est que ben là pendant tous ces mois j'a rien
446 fait d'exceptionnel au niveau intellectuel. J'ai commencé ma formation mais c'est
447 deux jours par mois, et en fait pour la formation on a un travail de groupe, un
448 travail individuel et on va venir nous évaluer quand on mène une formation. Et là,
449 au début du mois d'octobre, j'ai une ancienne collègue qui est en train de monter sa
450 boîte et qui avait besoin d'aide pour son travail donc elle m'a demandé si je voulais
451 l'aider. Et en fait ben c'est pendant tout le mois d'octobre. Donc en octobre j'avais
452 ça, plus le travail individuel, parce qu'on a un deadline jusque début novembre,
453 plus la présentation, parce que je dois faire une présentation, aussi pour fin
454 novembre, donc en fait j'ai attendu vraiment, parce que je travaille sous pression,
455 donc j'ai attendu d'avoir tout ensemble pour faire mon travail en fait. Et voilà, et
456 j'ai fait tout ce que j'avais à faire.

457

458 H : En peu de temps ?

459

460 S : Voilà.

461

462 H : D'accord. Et ça vous avez senti que ça vous a stimulé, ou que

463

464 S : Oui ça m'a redonné du peps aussi.

465

466 H : Ok, ok, donc vous aimez ça travailler intellectuellement ?

467

468 S : Ouais.

469

470 H : Ok, ok. Parce que vous avez quoi comme formation de base ? Vous avez une
471 formation de base ?

472

473 S : J'ai un parcours atypique. En fait je n'ai pas fait de matu. Et... je suis née en
474 valais, j'ai fait toutes mes études jusqu'au collège où j'ai pas terminé en valais. Et
475 après je me suis mariée en venant ici, je suis venue sur Genève. Et après j'ai bossé
476 au MacDo. Après j'ai eu mes deux filles, parce que j'ai eu des jumelles. Et pis j'étais
477 au chômage, et j'ai fait un certificat de secrétaire. C'est avec ça que je suis rentrée
478 chez Mara Varan. Et ensuite j'ai évolué, j'ai fait secrétaire, ensuite j'étais
479 coordinatrice sur des essais cliniques, ensuite attachée de recherche clinique, enfin
480 voilà j'ai gravi des échelons. En 2008 j'ai fait un diplôme à l'université en France,
481 pour valider mon expérience sur le terrain. Et là je fais mon certificat.

482

483 H : Donc c'est un diplôme de quoi ?

484

485 S : C'est le diplôme interuniversitaire à la formation d'attachée de recherche
486 clinique.

487

488 H : D'accord, donc vous avez un diplôme quand même qui atteste de vos
489 compétences.

490

491 S : Ouais. Et... voilà.

492

493 H : Ok, d'accord. Ok, parfait. Sinon dans votre corps, comme on va travailler
494 beaucoup aussi par une approche corporelle, comment est-ce que, comment vous
495 vous sentez, est-ce que vous avez des tensions, des douleurs ?

496

497 S : Là ces temps-ci j'ai remarqué j'avais mal au dos, au fond du dos. Autrement...
498 non.

499

500 H : Vous dormez bien ?

501

502 S : Ces temps je prends du Xanax. Donc ça me casse particulièrement. Mais en
503 général oui je suis quelqu'un, je pose ma tête sur l'oreiller et... je suis partie. Là
504 comme ça va pas très fort, ben avec le Xanax ça m'assomme et pour pas que je
505 ressasse trop en fait.

506

507 H : Que vous ressassiez trop, au niveau de la tête ?

508

509 S : Je réfléchis oui. Pis après je dors pas.

510

511 H : Donc vous prenez le Xanax avant de dormir ?

512

513 S : Ouais.

514

515 H : Et puis dans la journée, comment vous êtes, vous vous sentez stressée,
516 angoissée, dans votre état intérieur ?

517

518 S : ça m'arrive de... en fait ça dépend des périodes. Il y a des périodes où ça va, des
519 périodes où...

520

521 H : Ok, bon ben écoutez c'est déjà pas mal, je vous remercie. Vous avez d'autres
522 choses à ajouter comme ça ?

523

524 S : Non, c'est juste par rapport aux réunions en fait, parce que si par hasard, au
525 grand des hasards, je retrouve un emploi, ça va être un problème.

526

527 H : Ben écoutez, c'est le risque de la recherche, de travailler avec des gens qui sont
528 en recherche d'emploi, ça risque d'être interrompu. Donc à ce moment-là, faut voir
529 où on en est, mais je vous proposerais quand même de faire un entretien de bilan
530 avec le travail qui s'est fait. Donc y a pas de problème.

531

532 **Entretien Simone fin de suivi – 13.12.2013**

533

534 H : Alors, comment va se dérouler l'entretien, je vais vous interroger sur différents
535 points, je vais vous demander comment vous vous sentez aujourd'hui par rapport à
536 différents éléments, est-ce qu'il y a un changement par rapport au début, et puis si
537 ce changement peut être mis en lien avec le suivi qu'on a fait ensemble. C'est un
538 petit peu la trame de base. Et pour commencer je vais juste vous interroger sur 2-3
539 éléments qui sont extérieurs au suivi, mais par rapport à votre contexte de vie, voir
540 s'il y a des événements qui sont apparus et qui peuvent aussi, d'une manière ou
541 d'une autre, voilà qui font partie de cette période-là et qui peuvent interférer d'une
542 manière ou d'une autre. Donc est-ce que vous avez eu depuis le début, donc on
543 s'est vu le 23 octobre la première séance, donc il y a deux mois, est-ce qu'il y a eu
544 des changements au niveau de votre contexte familial ?

545

546 S : Non, pas dans ma famille ici, mais j'ai mon papa qui va se faire opérer du cœur,
547 et ben on est tous un peu en stress parce que c'est sa deuxième opération. Ça fait
548 quoi, ça fait 2 semaines, quelque chose comme ça. Et, donc c'est prévu pour janvier,
549 mais voilà on est tous un peu en stress parce qu'on a pas très bien vécu la première
550 opération, c'était il y a 14 ans, et ben là il est pas du tout dans le même état
551 physiquement.

552

553 H : Donc c'est une source d'anxiété ?

554

555 S : C'est... ouais, l'opération elle est fin janvier, mais... c'est long entre guillemets,
556 mais c'est proche aussi, pis... je sais pas, voilà, j'ai pas envie de le perdre
557 maintenant. Donc ouais, il y a ça. Mais autrement, non c'est comme d'habitude.

558

559 H : Voilà, donc la situation difficile à la maison, c'est toujours... y a pas eu de
560 changements à ce niveau-là ?

561

562 S : Non.

563

564 H : D'accord, donc sinon, est-ce qu'il y aurait eu d'autres situations de stress durant
565 cette période-là en dehors du cadre familial ?

566

567 S : Ben c'est toute la recherche d'emploi, et les réponses que j'ai pas.

568

569 H : Voilà, donc en dehors de ça.

570

571 S : Non, non.

572

573 H : Au niveau de l'état de santé, est-ce que, sans interroger les effets des séances,
574 mais au niveau de votre état de santé est-ce qu'il y a des choses qui se sont
575 produites ?

576

577 S : Non, ça va bien.

578

579 H : Au niveau du support, des ressources, ou au contraire de la pression de
580 l'entourage que vous avez pu avoir, est-ce qu'il y a eu des changements, soit un
581 soutien plus grand de la part de certaines personnes, ou au contraire de la
582 pression ?

583

584 S : Non, c'est toujours la même chose.

585

586 H : Ok, Et est-ce que vous avez eu recours durant cette période à un autre type
587 d'accompagnement ?

588

589 S : Non.

590

591 H : D'accord. Vous avez continué chez von Rohr ?

592

593 S : Non, j'ai même pas eu d'entretiens, j'ai juste eu des contacts avec ma conseillère,
594 emails, c'est tout, mais autrement j'ai pas eu de rendez-vous.

595

596 H : D'accord, ok, donc il y a eu uniquement les séances ici.

597

598 S : Uniquement les séances, oui.

599

600 H : Ok, ça marche. Donc pour commencer, je vais vous poser la question, quels ont
601 été les effets des séances en pédagogie perceptive, donc de l'ensemble des séances,
602 sur vous-même et sur votre processus de transition professionnelle. Donc je vous
603 laisse répondre à cette question et ensuite de je vous interrogerai de manière plus
604 ciblée sur certains points.

605

606 S : J'ai eu trois prises de conscience, donc la première c'était pendant une séance de
607 groupe, mais on en a déjà discuté, quand j'avais mal au dos, et qu'en fait je me suis
608 focalisée pendant toute la séance sur mon mal de dos, et en fait j'ai réalisé aussi que
609 dans ma vie en général je me focalise sur le problème actuel et voilà, donc ça me
610 bloque, ça me bloque parfois.

611

612 H : ça vous bloque parfois, à quel niveau ?

613

614 S : ça me bloque au niveau de... de la manière de réfléchir et d'avancer. Donc par
615 exemple si j'ai un problème personnel ben ça peut me bloquer pendant quelques
616 temps jusqu'à ce que j'aie un peu mieux, donc mes recherches, je vais laisser
617 tomber, je vais rester à la maison, je vais... des amis vont me contacter je vais pas...
618 je vais faire en sorte de pas les voir...

619

620 H : D'accord, ok, et quel a été l'impact de cette prise de conscience ?

621

622 S : C'est que maintenant j'essaie de relativiser un peu plus et de pas faire que le
623 problème soit trop dans, trop important dans ma pensée, je sais pas comment
624 expliquer, trop présent, et voilà.

625

626 H : D'accord. Et ça change des choses dans votre situation de vie ?

627

628 S : J'ai pas eu de grosses grosses crises comme j'en ai eu cet été par exemple, mais
629 non j'essaie de faire d'autres choses, enfin n'importe quoi, ça peut être du
630 ménage... J'ai recommencé le sport aussi ça c'est nouveau. Donc ça c'était un...

631

632 H : D'accord, donc encore juste un peu, cette prise de conscience si on fait le lien
633 avec la situation de transition professionnelle, est-ce qu'elle a eu impact, est-ce
634 qu'elle... ?

635

636 S : Ben elle aura un impact quand vraiment j'aurai un problème qui va me prendre
637 la tête, et que ben quand ça arrivera je vais essayer de pas me laisser submerger
638 comme ça m'est arrivé dans le passé et de vraiment garder les pieds sur terre.

639

640 H : D'accord. Est-ce que pour vous cette prise de conscience c'était quelque chose
641 de nouveau ?

642

643 S : Oui.

644

645 H : Qu'est-ce qui était nouveau la dedans ? Le contenu, ou...

646

647 S : Ben c'est de réaliser en fait ça.

648

649 H : Ok.

650

651 S : La deuxième choses, c'était... c'était quand ? Oui c'était l'ouverture des épaules,
652 l'ouverture de la poitrine et des épaules. Donc ça aussi c'était pendant les exercices
653 de groupe, qu'on avait fait. Qui me montrent en fait qu'il faut que j'ai une présence
654 un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis
655 toujours un peu recroquevillée, sur moi et tout ça, et que même en situation de
656 recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et
657 tout et pas... Je pense que si on a une position recroquevillée ça montre peut-être
658 aussi qu'on cache quelque chose. Donc voilà.

659

660 H : D'accord, ok, ok. Donc vous m'avez dit, ça s'est fait pendant une séance de
661 groupe, cette prise de conscience, donc pendant un exercice ?

662

663 S : Séance de groupe où je sais pas si c'est quand on était pas assis... ?

664

665 H : Ou peut-être les deux en travaillant le mouvement ?

666

667 S : Ouais, je me rappelle plus exactement, mais je sais que je l'ai eu.

668

669 H : ça aussi c'était nouveau pour vous ?

670

671 S : Oui, parce que j'ai jamais réalisé en fait que ça me faisait du bien d'être plus
672 ouverte, plus accessible aussi certainement, que ça change aussi certainement mon
673 visage, et parce qu'on m'a dit souvent que j'ai l'air dur au premier abord, donc
674 ouais.

675

676 H : Ok. ça vous a fait quoi de sentir ça ?

677

678 S : En fait toutes les prises de conscience que j'ai eu là, ça va m'aider à changer mon
679 comportement et à changer ma manière d'être et de voir les choses aussi.

680

681 H : Vous avez déjà pu le constater ou c'est quelque chose que vous projetez, que ça
682 va vous aider ?

683

684 S : Non, l'ouverture là j'essaie le maximum d'être toujours les épaules en arrière
685 (rires) et la tête haute. Mais celle-là c'est constamment, en fait c'est tous les jours
686 dans mon esprit. Toujours les épaules en arrière, et pis la dernière fois je vous
687 avais dit la tête, et là c'est pareil, j'essaie toujours de relever la tête.

688

689 H : D'accord, ok, et dans votre quotidien, ça change quelque chose ? Ou qu'est-ce
690 que ça change, qu'est-ce que ça apporte ?

691

692 S : C'est que je suis plus là, physiquement, plus de confiance en moi, donc c'est déjà
693 super important.

694

695 H : D'accord, ok. Donc un apport de confiance, ça c'était un des points sur lesquels
696 j'allais vous interroger. Juste encore, je vous laisse encore, est-ce que vous avez
697 d'autres choses à ajouter ?

698

699 S : Non, la dernière fois quand vous m'avez pris la tête et que vous me l'avez
700 bougée. Donc ça fait comme si on me la relevait d'un cran, comme si j'étais une
701 machine ou un automate, je sais pas, qu'on me la relevait d'un cran et qu'on me la
702 bougeait comme ça. Et là aussi, ben d'être plus présente, de regarder plus autour
703 de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête, c'est aussi la confiance
704 en soi.

705

706 H : D'accord, d'accord. Donc la notion de confiance. Pour relever la tête, donc vous
707 avez dit, c'est aussi une notion de confiance, ça vient aussi

708

709 S : ça veut dire que si j'ai des prochains entretiens, parce que ouais j'ai tendance
710 aussi à rester en bas avec ma tête, mais ce sera de la relever, de la relever plus.

711

712 H : Ok.

713

714 S : Et là aussi c'est dans ma tête. Mais tous les jours, quand je marche, quand je suis
715 à un arrêt de bus, tout d'un coup je sens que je suis en bas comme ça, je fais pffit, je
716 remonte la tête.

717

718 H : Et ça vous apporte quoi ? Vous l'avez peut-être déjà dit...

719

720 S : Ouais c'est de nouveau de la confiance et montrer que je suis là et...

721

722 H : Ok, ça marche. Vous avez parlé aussi à la dernière séance par rapport à la tête
723 qu'il n'y avait pas que l'ouverture mais que le fait de relever la tête c'était aussi
724 d'observer ?

725

726 S : D'observer, oui, parce que vous me l'avez tourné comme ça, c'est comme si vous
727 me disiez, regarde autour de toi. Parce que, oui, j'ai tendance aussi à être, quand je
728 suis dans la rue, toute seule, ou ouais, comme ça, je suis toujours, devant moi,
729 comme ça, et je regarde pas forcément ce qui se passe autour. Ça c'est sûrement
730 des vieux complexes dus à mon physique et tout, donc voilà.

731

732 H : De regarder juste devant ?

733

734 S : Oui, pour pas que les autres, que je voie les autres me regarder, par exemple.

735

736 H : D'accord. Et là, ça a changé quelque chose ?

737

738 S : En fait, maintenant, je prête plus trop attention si on me regarde, si on me
739 regarde pas, enfin le problème de mon physique ça fait un moment que je le traîne
740 et tout, mais ça fait, voilà, je veux dire, j'ai, c'est pas un complexe comme ça l'était à
741 l'époque.

742

743 H : Ouais... donc ça, ces derniers temps ?

744

745 S : C'est des vieilles choses.

746

747 H : Mais que ce soit plus un complexe, c'est pas lié au travail qu'on a fait ensemble ?

748

749 S : Non, non, mais juste de regarder autour, ça oui, parce que je le faisais pas avant.

750

751 H : D'accord. Et est-ce que ça a un impact sur votre situation de recherche d'emploi,
752 de transition professionnelle, est-ce que ?

753

754 S : Ben ça me dit aussi que, de pouvoir, de regarder un peu plus à gauche à droite,
755 c'est aussi par rapport, pas seulement faire des annonces, mais regarder dans les
756 contacts, enfin voilà, de sauter sur l'opportunité qui va arriver. Donc j'avais un
757 petit peu déjà ça avant, mais en fait ça s'est amplifié je pense avec la séance
758 justement, quand vous m'avez tourné la tête.

759

760 H : Ouais, donc la semaine passée.

761

762 S : Ouais.

763

764 H : Et est-ce qu'il y a des actes qui ont découlé de ça ? Que vous avez pu déjà mettre
765 en place ? ça peut-être des petites choses. Ou des exemples de moments...

766

767 S : Ben, par exemple, c'est tout bête, mais là par exemple j'ai un de mes anciens
768 collègue, j'ai vu sur linkeln en fait qu'il avait eu un nouveau poste.

769

770 H : Linkeln c'est un site comme facebook un peu, c'est ça ?

771

772 S : C'est pas facebook mais c'est professionnel. Et donc j'ai vu qu'il avait un
773 nouveau poste et je me suis dit, ben je vais le féliciter, parce qu'on sait jamais, peut-
774 être que voilà, un jour il y aura quelque chose dans sa boîte, et il pensera à moi. Et

775 c'est, en fait sauter sur toutes les petites occasions qui arrivent comme ça. C'est
776 comme là c'est les fêtes, et ben c'est renvoyer un email à tous mes contacts pour
777 leur souhaiter de joyeuses fêtes et voilà, ça leur fait réfléchir que j'existe et voilà,
778 c'est plein...

779
780 H : C'est des petites choses mais c'est important.

781
782 S : Oui.

783
784 H : Ok, donc, ça marche. Parfait, c'est déjà pas mal. Donc on va revenir un petit peu
785 sur la notion de confiance. Donc vous parlez d'un gain de confiance, c'est bien ça ?
786 En lien avec une nouvelle posture ?

787
788 S : Oui.

789
790 H : Est-ce que vous pouvez décrire un peu cette confiance, quel type de confiance
791 c'est, ou comment elle s'exprime ? Comment vous la vivez, ou c'est une confiance
792 en quoi ? Si vous avez des choses à ajouter par rapport à ça.

793
794 S : Ben c'est une confiance que j'ai plus aussi les pieds ancrés dans la terre, donc je
795 suis moi, j'ai fait ce que j'ai fait, et vous me prenez telle que je suis. Voilà, je peux
796 m'améliorer, s'il y a des trucs qui manquent c'est pas un problème, et voilà. Je
797 pense que ma manière d'être physiquement ça montre aussi que justement y a
798 cette confiance, j'ai une confiance en moi, et ce que je dis, c'est vrai. C'est pas
799 comme si je vais être toute comme ça, toute peureuse et... ça donne aussi une
800 meilleure image certainement à l'employeur qui va me faire passer un entretien.

801
802 H : Ouais, donc là depuis, vous n'avez pas eu l'occasion d'avoir un nouvel entretien
803 pour éprouver ces choses-là ?

804
805 S : Non.

806
807 H : D'accord, ok. Est-ce qu'il y a quelque chose de nouveau pour vous, dans ce type
808 de confiance-là ?

809
810 S : Euh.. oui parce que je l'avais pas forcément. Je l'avais à moitié on dira. Donc
811 voilà, pour moi en fait, mon parcours en fait il s'est fait naturellement, c'est comme
812 tout le temps où j'ai fait l'outplacement, elle me posait des questions mais moi je
813 répondais c'est naturel en fait, ce que j'ai fait c'est naturel, et elle me disait mais
814 non, vous ne vous rendez pas compte, comme c'est génial, làlàlàlàlà, et voilà donc
815 c'est aussi de pouvoir ressortir ce côté génial de ma carrière plus aisément.

816
817 H : D'accord, ok. Donc là il y a eu le travail que vous avez fait avec von Rohr, qui
818 vous a aidé à ça, et ce que vous avez fait ici ?

819
820 S : Ici, oui, je pense ça a appuyé tout ce que j'ai fait avec le travail de von Rohr.

821
822 H : D'accord, qu'est ce que vous feriez comme distinction entre les deux ?

823

824 S : Von Rohr c'est plus administratif entre guillemets, donc c'est refaire son cv, la
825 manière de chercher, de faire ces contacts et tout ça, même si j'ai quand même eu
826 beaucoup de côtés psychologiques parce que ben voilà, j'ai raconté ma vie
827 personnelle à ma conseillère, elle m'a fait faire des tests aussi de, je sais plus
828 qu'est-ce que c'était, enfin des tests psychologiques, je sais pas si on peut dire ça
829 comme ça. Et voilà, donc elle m'a aussi fait découvrir certaines choses en moi, et là
830 en fait moi quand j'ai commencé ici, ça faisait un moment que je cherchais à
831 m'occuper de moi et à me retrouver moi. Parce que toujours en train de m'occuper
832 des autres, donc voilà j'avais ce besoin là, donc j'avais fait d'autres choses avant de
833 venir ici, et je pense que c'est des petites choses au fur et à mesure que ça m'a
834 permis de réaliser tout ça.

835

836 H : D'accord, ok, ça marche. Alors, on va reprendre différents points. Comment
837 vous vous sentez aujourd'hui par rapport au vécu du licenciement ? Bon, c'était il y
838 a quelque temps...

839

840 S : Oui, c'était il y a quelques temps, mais c'est de la vieille histoire, si, ça devait
841 arriver certainement pour une raison, voilà je veux dire les choses qui arrivent
842 elles arrivent pas par hasard, il y a des raisons, il y a des choses qui arrivent après
843 et on comprend peut-être pas tout de suite sur le moment mais peut-être que plus
844 tard, voilà. J'ai accepté, maintenant ce que j'ai de la peine à accepter, c'est que
845 j'arrive pas à retrouver du travail.

846

847 H : Est-ce que il y a un changement dans votre manière de vivre votre licenciement
848 par rapport au début du suivi ?

849

850 S : Non, non. Parce que voilà, moi j'ai pas commencé votre programme tout de suite
851 quand je me suis fait licenciée, Donc ça fait déjà quelques mois, donc j'ai eu le
852 temps de digérer, et voilà. A comparer d'autres personnes qui venaient de se faire
853 licencier, donc peut-être que là, je sais pas s'il y a eu des changements.

854

855 H : Au niveau de votre état physique, comment vous vous sentez physiquement
856 aujourd'hui, dans votre corps, au niveau de votre état de fatigue ou de vitalité ?

857

858 S : Non, là ça va.

859

860 H : Ou au niveau de l'état peut-être tensionnel, ou de douleur ?

861

862 S : Non, là ça va.

863

864 H : ça va, quel niveau ?

865

866 S : Moral, physique aussi. Non si j'ai recommencé le sport ça veut dire que ça va
867 bien. Parce que là, pour m'y remettre ça a mis du temps.

868

869 H : Ok. Est-ce qu'il y a des changements par rapport au début de notre suivi à ce
870 niveau-là ?

871

872 S : Je pense je suis un peu plus active.

873

874 H : D'accord.

875

876 S : Et, ouais, des petits trucs tout bêtes, mais dès que je peux ben je marche. Je
877 marche un peu plus. Je fais mes trois séances de sport par semaines, et voilà.

878

879 H : D'accord, et qu'est-ce qui a participé à ce changement ?

880

881 S : Ben je pense que je me suis dis qu'il fallait que je me bouge, un peu plus, même
882 pour aller mieux moralement. Donc voilà.

883

884 H : Est-ce que vous y voyez un lien avec le travail qu'on a fait ici ou pas ?

885

886 S : Non, je pense pas.

887

888 H : Et physiquement, au niveau de votre état, vous aviez mal au dos au début du
889 suivi, est-ce qu'il y a des changements à ce niveau-là ?

890

891 S : J'ai un peu moins mal, mais ça dépend des jours.

892

893 H : Ok. Alors, comment vous vous sentez au niveau de votre état de présence et de
894 concentration, au niveau de vos capacités attentionnelles, de votre capacité à vous
895 concentrer ?

896

897 S : ça va, j'ai rien de...

898

899 H : ça va. Est-ce qu'il y a des changement par rapport au début ?

900

901 S : Non.

902

903 H : D'accord, ok. Ou au niveau de votre... vous exprimiez au début que le soir des
904 fois vous ressassez beaucoup de choses avant de vous endormir, est-ce que il y a
905 des choses qui ont changé à ce niveau-là ?

906

907 S : Ces temps, non ça va. Parce que je m'endors assez facilement, donc il suffit que
908 je me pose pour que je m'endorme. En fait c'est ça mon problème c'est que je suis
909 active tout le temps.

910

911 H : C'est-à-dire ?

912

913 S : Ben je suis tout le temps en train de faire quelque chose. Et que je veux pas me
914 poser parce que je sais que si je me pose, je m'endors.

915

916 H : D'accord, ok.

917

918 S : Donc spécialement le soir, donc voilà. Une fois que j'ai fini tout ce que j'ai à faire,
919 une fois que je me pose, n'importe, soit devant la télé, soit dans mon lit pour lire ou
920 soit pour jouer sur mon téléphone, au bout d'un moment, après cinq minutes je

921 commençais à m'endormir. Bon ça c'est, je pense que c'est mon corps qui a besoin,
922 mais voilà.

923

924 H : C'était déjà comme ça au début du suivi ?

925

926 S : C'était... oui c'était déjà comme ça, mais après si par exemple je me réveille la
927 nuit, ben là après je vais commencer à cogiter. Bon ça c'est pas nouveau.

928

929 H : Donc y a pas de changements à ce niveau-là.

930

931 S : Non.

932

933 H : Ok. Au niveau de votre rapport à la motivation, comment vous vous sentez
934 aujourd'hui au niveau de votre état de motivation ?

935

936 S : (rires) Ma motivation... Je suis un peu déçue et un peu dégoûtée entre
937 guillemets avec ce qui m'arrive par rapport à mes recherches d'emploi et les
938 réponses.

939

940 H : Qu'est-ce qu'il en est des dernières nouvelles ?

941

942 S : Mardi j'ai envoyé un email au CIO de la boîte de Lausanne, en lui disant que je
943 m'inquiétais parce que je n'avais pas eu de réponse, mais que s'ils avaient besoin
944 d'un peu plus de temps je comprends mais faut juste m'avertir, et donc il m'a
945 répondu le même soir en me disant qu'il était en arrêt maladie, mais que c'était
946 important qu'on parle, donc il me demandait mon numéro. Et depuis j'attends
947 toujours l'appel. Donc, soit il teste ma motivation, soit ils veulent me... dégoûter
948 entre guillemets mais... voilà je sais pas, donc soit la boîte ça va pas et ils osent pas
949 me dire, enfin voilà, il y a 15 000 scénarios, mais bon de pas avoir de réponse, ça
950 m'énerve. Après avec les HUG, j'ai parlé avec le médecin qui me dit que
951 l'administration bloque. Donc je suis pas le seul cas, il y a plein de médecins qu'ils
952 voulaient engager qui sont bloqués aussi. Donc, voilà, j'ai fait tout ce qu'il y a à
953 faire, en fait c'est ça. C'est que même ma conseillère outplacement elle me dit, vous
954 avez fait tout ce qu'il y a à faire, maintenant il faut laisser faire les choses. Mais
955 voilà, maintenant je fais quoi ? Qu'est-ce qu'il faut faire maintenant pour avoir un
956 boulot ? C'est ça. Donc oui, là la motivation on dirait qu'elle est... elle est moyenne,
957 mais quand on réfléchit, enfin quand je réfléchit à ces deux cas, ben ça me
958 démotive en fait. Et ce que m'irrite encore plus, c'est quand je vois mes anciens
959 collègues, que je connais soit très bien ou que je connais de vue comme ça, qui
960 retrouvent du boulot, qui sont pas forcément plus compétents que moi, qui
961 retrouvent, donc c'est aussi énervant.

962

963 H : C'est difficile aussi pour vous...

964

965 S : Oui.

966

967 H : D'accord, ok, et est-ce qu'il y a eu des changements au niveau de votre
968 motivation par rapport au début du suivi, ou est-ce qu'il y a des choses qui, ça peut
969 être ponctuel, il y a des choses qui se sont produites ?

- 970
971 S : Non c'est la même chose parce que j'étais déjà en attente, au début du suivi.
972
973 H : Il n'y a pas eu par moments des regains de motivation ?
974
975 S : En fait c'est en dents de scie. Parce qu'il y a des jours où je vais me poser devant
976 l'ordinateur et je vais faire 2-3 trucs. Et il y a des autres jours où je réfléchis trop et
977 ça me déprime et je vais rien faire. Donc c'est vraiment au jour le jour presque.
978
979 H : Est-ce qu'elle est en lien avec les événements aussi, votre motivation, si j'ai bien
980 compris, avec les réponses, ou l'absence de réponse ?
981
982 S : Oui, ça c'est, oui, et là franchement j'ai envie de... jusqu'à la rentrée j'ai envie de
983 rien faire. J'ai envie de rien faire mais d'un autre côté je reste quand même
984 attentive aux annonces, là pour, comme je vous ai dis, à Noël je vais relancer, enfin
985 envoyer des petits messages à mes contacts et tout, et voilà, donc...
986
987 H : D'accord. Est-ce qu'elle est en lien aussi parfois avec un état intérieur votre
988 motivation ? Elle peut être en lien avec voilà, effectivement l'environnement, ce qui
989 se passe, les événements
990
991 S : Ben des fois oui, c'est dépendant de ce qui se passe autour de moi.
992
993 H : Et est-ce que des fois c'est dépendant plus d'un état intérieur qui n'est pas
994 forcément en lien avec l'environnement ?
995
996 S : Mon état intérieur va être en lien avec ce qui se passe à l'extérieur en général.
997
998 H : D'accord, ça marche, ok. Alors, bon là vous m'avez répondu un peu, mais peut-
999 être on va reprendre ce que vous m'avez dit, donc dans le rapport à la mise en
1000 action, où vous en êtes dans votre capacité à vous mobiliser, à passer à l'action, ou
1001 à la manière d'être en action ? Est-ce que vous avez des choses à dire par rapport à
1002 ça ?
1003
1004 S : Dans la recherche d'emploi ? De manière générale ?
1005
1006 H : On peut ouvrir plus large, on va aborder la recherche d'emploi aussi, mais plus
1007 largement ?
1008
1009 S : C'est juste les prises de conscience par rapport à ma posture et tout ça, donc ça
1010 oui j'y réfléchis, je pense c'est dans ma tête tous les jours. Donc ça, oui c'est
1011 quelque chose auquel je n'y prêtais pas du tout attention avant.
1012
1013 H : Et est-ce que ça change quelque chose au niveau de votre capacité à vous
1014 mobiliser ou à passer à l'action, ou à une manière d'être en action ?
1015
1016 S : ça va se faire petit... je pense que ça va se faire petit à petit, parce que je suis
1017 quand même quelqu'un d'assez timide, donc voilà j'ai peut-être ma présence, ma
1018 prise de conscience qu'il faut que je garde la tête haute, mes épaules et tout ça,

1019 mais il y aura le pas aussi d'aller vers les gens. Donc pour ce qui est des recherches
1020 d'emploi c'est la même chose. C'est par exemple si je vais à une conférence ou bien
1021 par exemple mardi, il y avait le pot de von Rohr, je suis un peu restée en retrait,
1022 parce que déjà j'étais pas motivée, déjà à la base, mais voilà, donc c'est de faire des
1023 efforts dans le futur par rapport à ça.

1024

1025 H : Voilà, faut dire aussi que les prises de conscience dont vous me témoignez, elles
1026 ont quand même été assez récentes. Il y en a une c'était la semaine passée, une
1027 autre il y a deux semaines, donc vous avez peu de recul aussi pour observer
1028 concrètement les effets. Même si je trouve important, comme vous dites, que vous
1029 y pensez tous les jours, c'est qu'il y a quand même quelque chose qui est présent en
1030 vous. Et c'est un effort d'y penser, ou ça vient spontanément, comment ça se
1031 passe ?

1032

1033 S : Non, ça vient, tout d'un coup là, je me dis, oup là, lève ta tête (rires).

1034

1035 H : Ok, ça marche. Alors, la confiance on a abordé ça, vous m'avez dit aussi des
1036 choses qui sont dans le lien à la confiance, dans le lien à l'estime de soi aussi, est-ce
1037 que vous avez des choses à dire par rapport à l'estime de soi ?

1038

1039 S : Ben je pense que ces prises de conscience ça a aidé aussi à avoir un peu plus
1040 d'estime de moi.

1041

1042 H : Dans quel sens ?

1043

1044 S : Dans le sens, ben voilà j'ai mon parcours, et mon parcours il est bien et
1045 personne ne peut le casser entre guillemets.

1046

1047 H : D'accord. Est-ce que ça vous a aidé à mieux reconnaître et valider votre
1048 parcours ?

1049

1050 S : Ben je l'accepte en fait, et je l'accepte en j'en suis fière et je vais montrer que j'en
1051 suis fière. Donc maintenant les gens qui vont essayer de me faire des petits
1052 commentaires négatifs, ça va pas le faire.

1053

1054 H : Pourquoi ?

1055

1056 S : Parce que c'est des gens qui sont là pour démoraliser, c'est tout. Et j'ai déjà eu
1057 ça, j'ai eu ça avec ma conseillère chômage, donc...

1058

1059 H : Et ça ne va pas vous atteindre ?

1060

1061 S : Alors là ça je pense que, peut-être que ça me touchera un petit peu parce que ça
1062 m'avait touchée, mais je vais me défendre, là maintenant, je vais plus me laisser
1063 faire.

1064

1065 H : Et qu'est-ce qui est nouveau, différent ?

1066

1067 S : Ben je pense c'est ma, mon estime de moi et ma confiance en moi qui va me
1068 permettre à pas juste accepter, enfin accepter entre guillemets mais à pas prendre
1069 ce qu'on me dit sans réagir. Donc là aussi c'est des choses qui vont arriver dans le
1070 futur, c'est pas des choses que j'ai pu pour l'instant mettre en action.

1071

1072 H : Et qui sont liées donc à cette nouvelle posture que vous avez découverte ?

1073

1074 S : Oui.

1075

1076 H : Ok. Alors, qu'est-ce que, au niveau du rapport à soi, à vous-même, qu'est ce que
1077 vous pouvez dire aujourd'hui, au terme des séances, de la perception de vous-
1078 même ?

1079

1080 S : Faut que je m'écoute certainement un peu plus et que je passe du temps avec
1081 moi (rires).

1082

1083 H : Qu'est-ce que vous entendez par passer du temps avec vous ?

1084

1085 S : Parce que, oui, avoir un break où je suis juste, y a juste moi et moi et moi, et que
1086 y ait personne d'autres, pas d'éléments autour de moi, et voilà. Donc les séances là
1087 j'étais bien, surtout les séances en individuel, parce que c'était mon moment où je
1088 m'écoute. Même intérieurement, je vois les mouvements que vous faites, enfin non
1089 je vois pas, je les sens, et voilà, ce que ça me fait à l'intérieur et tout ça. Je pense que
1090 j'ai besoin de, oui, j'ai ce besoin d'être avec moi et de m'écouter plus. Après il faut
1091 mettre en place ça. C'est autre chose, donc c'est quelque chose auquel il va falloir
1092 que je réfléchisse.

1093

1094 H : Comment mettre ça en place...

1095

1096 S : Comment mettre ça en place, oui.

1097

1098 H : Qu'est-ce que vous verriez, là ?

1099

1100 S : Je sais pas, soit prendre un moment dans la journée à refaire les exercices qu'on
1101 avait fait, ou faire je sais pas un massage une fois de temps en temps, mais
1102 vraiment, il faut que je réfléchisse encore à comment mettre ça en place. Parce que
1103 je suis au chômage, mais j'ai plein de petits trucs à gauche à droite, et ça occupe
1104 quand même pas mal.

1105

1106 H : D'accord, ok. Et comment vous faites le lien, ou comment vous liez ça, est-ce que
1107 ça a un impact pour vous sur votre situation de transition professionnelle ? Ce
1108 moment pour vous, de vous écouter, d'être avec vous. Ou est-ce que vous avez pu
1109 l'observer déjà dans ce moment de transition professionnelle, le fait d'avoir un
1110 moment pour vous, quel impact ça a eu sur votre situation de transition ?

1111

1112 S : Je pense que d'avoir été licenciée, ça a mis, je sais pas comment faut expliquer
1113 ça, mais ça m'a fait prendre conscience que avant je m'occupais pas, je m'écoutais
1114 pas. Donc j'ai mis du temps. Parce que j'ai commencé à être au chômage à partir de
1115 janvier, mais j'ai quand même mis du temps à réaliser que j'avais besoin de me

1116 retrouver. Mais je pense que tout ce temps était nécessaire en fait, tout ce qui s'est
1117 passé était nécessaire pour que j'arrive à réaliser qu'en fait j'ai besoin de ça.

1118

1119 H : Et donc là, donc vous l'avez vécu, un peu, ici, et du coup vous observez que ça
1120 vous a apporté quoi dans votre situation ?

1121

1122 S : Que ça m'apaise, et ben dans notre travail qu'on a fait ici il y a les réflexions, les
1123 prises de conscience, et tout ça, je les aurais pas eu si j'avais pas fait ça.

1124

1125 H : Ok. Est-ce que vous avez des choses à dire par rapport à la notion de repères
1126 internes ? Ou vous vous sentez par rapport à des repères internes ?

1127

1128 S : Je crois que ça j'ai pas vraiment intégré.

1129

1130 H : D'accord, est-ce que ça vous parle, vous comprenez ce que je veux dire, la
1131 notion de repères internes ? Ou peut-être si vous avez des choses à dire par
1132 rapport à la notion de sentiment identitaire, ou de la manière dont vous vous
1133 reconnaissez, si y a des choses qui ont touché ce niveau-là ?

1134

1135 S : Non.

1136

1137 H : D'accord, ok. Donc vous parliez, vous exprimiez le besoin de vous retrouver
1138 intérieurement, comment vous vous sentez aujourd'hui par rapport à ça ?

1139

1140 S : En fait c'est mon petit jardin secret. C'est que ben y a que moi qui suis au
1141 courant de ça...

1142

1143 H : Donc qui est au courant de ça... ? Juste pour bien comprendre.

1144

1145 S : De m'occuper de me recentrer sur moi-même, les autres, les gens autour de moi,
1146 mon mari ou même mes enfants ou mes amis, ils savent que je... j'essaie de
1147 m'occuper un peu plus de moi, mais voilà. J'explique aussi ce que je fais, mais sans
1148 à expliquer ce que ça me fait vraiment, à analyser ou quoi que ce soit. Et même des
1149 fois, comme mon mari il comprend rien... donc c'est plutôt un sujet délicat qu'autre
1150 chose. Mais bon après moi je me dis c'est pour moi, moi je sais ce que je fais, voilà
1151 moi ça me fait du bien et après...

1152

1153 H : Ok, ça marche. Alors, comment vous appréhendez votre futur aujourd'hui ?
1154 Comment vous vous sentez par rapport à votre futur et par rapport à la notion
1155 d'incertitude qui est reliée ?

1156

1157 S : ça commence à relever un peu d'angoisses, parce que mon chômage se termine
1158 en janvier, euh qu'est-ce que je dis, en juin. Donc ça passe très vite, l'année elle a
1159 passé hyper vite et que je me dis, qu'est-ce que je vais faire si je trouve rien.

1160

1161 H : Ok, donc de l'angoisse qui a plutôt tendance à augmenter ou...

1162

1163 S. Peut-être qu'elle va, peut-être que je la mûris là en pensant à ça, mais moi je
1164 pense qu'elle va sortir en janvier, à la rentrée. Et donc, même si j'ai fais, je finis ma

1165 formation, que là j'ai demandé au chômage, avant de venir j'ai fait un email à ma
1166 conseillère, parce que j'ai une de mes amies aussi qui est au chômage et qui a fait
1167 une formation de management de projet, et donc comme c'est une partie, enfin je
1168 cherche aussi là-dedans dans mes recherches, et que dans cette formation à la fin il
1169 y a une certification qui est reconnue, donc j'ai demandé à ma conseillère si c'était
1170 possible de le faire. Pour ouvrir, pour me donner plus de chances. Donc, j'attends.
1171 Mais bon, je crains qu'elle soit négative, comme tout ce que j'ai demandé jusqu'à
1172 maintenant. Et voilà, donc oui c'est un gros point d'interrogation ce qui va arriver
1173 professionnellement, et j'espère que je vais aboutir à quelque chose, c'est tout.
1174 Pour pas devoir me jeter sur n'importe quoi.

1175

1176 H : Ouais, c'est ça.

1177

1178 S : C'est ça, et avoir un truc que j'ai pas envie de faire, ou un truc que j'ai fait il y a
1179 six ans, sept ans en arrière et en fait qui va me rabaisser.

1180

1181 H : Ouais, d'accord, ok. Est-ce que vous avez observé des choses par rapport
1182 justement à la gestion de l'inconnu, de la nouveauté, ou de l'incertitude concernant
1183 votre futur ?

1184

1185 S : Je pense que les exercices il faudra que je les refasse. Et que ça, ça va aider à
1186 m'apaiser.

1187

1188 H : Est-ce que vous l'avez déjà observé, que ça pouvait

1189

1190 S : Non je les ai pas fait.

1191

1192 H : Mais ici en séance par exemple ?

1193

1194 S : En séance, oui, ça fait du bien.

1195

1196 H : Est-ce que vous observiez un apaisement par rapport à votre futur, ou à

1197

1198 S : Donc ça me faisait du bien et je pense que ça me fera du bien et qu'il y aura un
1199 certain apaisement avec ça. C'est une partie, c'est pas la totalité, parce qu'il y a
1200 toujours, le mental il est toujours là, donc...

1201

1202 H : Oui, complètement. Alors, encore par rapport au projet professionnel,
1203 aujourd'hui vous en êtes où dans la définition de votre projet professionnel ?

1204

1205 S : C'est de retrouver un emploi qui me plait.

1206

1207 H : Voilà, est-ce que il y a des choses dans la définition, de ce que vous cherchez,
1208 est-ce qu'il y a des choses qui ont évolué, qui ont changé, qui se sont modifié depuis
1209 le début du suivi, je me souviens un peu de votre projet au début ?

1210

1211 S : Non, c'est resté la même chose.

1212

1213 H : D'accord, c'était déjà assez bien défini à ce moment-là, hein ?

1214

1215 S : C'est resté la même chose, mes critères ils ont pas changé.

1216

1217 H : Voilà, ce qui peut être un point positif aussi. D'accord, d'accord. Est-ce que vous
1218 avez eu accès à des informations qui vous auraient permis de, non pas de mieux
1219 définir votre projet, mais d'avoir accès à des parties de vous, ou des compétences
1220 de vous-même que vous souhaitez mobiliser dans un projet professionnel ? Est-ce
1221 qu'il y aurait eu des choses à ce niveau-là ?

1222

1223 S : Pas... enfin c'est pas des choses qui sont ressorties du travail qu'on a fait, mes
1224 compétences et tout ça, c'est avec le travail de von Rohr, que on a pu les extraire et
1225 les mettre en avant.

1226

1227 H : D'accord, ce qui s'est fait avant le début du suivi ici ?

1228

1229 S : Oui. Ici c'est plus vraiment d'avoir repris plus confiance en moi, et l'estime de
1230 moi et de pouvoir renforcer en fait le travail qu'on a fait avec von Rohr.

1231

1232 H : D'accord, ok, parfait, ça marche. Alors, on a fait le tour au niveau des questions
1233 en tant que telles que je voulais vous poser, Je regarde juste au niveau des vécus,
1234 j'ai un petit peu relevé différents vécus que vous aviez livré pendant les séances, et
1235 voir si on a tout abordé, s'il y a des choses encore qui restent. Alors, ça on a vu...
1236 Alors, je me souviens aussi, on a travaillé, là vous avez beaucoup parlé du
1237 mouvement plus vers l'avant ou se tenir droite avec la tête plus en haut. Il y a eu un
1238 moment aussi, vous avez parlé de plus d'amplitude dans le mouvement vers
1239 l'arrière, je sais pas si vous vous souvenez ?

1240

1241 S : C'était... comme ça.

1242

1243 H : Voilà, où ça vous donnait plus de force aussi dans l'amplitude du mouvement
1244 vers l'arrière, vous avez exprimé, je sais pas si vous vous souvenez... ?

1245

1246 S : Ben se mettre en arrière pour plus après repartir de l'avant. Mais c'était aussi
1247 des fois prendre du recul, parce que j'en prends pas forcément, les choses elles
1248 arrivent et sur le moment ben on réagit et pis... voilà je vais pas prendre du recul
1249 pour analyser plus tard pourquoi c'était comme ça ou comme ça.

1250

1251 H : Je me souviens vous aviez exprimé ça, c'était une séance individuelle. Est-ce que
1252 vous avez observé des choses dans votre vie en lien avec ça, est-ce qu'il y a eu un
1253 transfert de ce vécu...

1254

1255 S : Non, pas encore.

1256

1257 H : Ou vous avez pu observé une meilleure prise de recul dans certaines
1258 situations... ?

1259

1260 S : Ben j'essaie, là avec par exemple avec les réponses j'essaie de me dire, ils ont
1261 certainement leurs raisons, mais bon ça, l'énervement il reste quand même, donc
1262 ouais, ça fait quand même beaucoup de choses à réfléchir, les prises de conscience

1263 et tout, ouais, et à mettre en place, donc ouais il faut, entre la prise de conscience et
1264 mettre en place ça peut prendre du temps.
1265
1266 H : Ouais, tout à fait, tout à fait.
1267
1268 S : Parce qu'on a nos bonnes vieilles habitudes, mauvaises habitudes.
1269
1270 H : Complètement. Ok, ok. Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, à
1271 préciser ?
1272
1273 S : Non, franchement je suis contente d'avoir fait ça et d'avoir eu toutes ces prises
1274 de conscience qui vont m'aider, ça va m'aider pour le futur. Même plus tard quand
1275 je serai en emploi et tout, c'est quelque chose qui va rester, donc merci.
1276
1277 H : Merci à vous, pour votre implication aussi pendant les séances.
1278
1279 S : Oui, j'en ai manqué beaucoup.
1280
1281 H : Oui, mais après, il y a les aléas de la vie...
1282
1283 S : Ouais, c'était vraiment une fin d'année...
1284
1285 H : Vous avez été pas mal chargée je crois, à différents niveaux, en événements,
1286 mais quand même, c'est un travail qui demande quand même une implication pour
1287 qu'il y ait des résultats aussi, c'est vraiment une implication de soi, donc je vous
1288 remercie pour ça aussi.
1289
1290 S : Mais je pense que déjà, quand on veut participer à ça, c'est qu'il y a une
1291 recherche quand même à l'intérieur, qu'il y a un petit truc qui titille, enfin moi ça
1292 faisait un moment que ça me titillait, mais peut-être pour d'autres personnes, il y
1293 avait le monsieur qui n'y croyait pas du tout au début, mais quand même s'il le fait,
1294 c'est que y a sûrement un truc qui...
1295
1296 H : Tout à fait.
1297
1298 S : C'est tout ?
1299
1300 H : Ecoutez, c'est tout, ben c'est déjà pas mal quand même.
1301
1302 S : Oui.
1303
1304 H : C'est déjà pas mal. En tout cas je trouve que vous avez
1305
1306 S : Y a des changements...
1307
1308 H : Oui, vraiment, moi je le sentais dans votre corps aussi, comme je vous l'ai dis,
1309 plus de présence, et... voilà, en tout cas moi je vous encourage vraiment dans ce
1310 que vous avez découvert, parce qu'il y a cette force en vous qui est là, voilà, quand
1311 je vois que vous vous ouvrez, qu'il y a plus de présence...

1312

1313 S : En fait faut que je sois là et que j'arrête de me laisser submerger par les petits
1314 trucs, même si des fois c'est des gros trucs,

1315

1316 H : Oui, c'est des gros trucs quand même...

1317

1318 S : Mais voilà. Merci.

1319

1320 H : Mais je trouve que vous avez fait un beau parcours.

1321

1322 S : Merci.

1323

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Laura début de suivi – 03.10.2013**

4
5 H : Ce que je vous propose pour la première séance c'est qu'on va prendre un
6 temps pour échanger et vous allez me présenter votre situation actuelle, comme ça
7 je connaîtrais mieux ce qu'il en est pour vous, la manière de le vivre aussi, et pour
8 moi ça me permettra d'avoir des informations aussi, et en fin de suivi on fera un
9 autre entretien pour voir qu'est-ce que le suivi qu'on aura fait ensemble vous aura
10 apporté.

11
12 L : D'accord.

13
14 H : Ça marche ?

15
16 L : Ça marche.

17
18 H : Ok. Donc pour commencer vous pouvez simplement me décrire... ben peut-être
19 vous avez des questions avant qu'on commence ?

20
21 L : Non j'ai lu un petit peu le document, j'ai regardé un petit peu aussi sur internet,
22 j'ai vu cette université, alors voilà, donc bon je n'ai pas vraiment approfondi sur la
23 technique en soi, je pense qu'on va la découvrir ici.

24
25 H : Ok, donc ça vous a tenté de, donné envie d'essayer ?

26
27 L : Oui, c'est-à-dire d'abord en discutant avec Pascale, ça fait maintenant passé une
28 année que je suis avec Pascale, j'ai pas pu démarrer quoi que ce soit, on a
29 commencé juste à travailler plus sérieusement ces dernières semaines. Alors il y a
30 eu plusieurs choses. D'abord, comme vous voyez bien, je ne suis pas Suisse. Je suis
31 arrivée ici j'avais déjà trente ans, et

32
33 H : Vous avez quel âge aujourd'hui ?

34
35 L : 56. Alors j'ai dû recommencer ma vie à zéro, comme je parlais déjà le français
36 mais le perfectionner, et voilà et trouver un nouveau métier aussi

37
38 H : Parce que vous aviez quel métier dans votre pays d'origine ?

39
40 L : J'ai fais du journalisme, j'ai fait des études de journalisme. J'ai pas travaillé
41 longtemps parce qu'après j'ai déménagé en Suisse peu de temps après alors voilà,
42 et en arrivant ici il fallait travailler et trouver quelque chose. Bien entendu que
43 dans... pour une étrangère la chose la plus facile c'est la banque. J'ai commencé
44 tout d'abord à travailler pour un restaurant. Le restaurant de l'ancienne Swissair.
45 J'ai fais 7 mois et 7 mois plus tard je suis partie travailler dans une banque. Et j'ai
46 suivi une petite formation, en travaillant d'abord comme caissière, plus tard j'étais
47 convoquée pour travailler dans la gestion, comme assistante de gestionnaire, et je

48 suis restée assistante de gestionnaire longtemps, parce qu'après j'ai quitté cette
49 banque, j'ai encore travaillé avec dans deux autres.

50 Voilà, alors, je me suis en quelque sorte accommodée dans cette facilité-là qu'était
51 la banque ici en Suisse à cette époque-là, et je suis restée tout en étant
52 malheureuse, si vous voulez. Mais j'ai rien fait pour changer.

53

54 H : mais ce n'était pas une profession qui vous plaisait ?

55

56 L : Mais ça me plaisait pas du tout. Les premiers mois c'était déjà, presque la
57 dépression parce que... je parle toujours d'une tristesse parce que dépression pour
58 moi c'est quelque chose de beaucoup plus grave, mais ça c'est comme je vois. Et
59 j'étais dans une tristesse immense parce que je trouvais que ça n'allait pas avec
60 mon éthique personnel. Et je m'en voulais parce que je me disais que je me
61 trahissais. Je trahissais mes valeurs, mes principes, mais je me suis accommodée, je
62 suis restée, longtemps. Jusqu'à l'année passée. Parce que un certain moment je me
63 suis trouvée dans une banque, où les employés étaient très bien considérés, tout le
64 monde était bien considéré, comme des vrais êtres humains, et je me suis trouvée
65 aussi dans une équipe sympa, je me suis dit bon pourquoi pas, je reste maintenant,
66 et puis je me suis trouvée un nouveau métier, et blablabla, et... je suis restée
67 jusqu'au jour où cette petite merveille de banque s'est fait rachetée par une grande
68 banque.

69

70 H : D'accord. Donc ça c'était il y a une année ?

71

72 L : Voilà. C'est-à-dire en 2009. Je suis restée jusqu'en 2012, après la fusion. En fait,
73 je suis arrivée à un état... il a fallu longtemps mais bon tout arrive, ras-le-bol, total.

74

75 H : ça c'était le ras-le-bol, suite au licenciement ?

76

77 L : Non c'était avant le licenciement, parce que j'ai demandé à être licenciée. En fait
78 j'ai donné mon congé à cette banque.

79

80 H : D'accord, parce que vous auriez pu rester ?

81

82 L : J'aurais pu rester.

83

84 H : Juste pour bien comprendre la situation.

85

86 L : J'aurais pu rester, oui. Mais j'en pouvais plus. Je pouvais plus de cette politique,
87 et là de nouveau j'étais en conflit avec les valeurs, avec mon éthique personnel,
88 parce que l'autre petit établissement où j'étais, je trouvais que même si... c'était
89 toujours une banque, mais il y avait une éthique quand même, qui correspondait
90 un peu plus à la mienne. Tandis que ce gros établissement où j'étais, euh, j'ai
91 débarqué, alors c'était ni le personnel, ni les clients, plus personne n'était
92 considéré. Même les clients, je dirais. Et à la fin, j'ai fait l'effort parce que mon chef
93 m'a demandé de rester. Je voulais partir déjà quand ils ont annoncé la fusion parce
94 que j'étais persuadée déjà, et convaincue que j'allais pas m'adapter dans un grand
95 établissement comme ça. Mon chef m'a convaincue d'y rester, et j'ai fait cette
96 erreur, j'ai accepté, on avait beaucoup de complicité, on s'appréciait beaucoup,

97 alors j'ai fais en quelque sorte pour lui aussi, pour l'aider. Et finalement lui il a été
98 déplacé dans un autre département, notre département était complètement
99 démantelé, et puis voilà. Mais pendant ces presque quatre ans, je suis restée là-bas,
100 c'était toujours l'angoisse, l'angoisse, l'envie de partir, tout était... je cherchais des
101 raisons et des motifs et le courage pour faire le pas. Et comme tout dans ma vie je
102 laisse traîner longtemps avant de prendre des décisions, et le jour où je prends
103 c'est impétueusement, et c'est comme ça alors, cette journée-là je participe à une
104 séance avec le personnel du juridique qui nous disait, faites n'importe quoi mais
105 c'est pas le client qui achète et c'est vous qui vendez, et c'est comme ça. Alors là, tôt
106 le matin c'était quand même trop. Je sors de cette séance je vais dans une autre
107 séance avec mon chef direct, qui nous amène plein de papiers avec des tableaux,
108 des chiffres, etc. Il faut vendre, les chiffres sont pas bons. Et là, là c'était vraiment le
109 ras-le-bol, je me suis dis ça suffit, je me suis levée, et je suis partie vers la direction,
110 j'ai donné mon congé. Et après quand j'ai pu discuté avec mon chef direct il était
111 très surpris que je donne mon congé comme ça, en plein mois de janvier alors que
112 tout le monde attend le mois de mars pour avoir le bonus, les banques ils le paient
113 à la fin février donc les gens donnent leur congé normalement au mois de mars. Et
114 moi je voulais plus savoir, même bonus rien du tout. C'était trop, alors bon je ne
115 sais pas pourquoi c'était un nouveau chef, il me connaissait à peine, mais il s'est
116 beaucoup intéressé à moi, et il a tout fait pour que je reste. Et finalement il m'a
117 annoncé que la banque allait rendre officielle cette restructuration qu'elle avait
118 déjà mis en place mais elle faisait un petit peu par ci par là, et là ils allaient rendre
119 ça officiel, et ils allaient sortir un plan social de licenciement, et que si j'étais
120 d'accord de rester, il me promettait de me mettre dans ce plan de licenciement
121 pour que je puisse partir avec une indemnisation, de bonnes conditions. C'était très
122 sympa de sa part, j'ai dû travailler encore trois mois, et voilà, c'est comme ça que je
123 suis partie. C'était le jour où j'étais le plus heureuse je pense, de tous mes derniers
124 temps. J'ai fêté même, ce jour-là.

125

126 H : Donc c'était quel date ? C'était en 2012 ?

127

128 L : En 2012, le 25 avril 2012.

129

130 H : D'accord. Ok.

131

132 L : Alors je me suis pas du tout préoccupée de m'inscrire au chômage, d'abord j'ai
133 pris deux mois sabbatiques, je suis partie chez moi au Brésil, et en revenant c'est là
134 que je me suis inscrite au chômage, et après von Rohr.

135

136 H : Von Rohr c'était donc proposé par la banque.

137

138 L : C'était dans le contrat de licenciement, voilà.

139

140 H : Donc von Rohr vous y êtes entrée à l'automne ?

141

142 L : Ouais c'était quand que je me suis inscrite au chômage ? En juillet ? Et puis von
143 Rohr tout de suite après. Donc, euh... alors j'ai interrompu tout ça, chômage, von
144 Rohr etc. car un mois après mon retour du Brésil j'ai eu une mauvaise nouvelle, le
145 décès d'un de mes frères. Alors j'ai repris l'avion, je suis allée là-bas, après je suis

146 restée un moment avec sa famille, et au retour ici j'ai cru que ma vie allait
147 redémarrer normalement et non.

148

149 H : Vous êtes rentrée quand ?

150

151 L : Si vous voulez je suis partie à la mi-septembre c'était son décès, je suis restée
152 encore 10 jours là-bas, et après mon retour, j'ai, là j'ai vraiment déprimée (*pleurs*).
153 Mais c'était surtout le décès de mon frère, pas à cause du travail. Au contraire
154 j'étais même contente d'être loin parce que si je travaillais je ne sais pas comment
155 j'aurais supporté de retourner au bureau. Alors voilà, donc ça fait que je ne me suis
156 plus engagée du tout, ni sérieusement à la recherche d'un travail, ni non plus chez
157 von Rohr, et c'est là en discutant avec Pascale de temps en temps, on se faisait des
158 rendez-vous, on se voyait parce que comme j'étais sous contrat eux aussi étaient
159 sous contrat, il fallait quand même honorer tout ça, alors elle m'avait parlé de
160 éventuellement chercher de l'aide, psychologique, d'une façon ou d'une autre. Pis
161 après on n'a plus parlé pendant un moment, et pis là tout d'un coup j'ai ressenti
162 l'envie, pis je lui ai dit, voilà si vous avez quelque chose à me proposer, alors me
163 voilà chez vous.

164

165 H : D'accord, d'accord, ok. Bon ben c'est bien, c'est bien.

166

167 L : Alors j'ai, comment expliquer ? C'est pour ça que j'ai dit à Pascale, je ne savais
168 pas si j'étais un bon sujet pour votre thèse, parce que depuis que je suis au
169 chômage, je suis tellement bien loin de cette banque, loin du milieu bancaire en
170 général, que l'idée de retourner là maintenant ça m'effraie, ça m'angoisse.

171

172 H : D'accord, d'accord, non il n'y a aucun problème par rapport à ma recherche.
173 Donc non, on va partir de là où vous êtes.

174

175 L : ça fait que je fais des recherches euh...

176

177 H : Parce que, là vous avez le chômage pendant encore combien de temps ?

178

179 L : Jusqu'au mois d'août l'année prochaine. Alors je dois faire des recherches, je ne
180 suis pas au bout du chômage, et c'est aussi une situation assez conflictuelle avec
181 moi-même, parce que là c'est moi qui suis plus dans mon éthique, parce que je
182 triche. C'est-à-dire je fais des recherches, mais sans m'engager véritablement, j'ai
183 jamais fais un curriculum de valable. Je travaille maintenant avec Pascale pour un
184 curriculum un peu plus présentable, un peu plus disons, actualisé. Parce que j'ai
185 encore des curriculum qui datent de 15 ans en arrière, et c'est seulement
186 maintenant que je commence petit à petit à chercher à faire ça. Mais sans vouloir
187 vraiment chercher dans la banque. Le problème c'est que quand je refais mon
188 curriculum, il y a que la banque, j'ai fais 25 ans dans la banque. Alors je suis obligée
189 parce que le chômage, parce que je suis inscrite, parce que j'accepte d'être inscrite
190 au chômage, donc je suis obligée de faire des recherches dans ce secteur-là,
191 puisque eux ils me poussent évidemment, puisque leur job c'est de me faire
192 trouver un travail plutôt que de me garder là-bas. Et depuis que j'ai commencé
193 avec Pascale, que je parle d'une nouvelle orientation, je me dis bon le journalisme
194 j'ai oublié parce que j'ai jamais véritablement travaillé dans ce domaine, et je suis

195 loin depuis trop longtemps, je suis totalement désactualisée dans ce domaine-là.
196 Et... j'aimerais faire quelque chose, j'ai même pensé d'ouvrir quelque chose, de me
197 mettre à mon compte. Mais j'ai jamais été à mon compte, j'ai toujours été employée
198 et je ne sais pas, je ne sais pas comment faire, je n'ai aucune idée quoi faire.

199

200 H : Donc vous êtes un peu en questionnement par rapport à ce que vous aimeriez
201 faire, mais sans savoir quoi.

202

203 L : Oui. J'ai aussi un projet de retourner vivre au Brésil. Si tout marche bien ce sera
204 au mois d'août l'année prochaine, quand j'aurai fini avec le chômage. Enfin, au mois
205 d'août, dans le courant de l'année prochaine, après l'été, et puis j'aimerais trouver
206 quelque chose là-bas aussi. Et là-bas je dois véritablement me mettre à mon
207 compte parce que à l'âge de 56 ans au Brésil on est vieux. C'est une population de
208 jeunes et puis pour le marché du travail on n'est plus... Même malgré mon
209 expérience en Suisse, même malgré tout mon parcours ici, c'est pas... Et sinon si je
210 retourne au marché du travail, même si je fais valoir mon expérience suisse, ce
211 sera dans la banque. Et ça ce sera le grand désespoir. Car retourner au Brésil pour
212 rester dans la banque, pour moi c'est insupportable.

213

214 H : Donc finalement, est-ce que vous préféreriez d'ici le mois d'août trouver un
215 travail, ou finalement rester au chômage d'ici le mois d'août, ou ce n'est peut-être
216 pas très clair pour vous ?

217

218 L : Par moment j'ai envie de trouver une activité. Juste pour... c'est-à-dire au début
219 j'ai apprécié d'être à la maison, pour avoir du temps, pour mettre les choses en
220 ordre, et tout, mais bon, je suis très casanière, j'aime toujours être à la maison, c'est
221 un fait, mais c'est vrai qu'une activité ça me plairait aussi. Mais je ne sais pas quoi
222 faire, je ne sais pas quelle activité... et puis si je trouvais une activité ce serait
223 quelque chose de moins stressant que la banque. Je ne veux plus, mais ça c'est
224 décidé, je veux plus jamais travailler autant de ma vie.

225

226 H : Vous étiez à 100% ?

227

228 L : J'étais à 100%, non j'étais à 400%, je travaillais beaucoup trop et c'était, enfin je
229 crois que quand j'ai donné mon congé, je suis sortie de cette séance comme ça, je
230 me suis dis que on ne peut pas se valoriser uniquement par rapport au travail.

231

232 H : Et vous avez l'impression que c'est un peu ce qui c'était passé ?

233

234 L : Voilà, j'avais l'impression que c'était pour ça que j'acceptais de rester dans ce
235 domaine qui ne me plaisait pas, pis voilà je donnais toujours plus et plus et plus et
236 plus. Parce que je voulais pas être un imposteur de dire, ben voilà tu es là juste
237 pour recevoir ton salaire alors que tu n'aimes pas ce que tu fais, tu triches quoi.
238 Alors pour me punir en quelque sorte, je crois que je travaillais le double. Alors je
239 veux plus travailler comme ça. Maintenant je me suis dis, est-ce que je me sentais
240 valorisée par rapport au travail, ou je me punissais uniquement, je ne sais rien,
241 c'est sûrement un peu des deux. Mais pour moi c'est une chose qui est très claire
242 maintenant. Evidemment, comme tout le monde, l'aspect financier est important

243 dans la vie, mais j'ai plus besoin d'autant. Je me rends compte je vis très bien, avec
244 30% de moins sur mon salaire. Et même très très bien. Même mieux qu'avant.

245

246 H : D'accord, d'accord. Ok, donc vous vous sentez encore fatiguée suite à votre
247 ancien travail, vous en êtes où au niveau de votre état, de récupération ? Parce que
248 vous avez été fatiguée quand vous avez arrêté votre dernier travail, vous vous êtes
249 sentie fatiguée, en état de fatigue ?

250

251 L : Ah ouais, ça ouais, ah ouais les premiers temps, je voulais rien faire. Je savais
252 que j'avais plein de choses à la maison, j'avais envie de tout changer, mes
253 rangements, et tout, mais je bougeais pas, les premiers temps. Après petit à petit
254 j'ai commencé à faire, mais sans me donner vraiment un rythme, je veux dire, je
255 faisais quand j'avais envie, un jour par ci, un jour par là. Et encore à présent, je dis
256 bon, ça va très bien comme ça.

257

258 L : Donc aujourd'hui vous vous sentez comment au niveau de vos motivations, pas
259 forcément vos motivations professionnelles mais vos motivations globalement
260 dans la vie, mais même aussi pour trouver un travail, qu'est-ce que vous diriez,
261 vous vous sentez motivée, démotivée... ?

262

263 L : Démotivée, c'est plutôt, voilà ça y a pas de moyen terme là.

264

265 H : Donc ça c'est par rapport à la vie professionnelle ?

266

267 L : Par rapport à tout.

268

269 H : Par rapport à tout ? D'accord. Un état un peu global de démotivation ?

270

271 L : Hmm. Je sors quasiment pas, je fais rien. Je me suis dis, ah au chômage je vais
272 faire plein de musées, tout ce que j'ai envie de faire que je ne pouvais pas faire
273 quand j'avais pas le temps, il y a des cours à l'université que j'aimerais suivre.

274

275 H : Et vous ne les faites pas ?

276

277 L : Et je ne suis même pas allée là-bas pour voir.

278

279 H : D'accord, Vous sentez que vous n'avez pas le ressort, ou que ça n'a pas de sens,
280 ou que....

281

282 L : Même pas. Je crois que j'ai même pas cherché à savoir pourquoi. J'ai envie de
283 rien faire.

284

285 H : Vous n'avez envie de rien faire. D'accord, d'accord. Bon, vous êtes quand même
286 venue ici, donc quand même.

287

288 L : (rires) Ouais y a quelque chose qui se (?). Non parce quand j'ai lu la
289 documentation de von Rohr il y a avait un graphique qui illustre très bien cette
290 situation ou disons cette baisse, ce manque de motivation, et au début j'ai rigolé un
291 peu, j'ai dit mais je suis pas du tout là, je suis tellement heureuse d'être loin de tout

292 ça. Mais non après en relisant, en regardant à nouveau ce graphique je me suis dis
293 non, ils ont raison, on tombe là-dedans quand même, même si on est content
294 d'avoir quitté cette place-là en particulier, parce qu'il est vrai que s'il n'y avait pas
295 eu la fusion je crois que je serais toujours restée là-bas. Alors...

296

297 H : Vous diriez que vous vivez un petit peu une perte de sens ? Ou une perte de
298 repères, de sens, de repères ?

299

300 L : Ouais un peu des deux je dirais.

301

302 H : Vous vous sentez un peu perdu dans votre vie, vous diriez, ou... ?

303

304 L : Oui, j'aimerais faire des choses mais je sais pas quoi.

305

306 H : D'accord, d'accord. Mais vous avez l'envie quand même, de faire des choses qui
307 vous plaisent ?

308

309 L : Oui.

310

311 H. D'accord. C'est quelque chose qui vous a manqué dans votre vie ?

312

313 L : Oui.

314

315 H : D'accord, ok. Au niveau de votre rapport à la confiance, à l'estime de vous-
316 même ?

317

318 L : Ouais je dirais que, bon ça a pas toujours été facile de reconnaître, mais j'ai fais
319 plusieurs démarches à des différents moments de ma vie, et j'ai compris que le
320 manque de confiance ça a toujours été quelque chose de très présent en moi. Et je
321 ne sais pas si ça va de pair, mais je crois avec l'estime, la même chose.

322

323 H : Donc un manque de confiance en quoi ?

324

325 L : En tout ce que je fais, je veux dire, bon quand je faisais mes études de
326 journalisme, j'étais heureuse de faire ça, et même maintenant je répète que si je
327 devais recommencer je ferais à nouveau journalisme, mais pendant je faisais mes
328 études, je me disais je vais jamais y arriver, je me sentais jamais assez capable, ou
329 après quand j'ai fini mes études j'ai dis mon dieu qu'est-ce que je vais faire, je vais
330 jamais arriver à trouver un emploi, dans ce domaine, et puis voilà. Et puis après je
331 viens en Suisse. Mais finalement quand je regarde mon parcours, après surtout ici
332 en Suisse j'ai commencé à me trouver un petit peu une raison, et me dire que c'est
333 pas vrai, que je suis quand même capable, parce que en fin de compte j'ai
334 recommencé ma vie à zéro, à l'âge de trente ans, et puis que c'était pas rien, c'était
335 très très dur, quelqu'un m'avait dit ça avant, j'avais jamais cru, mais c'était dur.
336 C'était dur, le changement de climat, le changement de langue, le changement
337 d'environnement, je connaissais personne.

338

339 H : Vous êtes arrivée seule ici ?

340

341 L : Non pas tout à fait. D'abord il y avait ma sœur qui était là, je suis venue à
342 l'époque où elle devait accoucher, et on est très famille là-bas au Brésil, voilà il
343 fallait quelqu'un de la famille, présent, et tout, je suis venue, alors j'ai profité de
344 faire un séjour pour apprendre le français, et voilà. Alors là j'ai connu mon mari, à
345 la fin de mon séjour, mais après je suis rentrée quand même au Brésil. Je venais
346 d'avoir ma graduation je voulais quand même faire quelque chose. Alors on est
347 resté quand même quatre ans. On s'est échangé de la correspondance, se
348 téléphonait et tout, rendre visite de temps à autre, et... jusqu'au mariage. Alors
349 quand nous nous sommes mariés, et que j'ai déménagé ici, alors ma sœur elle était
350 déjà rentrée au Brésil.

351

352 H : Donc vous étiez seule, par rapport à votre famille.

353

354 L : Oui. Donc il a fallu créer mes propres amis, surtout dans une famille qui est très
355 enfermée, la famille à mon mari, mon mari lui-même, ce sont des gens très
356 enfermés, ils n'ont presque pas d'amis, ils restent toujours entre eux.

357

358 H : C'est différent de la vie du Brésil ?

359

360 L : Complètement. Et pis là ça m'a... ouais c'était très dur, très très dur.

361

362 H : Vous vivez toujours avec votre mari aujourd'hui ?

363

364 L : Oui.

365

366 H : D'accord. Vous avez eu des enfants ?

367

368 L : Non, on n'a pas eu d'enfants. On a eu aussi des hauts et des bas, une séparation,
369 après une réconciliation, et on est toujours ensemble.

370

371 H : Ouais, donc là vous projetez de partir au Brésil, ce serait avec lui, ce serait, enfin
372 je vous pose des questions, c'est peut-être indiscret.

373

374 L : Non, quand on fait une démarche comme ça, il faut (?).

375

376 H : Oui, mais s'il y a des choses qui vous gênent, il n'y a pas de soucis.

377

378 L : Y a pas de soucis. Ecoutez, nous avons fait ce projet ensemble, de partir,
379 ensemble. Mon mari est une personne qui a beaucoup de peine à prendre des
380 décisions. Et, c'est comme on dit, ce soir on va aller au restaurant, il a dit, oh ben tu
381 fais pas encore la réservation parce que je vais encore réfléchir. C'est toujours
382 comme ça. Pour les moindres choses. Alors pour le Brésil, bon il y a eu un moment
383 d'enthousiasme de sa part, surtout qu'on a pris ça comme, même si c'est un projet
384 qui est très ancien, mais on n'a jamais parlé sérieusement, alors... après, petit à
385 petit, ça a commencé à prendre forme. Et quand il y a eu la crise ici en Europe alors
386 on était désespérés. On y a, on va partir, l'Europe ça vaut plus rien, plein
387 d'enthousiaste. Bon je connais, je le connais et pis il a tout le temps de changer
388 encore. Comme effectivement il a commencé à faire des allers retours, c'est-à-dire
389 une fois voyager vers, une autre fois non je veux pas, une fois le Brésil c'est le

390 paradis une autre fois c'est de la merde, ce sont ses termes excusez-moi. Et puis
391 alors ces indécisions comme ça, et pis ça m'a encore une fois épuisée, parce que
392 quand on vit comme ça c'est vraiment très fatigant. Même pour avoir des enfants
393 on n'a pas eu à cause de ça, parce qu'il n'était jamais prêt, et puis à un certain
394 moment moi je pouvais plus, physiquement, plus j'étais plus fertile et c'était trop
395 tard. Alors c'est... là pour le retour au Brésil, j'ai mis les choses en place et j'ai dit,
396 mon deadline c'est au mois d'août. J'ai encore une avs à payer, tant que je suis au
397 chômage je peux encore payer mon avs, et après le mois d'août je suis loin de
398 Suisse. Si tu veux venir avec moi, tu es le bienvenu, sinon je pars quand même.

399
400 H : Hmm, vous avez posé les choses clairement ?
401

402 L : C'est clair. Maintenant il agit comme s'il allait m'accompagner, mais jusqu'à ce
403 qu'il parte vraiment avec moi, je suis pas sûre.

404
405 H : D'accord, je regarde un peu mes notes.
406

407 L : Alors ça s'éloigne un peu du travail...
408

409 H : Non, non, mais en même temps c'est global. On ne peut pas accompagner une
410 démarche du travail sans prendre en compte toute la personne. Donc... Et donc,
411 vous parliez que pour vous c'est important, si j'ai bien compris, que dans votre
412 travail, enfin vous avez des valeurs aussi, et que dans votre ancien travail ces
413 valeurs n'étaient pas présentes.

414
415 L : Voilà.
416

417 H : Donc ce seraient quoi vos valeurs ? Qu'est-ce qui est important pour vous
418 comme valeur, que vous avez du coup un peu quitté, ou pas...
419

420 L : C'est-à-dire quand j'ai commencé dans la banque, moi je me disais ben voilà,
421 finalement je rentre dans un milieu, notamment dans une banque suisse, avec cette
422 vision qu'on a depuis l'étranger, que la banque suisse c'est la banque qui accepte
423 tout et n'importe quoi, et je me disais voilà je rentre dans un système que j'ai
424 toujours nié, que je ne voulais pas. Et à mes débuts, alors à cette époque-là,
425 effectivement dans la banque suisse on faisait un peu de tout et n'importe quoi. Ça
426 a évolué, ça a beaucoup évolué, c'est vrai la loi a beaucoup évolué ici en Suisse, on a
427 commencé à être beaucoup plus stricte, mais ces valeurs-là, des choses que j'ai vu
428 qui se passaient, ça m'a, enfin ça me touchait énormément dans le sens je me
429 disais, pourquoi je suis de connivence avec ça ? Je suis là-dedans je suis de
430 connivence. Vous voyez ces choses-là.

431
432 H : Donc du coup vos valeurs ce seraient quoi, si vous arrivez à les nommer.
433

434 L : Je lisais récemment, parce que j'ai très envie d'aller voir ce film, sur cette
435 philosophe allemande, Hanna Arendt, et puis j'essayais de me renseigner un peu
436 sur cette banalité du mal. Et je me sens là-dedans. Je me sens comme... tout en
437 transportant dans un autre contexte, bien entendu, mais je me sens comme ce
438 Eichmann qui obéissait, enfin qui prétendait être simplement l'exécuteur, et moi je

439 suis entrée, c'est-à-dire je n'aimais pas ça, mais je suis restée, parce que d'abord il y
440 avait une discipline du moment que je travaille, que je reçois un salaire en retour, il
441 fallait respecter ça. Je savais des choses qui se passaient, mais je sais pas si je peux
442 dire que j'ai commencé à trouver ça normal, ou si simplement j'ai passé à ignorer, à
443 les ignorer et à ne plus, c'est-à-dire ne plus déprimer, à ne plus perdre des nuits de
444 sommeil comme c'était le cas au début. Alors comment donner un nom à tout ça ?
445 Qu'est-ce qu'on peut dire comme valeur ?

446
447 H : La valeur qui pour vous serait importante à respecter ?

448
449 L : Je dirais l'honnêteté.

450
451 H : D'acoord, d'accord.

452
453 L : Parce que, pour certaines choses que j'ai témoigné, ces choses-là n'étaient pas
454 honnêtes.

455
456 H : D'accord, ok. Juste quelques informations aussi, comme on va travailler sur
457 votre corps aussi, au niveau de votre état de santé, vous êtes dans un bon état de
458 santé ?

459
460 L : Oui, oui. Bon j'ai des choses chroniques, mais ça depuis mon enfance, genre
461 appareil digestif qui est un petit peu problématique, mais sinon non je n'ai pas de
462 problèmes.

463
464 H : D'accord, vous digérez un peu mal ?

465
466 L : Oui, ou très mal je dirais.

467
468 H : Plutôt au niveau de l'estomac, ou plutôt les intestins bas...

469
470 L : Oh je dirais les deux, j'ai beaucoup de spasmes, au niveau de la vésicule, pis j'ai
471 une constipation chronique, je ne sais plus quoi faire entre les médecines
472 naturelles et tout.

473
474 H : D'accord, c'est bien que je sache ça. Votre sommeil comment il est ?

475
476 L : Pas formidable.

477
478 H : Pas formidable, ok. Depuis toujours, ou...

479
480 L : Non pas depuis toujours. Je sais pas quand c'est que ça a commencé, ça me
481 semble maintenant longtemps, mais j'étais une grande dormeuse, je dormais très
482 bien, et tout d'un coup ça a commencé à se détériorer. Et là maintenant je trouve
483 j'arrive à un point où... comment vous expliquer ça ? Je sais que j'ai sommeil mais
484 je ne veux pas aller au lit. Et même parfois je m'endors sur mon canapé pour pas
485 aller au lit. Ça j'ai déjà compris, j'ai mis longtemps à comprendre pourquoi je
486 m'endormais sur le canapé.

487

488 H : Donc, pour ne pas aller au lit ?

489

490 L : Oui, pour ne pas aller au lit. J'ai des coup de pompes terribles, entre on va dire 7
491 / 8 heures, et je peux dormir profondément, assise, mais si je vais au lit je dors pas.
492 Et même si je dors je m'endors à minuit, pour sûr je suis réveillée. Donc c'est des
493 insomnies un peu bizarre.

494

495 H : D'accord, d'accord. Et ces derniers temps ça a changé, depuis que vous ne
496 travaillez plus, il y a des choses qui ont changé, dans votre état de santé, comment
497 vous vous sentez physiquement ?

498

499 L : Non, rien de particulier.

500

501 H : D'accord, ok. Vous vous sentez stressée, pas stressée, comment vous définiriez ?

502

503 L : Je suis une stressée de nature, je suis comme ça. Même si bien de gens me
504 disent, ah j'aimerais être calme comme Laura. Et bien je ne le suis pas du tout.
505 Peut-être je ne montre pas. Mais je suis intérieurement très très nerveuse.

506

507 H : D'accord. La situation aujourd'hui où vous en êtes, ce que vous vivez, c'est une
508 source de stress pour vous ?

509

510 L : Absolument oui. C'est une source de stress parce qu'il y a beaucoup
511 d'incertitudes.

512

513 H : D'accord, ok.

514

515 L : Donc ce départ au Brésil, partir oui mais qu'est-ce que je vais faire ? Je ne sais
516 pas ce que je vais faire là-bas. Rester ici si je veux rester il faut aller dans la banque,
517 alors aller dans la banque non. Alors je recommence chaque fois dans mes pensées,
518 c'est des... toutes ces incertitudes...

519

520 H : Vous avez besoin de travailler, vous avez une contrainte financière, vous devez
521 travailler pour gagner de l'argent, ou vous êtes quand même confortable à ce
522 niveau-là ?

523

524 L : Si je reste en Suisse, oui. Alors je dois travailler je dois gagner de l'argent. Si je
525 pars au Brésil je pense, je pense que je peux mettre en place une nouvelle situation,
526 je vais vivre avec moins d'argent bien entendu, mais où je pourrais vivre sans avoir
527 ce besoin urgent de travailler, c'est-à-dire ce besoin pour la survie. Non je crois que
528 je pourrais vivre avec ce qui me reste. Mais tout ça c'est, pourquoi, bon mes
529 économies, ce qui est 2^{ème} pilier, je peux prendre avec moi, tandis que si je reste ici
530 je ne peux pas.

531

532 H : D'accord. Donc c'est un stress de ne pas vraiment savoir de quoi sera fait votre
533 futur ?

534

535 L : Tout à fait.

536

537 H : Ok, ben c'est déjà pas mal d'informations. Juste encore au niveau du sentiment
538 identitaire. Vous voyez des fois, le fait d'avoir un travail, le même travail pendant
539 longtemps aussi, on a une forme de, on se reconnaît aussi à travers son travail, il y
540 a beaucoup de temps qui est lié à son travail, et quand on perd son travail, on peut
541 se sentir un peu perdu au niveau de son identité, de qui on est, de comment on se
542 reconnaît, soi. Je ne sais pas si c'est clair, la question que je vous pose ? Est-ce que
543 c'est quelque chose que vous avez vécu ?

544
545 L : Non, je crois pas que... non non.

546
547 H : Non, vous ne vous êtes pas sentie perdue à ce niveau-là ?

548
549 L : Non. Parce que mon travail c'était seulement simplement, voilà, ma survie, que
550 j'ai jamais eu une vraie identité avec.

551
552 H. D'accord, d'accord, ok, parfait. Ok. Bon, ben je crois que c'est déjà pas mal.

553
554 L : Ah il y a un truc physique que j'ai oublié de vous mentionner. Je sais pas si ça...
555 peut avoir une incidence. Mais, avec les dents. J'ai des graves problèmes avec les
556 dents, j'ai dû procéder à des implants, pis j'ai eu de graves soucis avec ces implants,
557 et tout alors voilà.

558
559 H : D'accord, vous devez encore retourner chez le dentiste pour des interventions ?

560
561 L : Voilà, pis comme j'ai commencé ce traitement au Brésil parce que quand j'avais
562 ces deux mois sabbatiques j'ai commencé là-bas parce que c'est moins cher et que
563 je connaissais aussi très bien le dentiste, j'avais plus de dentiste en Suisse car le
564 mien a pris sa retraite. Donc j'ai profité de tout commencé là-bas, on n'a pas pu
565 finir parce que deux mois n'étaient pas suffisant, je dois retourner là-bas, sauf que
566 il y a eu quelques complications, et en ce moment j'ai vu un dentiste, j'ai été pour la
567 première fois hier, et on va voir ce que.

568
569 H : Ok, ok. Juste peut-être pour conclure, si vous avez un ou deux mots pour décrire
570 votre état aujourd'hui ?

571
572 L : Apathique.

573
574 H : Apathique, ok. Et, est-ce que vous avez une attente particulière par rapport à
575 l'accompagnement ici ?

576
577 L : Oh oui. Oui comme je vous ai dis au téléphone, du fait que je suis comme ça
578 perdue, que je ne sais pas de quel côté y aller, alors j'aurais aimé pouvoir mieux
579 desserrer les choses, mieux organiser les choses dans ma tête, pour pouvoir
580 trouver une orientation.

581
582 H : Actuellement est-ce que vous avez recours à un autre type d'accompagnement,
583 ou de soin ? Le dentiste vous m'avez dit, mais sinon ?

584

585 L : Non, non. J'ai eu un peu en début d'année, j'étais avec une masseuse
586 naturopathe. On a fait un bon travail.

587

588 *Suite entretien lors du début de séance de relation d'aide manuelle :*

589

590 H : Sinon une autre question encore, est-ce que vous vous sentez plutôt dispersée
591 actuellement ?

592

593 L : Ah oui.

594

595 H. D'accord. Donc ça aussi, le travail sur le corps, c'est aussi un objectif de se sentir
596 plus rassemblé à l'intérieur de soi. Donc mettre les morceaux un petit peu
597 ensemble, vous voyez ?

598

599 L : Oui.

600

601 H : Et vous avez l'impression de ne pas trop savoir où vous allez, c'est ça que vous
602 me disiez ?

603

604 L : Oui.

605

606 H : Du coup, dans vos journées, vous avez le sentiment de pas trop savoir comment
607 organiser vos journées, quoi faire de vos journées ?

608

609 L : Oui. Ma sœur me dit toujours, parce qu'elle est revenue en Suisse, celle qui était
610 repartie, elle me dit toujours, mais c'est pas possible, tu as le chômage et tu dis tout
611 le temps que tu es occupée toute la journée.

612

613 H : Vous avez le sentiment d'être efficace dans vos journées ou pas ?

614

615 L : Non, justement. Je sais qu'elle a raison.

616

617 H : D'accord. Et ça c'est dur à vivre pour vous ?

618

619 L : Oui.

620

621 H : Et pour vous ce serait important de trouver encore une activité que vous avez
622 envie de faire, c'est quelque chose qui compte pour vous ?

623

624 L : Oui, j'ai envie de trouver quelque chose de vraiment plaisant. Quelque chose où
625 je peux m'épanouir.

626

627 **Entretien Laura fin de suivi – 12.12.2013**

628

629 H : Alors, comment on va procéder, donc je vais vous demander quels ont été les
630 effets des séances qu'on a faites ensemble, des séances en pédagogie perceptive,
631 sur vous-même et sur votre processus de transition professionnelle. Je vais vous
632 interroger par rapport à différents éléments. Mais avant de commencer je vais
633 vous poser quelques questions sur votre contexte de vie actuel, et s'il y a eu des
634 changements, des choses qui se sont produites pendant ces deux derniers mois,
635 pour suivre un peu la situation, pour voir s'il y a eu d'autres événements qui se
636 sont produits pendant cette période. Donc est-ce qu'il y a eu des choses, est-ce qu'il
637 y a eu des changements au niveau de votre contexte familial ?

638

639 L : Je pourrais pas parler de changements réels, ce que je constate pour moi je
640 dirais, c'est important, c'est une certaine prise de conscience, c'est-à-dire une prise
641 de conscience de certaines choses, sur certains, voilà, certaines choses qui sont là
642 depuis longtemps. Et ça dans ce travail-là déjà, dès la première fois, j'ai senti cette
643 prise de conscience qui s'est installée peu à peu, c'est-à-dire en augmentant et puis
644 en me faisant comprendre certaines choses. ça c'est un fait, ça c'est réel.

645

646 H : Donc la prise de conscience de... je suis pas sûre de... ?

647

648 L : Du problème en fait qui m'accompagne depuis longtemps.

649

650 H : Donc de votre situation de couple ?

651

652 L : Dans ma situation de couple, oui, ça, surtout.

653

654 H : Ok, d'accord, donc une prise de conscience de problèmes qu'il y a dans votre
655 situation de couple ? Ok. Qui a été augmentée durant ces deux derniers mois ?

656

657 L : Oui, oui parce que j'ai réussi à donner des noms à certaines choses, c'est-à-dire
658 des choses qui me dérangent, qu'étaient là et puis, je savais pas, je savais que ça
659 me dérangeait, mais je savais pas donner une forme à tout ça, et trouver des mots,
660 pour m'expliquer exactement, ce qui se passait.

661

662 H : D'accord. Et à quoi sont dues selon vous ces prises de conscience ? Comment
663 ont été générées ces prises de conscience ?

664

665 L : Comment ça a été généré... ?

666

667 H : Qu'est-ce qui vous a permis de... ?

668

669 L : Bon, au début, ici, quand on faisait le travail individuel déjà, en visualisant mon
670 corps, intérieur, la partie intérieure, je ne sais pas comment ça s'est déclenché
671 comme ça, je saurais pas bien expliquer, mais il y avait des images qui me venaient
672 comme ça, et puis peut-être aussi dans ces images qu'on avait, enfin dans le travail
673 qu'on faisait, des membres, vous voyez, c'est, un côté qui essayait de se rejoindre et
674 puis un autre côté qui se distançait, comme si mon corps était tout d'un coup en

675 morceaux. Et ça, j'ai eu la sensation que ça a apporté des éclaircissements, ou bien
676 des alertes plutôt des 'out warning'.

677

678 H : D'accord, par rapport à votre situation de couple ?

679

680 L : Par rapport à ma situation de couple, oui.

681

682 H : Ok, d'accord.

683

684 L : C'est... c'est comme ça que j'ai pu interpréter, parce que disons que on y pense,
685 c'est clair, il y a des choses qui dérangent et tout, mais penser, et puis donner une
686 forme à tout ça c'est différent.

687

688 H : Et donc vous avez eu des alertes en lien avec une perception de votre corps, si
689 je vous ai bien suivi ?

690

691 L : C'est ça.

692

693 H : Des alertes de chose qui ne se passent pas bien avec votre mari ?

694

695 L : Oui.

696

697 H : D'accord, et vous avez pu avancer par rapport à ça, ou il y a eu des... comment
698 vous vous sentez aujourd'hui ?

699

700 L : C'est-à-dire, d'abord il y a une immense tristesse qui s'installe, parce que c'est...
701 ouais c'est une prise de conscience mais en même temps c'est triste de constater ça
702 et puis de me dire, pourquoi est-ce que j'ai pas réagit avant ? Pourquoi je lui
703 octroyé autant de pouvoir sur moi ? Et là c'est... ouais c'est pas très joyeux de se
704 dire, ben j'ai pas été capable, de réagir, enfin j'ai pas pu, je sais pas capable si c'est
705 le mot, mais j'ai pas pu. J'ai pas su, prendre. Alors, c'est une conscience aussi, une
706 prise de conscience de savoir qu'il fait que je fasse quelque chose.

707

708 H : Par rapport à votre mari, donc ?

709

710 L : Oui, d'abord.

711

712 H : C'est-à-dire ?

713

714 L : Par rapport à cette emprise ou ce pouvoir qu'il a sur moi.

715

716 H : D'accord, ce que vous m'aviez expliqué déjà.

717

718 L : Voilà.

719

720 H : Cette influence par rapport au départ au Brésil aussi.

721

722 L : Cette influence. Faut que je travaille, je ne sais pas par où commencer ni
723 comment, mais il faut. Durant nos vacances, bon c'était sympa, ça faisait longtemps

724 qu'on n'avait pas pris de vacances comme ça ensemble, parce qu'on est toujours en
725 famille, donc on manquait d'intimité. Mais là, que nous deux, ça nous a fait du bien,
726 mais il y avait toujours cette chose-là qui était récalcitrante, qui était tout le temps-
727 là, parce que comme il a pris des habitudes, évidemment de temps en temps, ben si
728 il s'énervait, ben ça ressortait. Et chaque fois j'encaissais mal ça parce que comme
729 maintenant j'ai compris, alors... vous voyez avant j'essayais d'arranger les choses
730 pour que tout aille bien, pis maintenant j'avais pas envie. J'ai... c'était un refus de
731 vouloir que les choses se mettent à leur place, enfin ça se mettait pas à leur place,
732 c'était moi qui cachait un peu. Et ça, ça me remplit d'une immense tristesse encore
733 maintenant. Parce qu'en plus je suis revenue des Maldives, lui il a continué ses
734 vacances, il est allé jusqu'au Brésil, il est resté 10 jours là-bas, voilà il est revenu,
735 alors il y a des moments sympas, on discute, on parle vacances, on parle de tout et
736 de rien, mais il y a des moments où il recommence avec cette attitude-là. Déjà il y a
737 même pas deux jours complets qu'il est de retour, et ça, ça me 'houww'.

738
739 H : Donc cette attitude, juste pour de bien comprendre, c'est par rapport à la
740 discussion par rapport au départ au Brésil, ou c'est... ?

741
742 L : Voilà, ça surtout, parce que le but de son voyage en plus de faire sa plongée qui
743 est son hobby maintenant, c'était aussi de voir un immobilier qu'on avait acheté.
744 C'est-à-dire, on a acheté mais c'est moi qui ai acheté, parce que c'est moi qui étais
745 là-bas, il ne l'avait pas encore vu, il n'était pas présent. Alors bon ben, il revient de
746 là bas et puis ça recommence, les critiques et les critiques, et chaque chose qu'il dit,
747 c'est des choses négatives par rapport au Brésil, alors qu'il voulait tellement y aller
748 à certains moments. Alors l'Europe c'était nul, l'Europe c'était fini, c'est la vieille
749 Europe alors, bon, on part au Brésil, on met tout en place, et maintenant le Brésil
750 c'est de la merde, excusez-moi c'est l'expression que j'ai entendue, des plans qui ne
751 fonctionnent, pis pas bien, que ci que ça, enfin... des plaintes constantes, ça m'a
752 rendu encore plus triste et fatiguée. Parce que là ça me travaille énormément, dans
753 le sens que je me dis que... que c'est peut-être une rupture.

754
755 H : ça pourrait aller jusque là ?

756
757 L : ça pourrait aller jusque là, oui. Parce que j'ai plus envie de tout ça. On a mis ça
758 en place et j'ai envie d'y aller.

759
760 H : Vous avez vraiment envie d'y aller ?

761
762 L : oui.

763
764 H : C'est important pour vous ?

765
766 L : C'est très, ouais.

767
768 H : Ouais, donc c'est sûr c'est pas banal comme vécu.

769
770 L : Non. Bon il faut que je digère tout ça, il faut que je valide, comme vous m'avez
771 appris, à voir ça, valider voilà, accepter que ça existe, et puis essayer de travailler,
772 voir si on arrive à régler tout ça par le dialogue, une attitude adulte.

773

774 H : Ok, on y reviendra peut-être un petit peu à travers les différents points qu'on va
775 aborder. Vous vouliez dire autre chose là encore ?

776

777 L : Non je voulais peut-être, bon je vous laisse... je voulais parler du travail, (en ? du
778 travail)

779

780 H : Ok, je vais juste avant, donc il y a cette situation-là, sinon pendant cette période
781 est-ce que vous avez vécu d'autres situations, sinon la situation actuelle qui nous
782 préoccupe, mais d'autres situations de stress ?

783

784 L : Depuis qu'on a commencé le travail ?

785

786 H : Oui. Dans votre entourage, ou pour vous ?

787

788 L : Dans mon entourage, oui, avec une maladie de mon beau-frère, mais pas... Bon
789 ça me touche bien entendu, c'est le mari de ma sœur, et tout, et de la voir comme ça
790 tellement triste, tellement anxieuse, ça me rend anxieuse aussi. Mais ça n'a pas un
791 rapport avec notre travail.

792

793 H : Non ça fait rien, c'est juste pour évaluer globalement la situation de vie, les
794 événements qui ont pu se produire pendant cette période.

795

796 L : Ouais, il est atteint d'un cancer qui est assez grave, alors à un certain moment
797 on a cru que, voilà c'était fini, qu'il allait partir, et maintenant, voilà qu'il reprend
798 du poil de la bête, et quand je suis partie d'ici, en vacances, c'était, il était très mal,
799 alors bon entre temps, les médecins ont changé le traitement, et il va très bien
800 maintenant.

801

802 H : Bon.

803

804 L : C'est réjouissant.

805

806 H : Mais ouais, c'est réjouissant. Ok, donc il y a eu ça quand même. Il y a eu autre
807 chose, qui aurait pu être source de stress pour vous, de préoccupations ?

808

809 L : Bon, il y a quelque chose qui, bon j'ai pas abordé avec vous parce que, à chaque
810 fois je... j'ai pas envie que l'on s'éloigne trop de notre histoire de travail, mais il y a
811 eu un truc que, par rapport à ma mère. Je me suis dis, à maintes reprises que, bon
812 les petits problèmes de relations qu'on a, entre fille et mère c'est classique. Je me
813 disais, ah maintenant c'est réglé, et puis une fois il y a quelqu'un qui me disait, à
814 juste titre, oh la distance règle bien les choses. Et c'est vrai. Parce que là il y a plein
815 de choses qui ressortent à nouveau. J'ai de moins en moins de tolérance. Mais je
816 pense c'est un état général, par rapport à d'autres personnes, pas seulement par
817 rapport à elle. J'ai toujours été quelqu'un de hyper tolérante, et je me détestais
818 pour ça. Alors quand on m'a dit une fois que j'étais tellement tolérante que j'allais
819 jusqu'au sacrifice, ça, ça m'a fait mal.

820

821 H : Donc récemment on vous a dit ça ?

822

823 L : Pas tout tout récemment, mais ça fait quand même, enfin disons une année.
824 Alors ça m'a fait très mal, de découvrir, parce que en fait c'était vrai, et j'ai pas
825 apprécié, de me savoir, ce que j'ai considéré comme une énorme faiblesse. Je sais
826 pas si c'est le cas, j'ai pas été cherché plus loin, approfondir tout ça...

827

828 H : Mais pour vous... ?

829

830 L : Mais pour moi ça me fait très mal. Là le fait est que je me trouve plus irritable, je
831 suis moins tolérante, avec ma maman chaque fois que je, avant je l'appelais, elle
832 passait une heure, voire deux heures au téléphone, je l'écoutais là, et pis, ça me
833 faisait rien du tout, bon ça me fatiguait mais disons ça... Mais là, mais j'en peux
834 plus. J'en peux plus, je ne supporte plus ces petites histoires, son côté infantile
835 qu'elle n'a jamais réglé elle non plus. Ça, ça m'agace.

836

837 H : Ouais, d'accord.

838

839 L : Et ça me rend triste aussi, parce que comme je ne peux pas affronter le
840 problème, avec une dame de 80 ans, et tout, en plus par téléphone, ça c'est pas
841 possible, j'ai un petit peu adopté la politique de l'autruche, ça veut dire je
842 téléphone de moins en moins. Ça me coûte énormément quand je dis je dois
843 appeler. Je vais appeler parce que je dois, appeler.

844

845 H : D'accord, et cette situation elle est plus forte ces derniers temps ?

846

847 L : Oui, chaque fois plus forte.

848

849 H : Qu'est-ce qui a provoqué qu'elle devienne plus forte selon vous ?

850

851 L : Ecoutez je ne sais pas, je sais pas préciser, parce que comme c'est une situation
852 qui était déjà là, est-ce que avec notre travail, cette prise de conscience toujours
853 par rapport au pouvoir, à ma mère, elle a toujours beaucoup d'emprise sur moi. Et
854 déjà cette difficulté de dire non, ça vient de très loin, et peut-être que je peux
855 insérer ça aussi dans cette prise de conscience, parce que ce mot pouvoir j'avais
856 pas encore mis dans mes rapports avec, enfin ces rapports conflictuels avec mari,
857 maman, et tout, même sœur. Ça j'avais pas encore compris que c'était un pouvoir
858 qu'elles avaient sur moi.

859

860 H : Et vous l'avez compris justement en lien avec... ?

861

862 L : Et j'ai compris depuis qu'on fait ce travail. Mais c'est aussi, c'est douloureux.

863

864 H : Je comprends.

865

866 L : Parce que au moment que je découvre que j'ai permis que tous ces gens-là,
867 même si c'est des proches, même si c'est des gens que j'aime, j'ai permis qu'ils ont
868 tout ce pouvoir sur moi, ça veut dire aussi qu'il y a une immense faiblesse en moi.
869 De laisser, je veux dire, mettre le grappin par tout ce monde-là qui m'entoure. Et là
870 j'ai fais aussi une réflexion par rapport au travail.

871

872 H : C'est-à-dire ?

873

874 L : Là j'ai compris que j'agissais de la même façon au travail.

875

876 H : C'est intéressant quand même.

877

878 L : Avec mes chefs, je n'arrivais pas à dire non, ils me demandaient ça, je donnais à
879 chaque fois plus, chaque fois plus, pis eux ils demandaient chaque fois plus, et
880 j'étais toujours là pour eux, même si après, les remerciements, même des
881 compensations financières, et tout, mais c'était une telle emprise que mon dernier
882 chef, il m'appelle toujours, il fait toujours appel à ma mémoire qui est excellente,
883 parce qu'il veut contacter des anciens clients de la banque, alors il veut savoir
884 comment s'y prendre, alors il me téléphone...

885

886 H : Encore aujourd'hui ?

887

888 L : Encore aujourd'hui. On va pas dans le secret bancaire, si vous voulez, mais
889 comme il sait que je connaissais toutes les activités de ces gens-là, et comment ils
890 fonctionnaient, j'avais beaucoup de psychologie avec les clients, alors c'est vrai que
891 ça aide, et il me téléphone encore. Et là j'ai pas aimé, l'autre jour il me propose que
892 l'on aille manger ensemble, j'ai dis ok, pas de soucis, mais c'est toi qui a un agenda
893 quand même plus pris que le mien, dis-moi quand. Oh ben alors tu mets sur ton
894 agenda que tu vas m'appeler telle ou telle date, pour qu'on fixe ça. Alors ça j'ai pas
895 aimé. Ça j'ai pas aimé, ça, ça m'a travaillée. J'ai dis peut-être un autre moment
896 j'aurais dis sans réfléchir, oui. Et là j'ai pas appelé. Il m'a rappelée entre-temps, il
897 est revenu là-dessus, en disant je me rappelle on va fixer un lunch, j'ai pas rappelé.

898

899 H : Et c'est nouveau pour vous cette attitude de ne pas avoir rappelé ?

900

901 L : C'est nouveau, ça, c'est nouveau. Ça c'est nouveau mais c'est pas non plus ce que
902 je préfère, parce que j'aurais aimé dire non, tu m'appelles. J'ai peur en adoptant
903 cette attitude de pas rappeler, j'ai peur de retomber dans ce schéma de l'autruche.
904 C'est pas non plus... je voudrais arriver plus loin.

905

906 H : Bon, peut-être que c'est, le changement ne peut pas se faire non plus d'un coup
907 de manière... il y a quand même un changement.

908

909 L : Ouais. Bon mon mari dit, ah mais tu dois appeler, tu sais que c'est bien de rester
910 en contact, lui c'est ton seul contact maintenant avec la vie professionnelle, en plus
911 il est bien connecté, partout. J'ai dis, non ça je suis consciente, et je suis même
912 consciente que si je demande n'importe quoi comme référence, et tout, il est
913 toujours prêt à m'aider. Mais bon c'est tout de même quelqu'un qui demande
914 beaucoup. Alors j'ai plus envie. Je me suis même dis que je pourrais plus travailler
915 avec lui. Et pourtant on était très complice.

916

917 H : Ouais, c'est la première dont vous m'aviez parlé... ?

918

919 L : Ouais.

920

921 H : D'accord.

922

923 L : Je veux plus, je veux plus du tout travailler comme ça.

924

925 H : Ok, ok.

926

927 L : Il y a des choses hein ?

928

929 H : Ouais. Ok, donc juste encore, on reviendra sur tout ce que vous dites, là, on ira
930 un petit peu plus approfondi, encore juste, est-ce qu'il y a eu d'autres situations,
931 donc là il y a la situation avec votre mère, est-ce qu'il y a d'autres situations de
932 stress que vous avez vécu, vous m'avez parlé d'un problème de dents aussi que
933 vous avez eu ?

934

935 L : Ah oui, c'est vrai. Ça c'était une situation de stress qui n'est pas encore fini,
936 totalement, disons ça a été partiellement fixé. Et je dois encore finir, bon je me suis
937 un peu calmé, du moment que ça a été partiellement résolu, et que je pourrais
938 prendre le temps de m'organiser pour aller conclure ce traitement au Brésil. Ce qui
939 me stressait dans tout ça c'est que, comme le dentiste ici ne voulait pas, me
940 prendre en charge, je me disais ben il faudrait que j'aille là-bas, et j'avais pas
941 beaucoup de temps. Pis en deux semaines, le dentiste là-bas il a dit ok, tu viens,
942 mais je peux pas te garantir que tout va marcher comme ça devrait, parce que deux
943 semaines c'est trop court. Alors là effectivement ça a pris des proportions énormes,
944 jusqu'à ce que le dentiste ici a bien voulu revoir la chose et tout, alors ça va
945 maintenant.

946

947 H : Ok. Sinon il y a eu d'autres soucis au niveau de votre santé ? Des changements,
948 des événements ?

949

950 L : Oui, il y a quelque chose, c'est intéressant, ça c'est tout, tout, tout nouveau. Parce
951 que j'ai toujours été une personne intérieurement nerveuse, c'est-à-dire que
952 j'extériorisais pas beaucoup, ça se concentrait surtout au niveau de l'appareil
953 digestif, estomac principalement, et il y a eu des périodes dans ma vie où j'avais
954 des monstres crampes d'estomac, où j'arrêtais de bouger, pis je perdais du poids,
955 j'étais vraiment atteinte de cette nervosité-là. Après peu à peu, peut-être avec l'âge
956 ça c'est un petit peu calmé. Mais là ce qui est nouveau dans tout ça, c'est des
957 irruptions de la peau. Ça j'ai jamais eu. Bon à part l'acné de l'adolescence. Mais
958 disons comme des eczémas, ici sur le visage. C'est parce que je cache avec le
959 maquillage, mais quand j'enlève le maquillage c'est assez rouge. Y a même encore
960 des traces de boutons, je sais pas si vous pouvez voir.

961

962 H : Non, j'arrive pas à voir.

963

964 L : Non, ça a diminué, quand je suis partie d'ici en vacances, j'avais des gros
965 boutons, qui me faisaient très mal, en plus. Et ces rougeurs, là, sur mes joues, ça
966 c'est nouveau.

967

968 H : Et comment vous vivez ça ?

- 969
970 L : Mal. Mal parce que je suis très coquette, j'ai horreur de me voir devant la glace,
971 et je ne sais pas. Bon je pensais d'aller chez un médecin, le généraliste, j'ai pas
972 encore eu le temps. Pis bon, là comme ça commence à se calmer.
973
974 H : C'est peut-être juste passager.
975
976 L : Je me dis aussi que c'est peut-être juste passager, peut-être qu'il y a des choses
977 qui sont sorties, là, que je n'ai pas réussi à identifier, et que ça sort sur la peau...
978
979 H : Peut-être...
980
981 L : Mais ça c'est vraiment nouveau parce que ma peau elle n'a jamais montré ma
982 nervosité.
983
984 H : D'accord, ouais, ok. Sinon il y a eu d'autres choses au niveau de votre état de
985 santé ? Vous venez de me dire, là, donc il y a eu ces problèmes de fibromes ?
986
987 L : Voilà, bon ça c'est pas nouveau, parce que le médecin chaque année j'allais, il
988 voyait, il disait c'est sous contrôle, c'est sous contrôle, c'est bon, c'est bon.
989
990 H : Non, mais c'est juste pour savoir, voilà, vous avez été informée de ça.
991
992 L : Alors j'ai été informée de ça, ça m'a rien fait.
993
994 H : Ok, ok. Et juste, est-ce que pendant le suivi, les deux mois qu'on a fait ensemble,
995 vous avez eu recours à un autre type d'accompagnement ?
996
997 L : Non.
998
999 H : Non. Von Rohr, est-ce que vous les avez vus pendant cette période ?
1000
1001 L : J'ai vu, ouais j'ai vu Pascale, je crois qu'une fois.
1002
1003 H : Une fois.
1004
1005 L : Mais on a travaillé de façon très pratique sur un cv, j'étais en train de refaire
1006 mon cv, donc je lui ai juste mentionné mon premier rendez-vous ici, pis de lui dire
1007 que ça m'a, époustouflée, parce que j'étais vraiment surprise des choses qu'on a
1008 vécu ici le premier jour. J'ai mentionné comme ça au passage.
1009
1010 H : D'accord, donc sinon il n'y a pas eu d'autres types d'accompagnement ?
1011
1012 L : Non.
1013
1014 H : Ok. Et donc vous êtes partie deux semaines en vacances, sinon... Voilà, et donc
1015 au niveau de votre entourage, donc il y a la situation avec votre mari, peut-être
1016 qu'on sera amené à y revenir au cours de l'entretien. Sinon est-ce qu'il y a eu des
1017 changements au niveau, soit du support que vous pouvez avoir dans l'entourage,

1018 ou de la pression que vous pouvez subir de l'entourage ? Juste dans la situation de
1019 vie, pas forcément par rapport au travail qu'on a fait ici, mais dans votre situation
1020 de vie.

1021

1022 L : Des changements dans le sens d'une amélioration ? Ou bien d'une...

1023

1024 H : Par exemple s'il y a eu plus de support de votre entourage, ou s'il y a eu des
1025 gens qui vous ont mis de la pression par rapport à certaines choses... ?

1026

1027 L : J'ai l'impression de vivre sous pression tout le temps. Et là je dirais même, c'est
1028 peut-être moi-même qui me mets sous pression. C'est vrai que en famille, vous
1029 savez comme on est, les gamins ils sont cruels quand... on est très critique l'un
1030 envers l'autre, et tout, je viens d'une grande famille, pis on m'a toujours, toujours
1031 toujours ça m'accompagne, ils m'ont toujours critiqué du fait que je suis lente. Et
1032 ça, ça me poursuit. C'est vrai que j'ai pas un rythme effréné dans les choses que je
1033 fais, mais j'y arrive toujours, je fais à un autre rythme, mais j'y arrive toujours. Mais
1034 c'est vrai que dans ma famille j'ai cru que c'était bon, qu'ils avaient accepté, que
1035 c'était juste la rigolade, mais là ces derniers temps j'ai pas l'impression. Est-ce que
1036 c'est moi qui ne veut plus tolérer, ou bien est-ce que vraiment ils m'énervent, enfin
1037 ils sont aussi critique que ça ? Parce que depuis que je suis au chômage, alors je ne
1038 peux jamais dire que j'ai pas eu le temps de faire quelque chose, c'est tout de suite,
1039 ah mais la princesse, alors elle a pas le temps, parce que tout le monde s'imagine
1040 que parce qu'on est au chômage, on fait la grâce matinée tous les jours, c'est pas le
1041 cas. Et ça j'ai un peu de peine. C'est tout bête, mais c'est... j'ai beaucoup de peine à
1042 accepter ça. C'est dire qu'on a travaillé comme une folle pour cette banque, j'ai
1043 donné toute ma vie pour mes chefs, et tout, alors ok, c'était acceptable, alors
1044 maintenant si je prends du temps pour moi c'est pas acceptable ?

1045

1046 H : Ouais, je comprends, d'accord. Ok, bon, donc on a vu globalement le contexte.
1047 Donc là vous avez commencé à m'exprimer des choses sur les effets des séances,
1048 est-ce que vous avez d'autres choses encore à compléter, sur quels ont été les
1049 effets des séances en pédagogie perceptive, donc sur vous et sur votre processus
1050 de transition professionnelle ? Donc là je vous laisse parler librement et après je
1051 reprendrai quelques questions plus précises.

1052

1053 L : D'accord, je me souviens d'une séance, on était encore dans les séances
1054 individuelles, que je suis partie d'ici tellement légère, parce que j'avais compris
1055 que, bon c'était, je me mettais énormément la pression pour trouver une activité, et
1056 que finalement j'arrivais jamais. Et ce jour-là, j'ai plus eu l'envie de me mettre la
1057 pression, de continuer à chercher. Je me suis dit, il n'y a pas de raison, d'angoisser
1058 autant, et ça va venir. Bon il y a eu des allers retours, de cette, pendant, ça a duré
1059 pendant des jours, cette sensation agréable, mais bon, comme il y a toujours cette
1060 histoire avec mon mari, cette espèce de... y a un mot que je trouve jamais en
1061 français, quand on réclame quelque chose à quelqu'un. Alors qui revient toujours,
1062 et je commençais de nouveau à m'angoisser, afin de pouvoir trouver cette activité,
1063 et puis moi-même je me dis mais c'est, voilà si je pars là-bas de toute façon, j'aurais
1064 pas les moyens de vivre sans cette activité, rémunératrice.

1065

1066 H : Si vous partez seule ?

1067

1068 L : Seule ou avec lui.

1069

1070 H : Vous mentionniez au début que peut-être avec votre deuxième pilier ce serait
1071 peut-être possible ?

1072

1073 L : Oui, pour commencer, mais à supposer que je vive encore jusqu'à je sais pas
1074 quel âge... Mais voilà, ce serait pas possible.

1075

1076 H : D'accord, d'accord, donc il y a quand même une nécessité.

1077

1078 L : Non, ça va vraiment me permettre de démarrer ma vie, confortablement je dois
1079 dire, je vais me serrer la ceinture au début, mais il faut quand même penser au long
1080 terme. Et ça, c'est revenu si vous voulez, mais je pense pas avec la même force
1081 qu'avant. Parce qu'avant ce qu'il y avait, c'était un désordre à l'intérieur de moi. Et
1082 après cette séance-là, il y a eu des moments de paix, je me sentais apaisée, et
1083 maintenant je repense, parce qu'effectivement le côté pratique de la vie, ça peut
1084 pas nous abandonner comme ça, mais c'est plus tellement dans ce désordre-là,
1085 c'est pas éparpillé, un jour une idée, l'autre jour une autre, mille choses en même
1086 temps dans ma tête.

1087

1088 H : D'accord, ok, il y a un état, moins de désordre...

1089

1090 L : Voilà, parce que, vous voyez, une chose très importante aussi que j'ai appris ici,
1091 c'est cet état de globalité. Ça, c'est super, parce que à chaque fois que je pense que
1092 je marche, je veux sentir mes pieds, je veux sentir mon corps, en entier.

1093

1094 H : Ok, d'accord.

1095

1096 L : Alors, avant c'était, même si j'étais pas stressée, mais c'était peut-être des
1097 réflexes, des habitudes qui s'étaient installées, alors je sentais les pieds crispés,
1098 comme ça, là je commence à les sentir comme si j'étais à pieds nus. Je cherche
1099 toujours cette globalité, ça c'est une chose. Même si je peux pas faire les exercices,
1100 avec une régularité que j'aurais aimé, mais l'état de globalité, c'est resté.

1101

1102 H : D'accord, ok, super, ouais, d'accord. Et qu'est-ce que vous diriez, ça vous
1103 apporte quoi cet état de globalité ?

1104

1105 L : Moi ça m'apporte de savoir qui je suis. Que j'existe. Que c'est pas un corps qui se
1106 balade dans la rue, qui se laisse trainer comme ça. ça m'apporte d'abord ça.

1107

1108 H : Ouais, d'accord. Et ça change des choses, dans votre vie, dans vos relations ?

1109

1110 L : Oui, ça change, parce qu'avec beaucoup de questionnements, et cette envie de
1111 changer, cette envie de, même d'assumer certaines choses, parce que parfois pfff...
1112 on n'a pas le courage, n'est-ce pas ? On n'a pas le courage de dire non, on n'a pas le
1113 courage d'agir comme on aurait aimé agir, et ça, ça change. Je suis pas encore là,
1114 mais ça vient. C'est pas comment j'aurais aimé, mais ça va venir, ouais.

1115

- 1116 H : C'est pas comment, excusez-moi j'ai pas compris ?
1117
- 1118 L : ...j'aurais aimé que ça soit. C'est pas encore, mais j'ai envie que ça se produise,
1119 que ça continue, cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de
1120 m'assumer, en tant que personne.
1121
- 1122 H : D'accord, ouais. Ok. Est-ce que il y a des liens aussi, vous faites un lien des effets
1123 de cette globalité dans le lien avec votre transition professionnelle, si on l'ouvre
1124 aussi sur la situation de travail ?
1125
- 1126 L : Là, c'est un petit flou, encore.
1127
- 1128 H : Il y a pas de problème.
1129
- 1130 L : C'est-à-dire que au moment où j'ai décidé de quitter la banque, j'ai décidé que je
1131 ne devais plus travailler dans une banque. Et j'ai décidé, je ne voulais plus rien à
1132 voir avec les finances, et... et voilà, ça c'est une décision. Cependant il y a toujours
1133 cette recherche de savoir quoi faire à la place. Et malheureusement ce n'est pas
1134 encore très clair.
1135
- 1136 H : D'accord, ok. Est-ce que vous avez d'autres choses à dire sur les effets des
1137 séances ?
1138
- 1139 L : Qu'est-ce que j'ai noté ici ? Ah, une chose qui me faut encore beaucoup
1140 travailler, et ça, ça me... ça j' (inclue ?) encore dans la prise de conscience. C'est
1141 justement cette confiance en moi, cette estime. Ça faut absolument que je continue,
1142 soit je continue un travail similaire, avec la fasciathérapie, ou bien... je ne sais pas.
1143 C'est un point qui revient toujours ce problème d'assurance, et tout, mais j'arrive
1144 pas à fixer ça. J'ai déjà été en thérapie une fois, mais peut-être j'ai arrêté trop tôt je
1145 ne sais rien.
1146
- 1147 H : Comment vous vous sentez aujourd'hui par rapport à votre état de confiance ?
1148
- 1149 L : Pas très... pas très bien.
1150
- 1151 H : Par rapport au début, est-ce qu'il y a eu des changements par rapport au
1152 début du suivi ? Ou il y a des choses qui se sont produites dans le rapport à la
1153 confiance ?
1154
- 1155 L : Oui, il y a eu des moments je me sentais bien, très sûre de moi, et puis je disais,
1156 ah ça y est, je commence à faire le tour, à refaire surface, je ne sais pas de quel puits
1157 j'étais, et ça me faisait du bien, de reprendre cette confiance
1158
- 1159 H : ça c'était en lien avec les séances ?
1160
- 1161 L : Oui, oui. Et là il y a des hauts et des bas qui me... bon, il faut rajouter ici un
1162 facteur extérieur qui revient chaque année ici, c'est l'hiver, le brouillard qui
1163 m'atteint énormément. Alors est-ce qu'on attend que ça passe un petit peu cette
1164 grisaille...

1165

1166 H : ça n'aide pas en tout cas, ça ne vous aide pas ?

1167

1168 L : Non.

1169

1170 H : Ouais, d'accord.

1171

1172 L : ça contribue énormément pour cet état de... je sais pas si on peut dire dépressif,
1173 mais de tristesse, de... alors on commence à penser, il y a des choses du passé, je
1174 veux dire, maintenant, je pensais que j'avais tout pardonner à la belle-maman, et
1175 puis que, je me suis tellement bien occupée d'eux quand ils ont commencé à
1176 baisser, avoir leur sénilité et tout, ça m'a fait tellement plaisir de m'occuper d'eux.
1177 Pis tout d'un coup il y a des choses qui remontent, pourquoi ça ? Je pensais que
1178 tout était pardonné, oublié. Bon on n'oublie jamais, parce que j'ai une excellente
1179 mémoire, c'est difficile d'oublier, mais du moment qu'on pardonne, on y pense
1180 plus, enfin...

1181

1182 H : Et là vous vous êtes rendu compte qu'il y a des choses qui sont pas encore
1183 pardonnées ?

1184

1185 L : Voilà, j'ai dis maintenant je peux plus, parce que avec sa sénilité on peut plus
1186 discuter, je pourrai plus rien dire, alors... et c'est... mais pourquoi ça revient
1187 maintenant ? C'est ridicule. On peut plus rien faire.

1188

1189 H : Et du coup ça vous fait quoi de sentir ça ?

1190

1191 L : Moi ça me fait beaucoup de peine. Pour elle et pour moi. Parce que, je veux dire,
1192 c'est dommage qu'on n'a pas réglé ces choses avant. Et bon par moment je me
1193 demande si je suis pas en train de reporter ça sur mon mari.

1194

1195 H : Avec votre mari vous avez pu en parler, vous en parlez ?

1196

1197 L : Plus tellement. Une fois on a dit ça parce que lui-même il avait des choses à
1198 régler avec ces parents, et lui-même il a dit ça, bon j'ai pas eu le courage de le faire
1199 quand ils étaient lucides, et maintenant c'est trop tard. Donc on est arrivé tous les
1200 deux à la même conclusion. J'ai cru sur le moment que c'était peut-être plus
1201 pénible pour lui que pour moi, parce que moi j'étais que la belle-fille. Et... mais je
1202 suis une personne extrêmement sensible, et puis finalement... ça remonte quand
1203 même.

1204

1205 H : Parce qu'il s'est passé des choses, pardonné de quoi ? Enfin, là je vous

1206

1207 L : Ouais, je peux vous donner un exemple, il y a eu plusieurs, mais je peux vous
1208 donner un exemple. Comment expliquer ? C'est une femme qui a toujours été, qui a
1209 eu des difficultés de vivre son époque, alors elle vivait dans son passé. Et puis elle
1210 voulait que tout le monde dans son entourage vive dans son passé. Pis elle ne
1211 cessait pas de nous rabâcher avec ça, chaque fois qu'on allait là-bas, et comme
1212 j'allais souvent là-bas, donc tout venait sur moi. Alors l'autre belle-fille qui était
1213 plus jeune, assez effrontée comme ça, elle affrontait la belle-mère. Elle acceptait

1214 pas ses remarques, et elle était beaucoup plus virulente, moi j'étais plus timide,
1215 j'encaissais. Et simplement j'ai compris un certain moment que la belle-mère
1216 n'osait pas affronter l'autre belle-fille. Donc elles s'envoyaient des fions comme ça,
1217 mais elle osait pas répondre à l'autre et de dire, ben écoute, tu te tais, ou je sais pas.
1218 Peu importe, mais d'affronter. Et elle se vengeait sur moi. Parce que j'étais celle qui
1219 allait le plus souvent, j'étais la plus timide, celle qu'osait rien dire. Et par moment je
1220 me demande si elle n'est pas allée jusqu'à penser que j'allais moi transmettre tout
1221 ça à l'autre belle-fille. Parce que j'ai dis c'est pas possible, pourquoi se venger sur
1222 moi, c'est trop méchant. Je veux dire, même s'il peut y avoir des conflits entre fille
1223 et belle-mère, je l'imaginai pas, en tout cas je la voyais pas comme une personne
1224 méchante. Et je veux dire, est-ce que elle s' imagine que je vais moi servir
1225 d'intermédiaire et transmettre tout ça à l'autre ? Je ne sais pas, je sais pas quoi
1226 penser.

1227

1228 H : Donc il y a des choses qui sont restées non réglées, non clarifiées... ?

1229

1230 L : Pis samedi passé, il y a le fils de cette dame-là, qui est mon filleul, il est venu
1231 passé la journée avec moi, et on a beaucoup parlé, c'est peut-être ça aussi qui, on a
1232 beaucoup parlé de ces histoires, il a voulu comprendre pourquoi son père et mon
1233 mari qui est son oncle, pourquoi ils s'entendaient pas bien, sans même être fâchés
1234 l'un avec l'autre, mais ils s'entendaient tout simplement pas. Il posait beaucoup de
1235 questions, et je pense ça remuait la plaie.

1236

1237 H : Ouais, d'accord. Ok, si on revient juste sur, par rapport à la confiance, donc
1238 actuellement vous ne pouvez pas dire qu'il y a eu un changement au niveau de la
1239 confiance, dans le travail qui a été fait ?

1240

1241 L : Je pense quand même. Je peux même dire, même si je sens qu'il me manque
1242 encore des forces pour être, pour me sentir plus sur mes pieds, comme je cherche à
1243 chaque fois maintenant, mais je trouve que le changement il est là, parce que je
1244 cherche à être ancrée sur moi-même. Et je pense que je peux y arriver.

1245

1246 H : Ok, donc on pourrait dire qu'il y a une sorte de processus en cours, ou qui a été
1247 enclenché ?

1248

1249 L : Ah ça oui, ça oui avec certitude.

1250

1251 H : Donc juste pour faire des liens avec les séances, donc c'est en lien par exemple
1252 avec la sensation de vos pieds. Est-ce qu'il y a eu d'autres moments ou d'autres
1253 choses où ça vous a apporté un sentiment de confiance, d'autres moments de
1254 séances qui peuvent être reliés à cette confiance ?

1255

1256 L : Il y a un moment que je me souviens bien, qui m'a beaucoup surpris, mais c'est
1257 un moment où on travaillait assis, et il y avait ces boules de chaleur qui se
1258 baladaient dans mon corps.

1259

1260 H : D'accord, c'était un moment où on avait fait une introspection, ce que j'avais
1261 nommé une introspection, c'est ça ?

1262

- 1263 L : Oui. Ça c'était assez flagrant et même très fort je dirais.
1264
1265 H : Et ce moment-là il y avait un lien avec le sentiment de confiance ?
1266
1267 L : Oui, tout à fait.
1268
1269 H : C'est-à-dire ?
1270
1271 L : J'avais de nouveau cette impression de... de comme moi, en tant qu'être, je
1272 cherchais cet état de globalité si vous voulez, de me sentir plus entière.
1273
1274 H : D'accord. Et pendant ce moment-là vous l'avez senti ? Il y avait un lien avec
1275 cette chaleur ?
1276
1277 L : Oui. Ça j'ai pas re-senti parce que j'ai essayé de refaire à la maison, et... les
1278 mouvements debout, latéraux, mais ça j'ai pas re-senti.
1279
1280 H : Mais pendant le moment, pendant l'introspection,
1281
1282 L : Pendant l'introspection, oui.
1283
1284 H : Et il y avait ces boules de chaleur et ça vous donnait un sentiment de
1285 confiance ?
1286
1287 L : De confiance. Oui. C'est assez surprenant je dois dire. Parce que, je veux dire,
1288 quand on sent cette chaleur, bon, on sent toujours provoqué par des choses
1289 extérieures, le chauffage, bon je suis agitée pis tout d'un coup on a ces bouffées de
1290 chaleur, comme ça. Mais là, non, c'était une chaleur différente. Ça chauffait, ça
1291 chauffait beaucoup, dans un endroit, et puis après ça se déplaçait.
1292
1293 H : C'était nouveau pour vous de sentir ça ?
1294
1295 L : Totalement nouveau, totalement.
1296
1297 H : Donc c'était une chaleur qui était interne ?
1298
1299 L : Oui.
1300
1301 H : D'accord, ok. Ça marche.
1302
1303 L : J'avais même noté là, c'était le 11 novembre, « comme un balayage dans mon
1304 corps. Et les pieds comme un soutien ». Cette sensation justement rassurée, parce
1305 que, c'est maintenant mon soutien.
1306
1307 H : c'est votre soutien ?
1308
1309 L : Oui. Voilà.
1310

1311 H : D'accord. Oui, vous m'aviez dit aussi que par rapport à cette confiance qui
1312 venait par moment, et, que vous aviez aussi le réflexe un petit peu de vous dire,
1313 comme si vous vous tiriez une peu les oreilles et que vous vous rappeliez à l'ordre,
1314 non, qu'il fallait pas retourner dans des scénarios de manque de confiance, et que
1315 c'était ça qui était nouveau aussi, le fait d'arriver à balayer un peu, à...

1316

1317 L : Oui, et ça c'est nouveau aussi, parce que même dans les petits gestes du
1318 quotidien, je cherche une certaine concentration on va dire. Je sais pas, si on fait
1319 une tâche qui est fastidieuse, qu'on a de la peine à se concentrer, alors là, je me
1320 rappelle à l'ordre, je fais un, concentre-toi, parce que si tu finis plus vite ça, tu vas
1321 vite attaquer quelque chose de plus intéressant. C'est tout bête mais ce sont des
1322 choses qui n'étaient pas là avant, et ça me fait gagner du temps, ça me fait sentir
1323 mieux, parce que j'avance. J'ai cette sensation d'avancer.

1324

1325 H : D'accord, ok, ok. C'est intéressant tout ce que vous livrez.

1326

1327 L : Ouais, c'est énorme, je ne me rendais pas compte, c'est quand on s'assye pour
1328 réfléchir que je me rends compte, parce que effectivement c'est beaucoup en si peu
1329 de temps.

1330

1331 H : Ouais, je trouve qu'il y a beaucoup de choses. C'est vous les avez... c'est vous qui
1332 avez vécu tout ça. Ça a été... enfin ça a été le cadre qui a permis de le faire, ici, mais
1333 c'est vraiment vous qui avez vécu tout ça et...

1334

1335 L : Ouais, bon je pense qu'il faut quand même être réceptive pour pouvoir vivre
1336 tout ça, sinon ça ne vaudrait pas la peine. C'est comme j'ai dis à Pascale, je trouvais
1337 assez époustouflant comme technique, comme travail, parce que je ne connaissais
1338 pas du tout, et que ça provoque des réactions assez fortes, sans qu'on s'en rende
1339 compte en plus.

1340

1341 H : Sans qu'on s'en rend compte, c'est-à-dire ?

1342

1343 L : Que c'est si fort, et que c'est beaucoup de choses, comme ça. Il y a eu une seule
1344 fois où je me suis sentie un peu apeurée, je vous ai mentionné, c'est là quand je me
1345 suis sentie partir, et puis que ça me rappelait ma séance de sophrologie, là ça m'a...

1346

1347 H : C'était à la première séance, je crois ?

1348

1349 L : Oui, ça m'a fait un peu peur, sinon c'était toujours des prises de conscience, des
1350 moments très plaisants, par cette prise de conscience, je veux dire au moment où
1351 on se rend compte de la chose c'est peut-être pas aussi plaisant que ça, parce qu'on
1352 se remet en question aussi, on se dit, oh qu'est-ce que j'ai été bête d'agir comme ça,
1353 voilà je suis faible, et tout, c'est clair, mais après, quand on réfléchit, on se dit, bon,
1354 voilà, je veux plus de ça, et c'est ça qui apporte ce bien-être.

1355

1356 H : Parce qu'il n'y a pas que la prise de conscience de comme vous le dites, où vous
1357 vous êtes sentie un peu faible, il y a aussi, comme vous avez dit, l'envie et la
1358 nouveauté

1359

1360 L : De changer.

1361

1362 H : Et c'est aussi parce que vous avez accès à quelque chose de nouveau dans vous,
1363 vous voyez un endroit où vous n'êtes justement pas faible, mais où il y a plus de
1364 force en vous aussi, et c'est ce qui vous permet par contraste de percevoir que vous
1365 avez été un peu faible, comme vous le dites. Mais à ce moment-là vous n'étiez pas
1366 faible, vous avez fait ce que vous pouvez aussi en fonction de

1367

1368 L : Oui, c'était un fonctionnement, comme ça, je fonctionnais de cette façon-là, et
1369 j'ai interprété comme de la faiblesse, oui, parce que je pense qu'on doit devoir
1370 assumer les choses de dire non ou de dire oui. Pis si on dit oui pis qu'après on n'est
1371 mal, parce que bon, on voulait plaire, c'est tout. C'est ça que j'ai identifié comme
1372 étant de la faiblesse, pourquoi je veux plaire ? En disant oui à tout le monde. J'ai
1373 pas besoin de ça. J'ai plus besoin.

1374

1375 H : Ok. Alors, bon, on a encore différentes choses à parcourir. Est-ce que vous vous
1376 avez encore d'autres choses, là, à dire, à évoquer ?

1377

1378 L : Non, je pense qu'on peut continuer à, parce que bon on avait déjà parler de...

1379

1380 H : On peut redire des choses qui ont été dites à d'autres moments, juste pour les
1381 évoquer, après je reprendrai les notes, mais c'est bien qu'il y ait un peu la globalité
1382 dans l'entretien d'aujourd'hui, donc s'il y a des choses que vous voulez... Enfin si on
1383 a déjà parlé aujourd'hui non, mais si on a déjà parlé à des autres séances, et pas
1384 aujourd'hui, on peut les répéter.

1385

1386 L : Juste un truc qui m'interpelle, que j'ai noté mais... J'ai mis juste les mots clefs
1387 donc... J'ai parlé là d'un état léthargique, mais ça c'était au tout début, c'était le 4
1388 novembre, comme si le corps n'avait pas envie de ressentir quoi que ce soit.

1389

1390 H : Ok, c'était peut-être pendant une séance de mouvement ? ça me rappelle une
1391 séance en groupe.

1392

1393 L : Le 4 on faisait déjà des séances en groupe ?

1394

1395 H : Je pense que oui, oui, oui, on faisait déjà. Oui, c'est ça, c'était une séance en
1396 groupe.

1397

1398 L : Ah oui, vous voyez j'ai mis même si, entre deux phrases, une certaine difficulté
1399 dans l'exécution des mouvements. C'était... est-ce que c'était un jour où j'étais pas
1400 bien ?

1401

1402 H : ça me rappelle un moment où vous rencontriez un petit peu une, dans mon
1403 souvenir, une absence un peu, une démotivation et pas envie de vous mobiliser
1404 pour faire vos recherches, j'ai un peu un souvenir comme ça.

1405

1406 L : Ouais, c'était un moment comme ça, où j'avais envie de rien. Et ça, ça c'est porté
1407 là sur notre travail, parce que là j'étais pas vraiment réceptif. Et pas que je voulais
1408 pas, mais disons c'était un état général, j'avais pas envie.

1409

1410 H : Ouais, ouais, d'accord.

1411

1412 L : Et puis, ça j'ai pas mis de dates, j'ai juste... voilà, il y a eu un moment où on a
1413 travaillé, mais c'était déjà dans les séances de groupe, ça je me souviens très bien,
1414 je me suis sentie très introspective, toujours à me remettre en question, je parle de
1415 réviser les choix faits jusqu'à présent, et laisser derrière beaucoup de choses,
1416 tourner la page.

1417

1418 H : C'est ce qui vous venait pendant une séance ?

1419

1420 L : Oui.

1421

1422 H : D'accord, d'accord.

1423

1424 L : Cette envie-là, et puis la définition du nouveau chemin et de nouveaux objectifs.
1425 Là, la définition du nouveau chemin, je pense c'est venu plus vite, parce que je crois
1426 qu'il y avait tellement de choses à régler chez moi, que tout d'un coup je suis en
1427 train de redéfinir mes chemins, les choses, comment je veux être dorénavant,
1428 l'attitude à adopter en fait. Vis-à-vis de la vie et puis des autres, mon entourage
1429 principalement. Alors ça je pense ce processus il est déjà en cours. Je le vois très
1430 clair. Après il y a, les nouveaux objectifs, là quand je pense objectifs je pense
1431 évidemment par rapport à la vie professionnelle, et ça c'est pas encore très clair.

1432

1433 H : D'accord, mais ça, ce que vous m'exprimez, c'est des choses, des pensées que
1434 vous avez eu pendant les séances, ici, qui ont émergé pendant les séances ici ?

1435

1436 L : Tout à fait, oui.

1437

1438 H : De définir aussi les chemins ? Chemins de vie

1439

1440 L : Oui, ça j'ai noté donc. Après, donc ce sont des réactions, n'est-ce pas, parce qu'à
1441 la fin, j'ai mis sensation de délivrance, comme si on avait enlevé un poids.

1442

1443 H : D'accord, ok.

1444

1445 L : Ah, il y avait aussi une séance de groupe, là, où j'avais beaucoup de
1446 ressentiments. Contre l'employeur, l'ancien employeur et pis des choses qui ont
1447 refait surface.

1448

1449 H : parce que... c'était votre employeur le monsieur qui était là ?

1450

1451 L : Non, on a travaillé pour la même banque.

1452

1453 H : Voilà, c'est ça.

1454

1455 L : Et puis, on a beaucoup discuté, et puis ça a refait surface, et ça j'ai pas aimé,
1456 parce que ça franchement c'est quelque chose que j'ai cru avoir tourné la page, et
1457 puis ça n'avait aucun sens pour moi d'avoir ce ressentiment-là, donc... j'ai voulu

1458 partir, voilà. De plus rien avoir avec eux, j'ai voulu partir, de la banque. Pourquoi
1459 est-ce qu'en discutant avec lui j'ai eu encore ces sentiments-là ?

1460

1461 H : Et aujourd'hui vous vous sentez comment par rapport à ces sentiments ?

1462

1463 L : Je trouvais que c'était un peu infantile, c'est...

1464

1465 H : Aujourd'hui est-ce que vous avez encore ce sentiment, de colère envers la
1466 banque, ou de haine ?

1467

1468 L : Non, non, pas ça. Bon il y a des choses qui n'ont pas été réglées et ne seront
1469 jamais réglées. Mais j'ai décidé de mettre ça complètement de côté, du genre,
1470 l'histoire qu'ils ont fourni la liste des employés aux autorités américaines, ça, ça
1471 m'a beaucoup dérangée. Pas que je me sentais particulièrement menacée, parce
1472 que mon rôle n'était pas le vent dans cette histoire, mais par ce sentiment de
1473 trahison, de manque d'honnêteté de la part de mon employeur. Ça, ça m'a
1474 empoisonnée pendant un bon moment, ça me mettait en colère, mais maintenant
1475 j'arrive à parler sans m'énerver.

1476

1477 H : Ok. Qu'est-ce qui a pu générer ce changement, selon vous, le fait qu'aujourd'hui
1478 vous arrivez à en parler sans cette colère ?

1479

1480 L : Moi je pense que tout ce travail qu'on a fait, toute cette prise de conscience par
1481 rapport à moi-même, en tant que personne. Parce que finalement je me suis dis
1482 que c'était une colère aussi infantile de ma part. Tu n'as plus rien à voir avec eux, tu
1483 sais exactement ce qui s'est passé, effectivement c'était malhonnête de leur part,
1484 mais je suis pas menacé, je ne sais pas jusqu'au jour où je rentre aux Etats-Unis, la
1485 prochaine fois, mais bon... Non je pense pas que mon rôle était vraiment important
1486 à ce point-là. Alors, je prends du recul et je ne veux plus avoir cette colère infantile.
1487 C'est une perte de temps et d'énergie et j'ai plus envie.

1488

1489 H : Ouais, d'accord. Ok. Alors, comment est-ce que vous vous sentez aujourd'hui
1490 par rapport à la motivation, l'état de motivation ?

1491

1492 L : Motivation par rapport au travail ?

1493

1494 H : Alors ça peut être les deux. Motivation générale, dans votre vie, et motivation
1495 par rapport au travail, vous pouvez me répondre aux deux endroits.

1496

1497 L : Alors par rapport au travail elle est pas encore. Maintenant motivation oui, pour
1498 faire des choses, des choses différentes que j'ai jamais faites, des cours, j'ai
1499 tellement envie de faire des cours d'œnologie par exemple. J'aime bien le vin. J'ai
1500 appris ça en Suisse, je connaissais pas le vin, les vins au Brésil, et j'ai pris plaisir
1501 donc je sais que j'ai un très bon palais, et un très bon odorat aussi, pourquoi pas
1502 exploiter ça ? J'ai envie de faire des choses comme ça, pour moi.

1503

1504 H : D'accord, ok. Et est-ce que vous pouvez décrire un changement par rapport au
1505 début du suivi, par rapport à cet état de motivation ? Je me souviens que vous aviez
1506 employé le terme apathique, en début de suivi.

1507

1508 L : Oui, voilà, c'est ça le changement. Parce que même si j'ai toujours eu envie de
1509 faire des cours, des choses comme ça, de mon propre intérêt, mais j'étais dans cet
1510 état, léthargique même, où j'avais, je bougeais pas, je ne prenais pas des initiatives.
1511 Bon j'ai pas encore pris, ceci dit, par rapport à ça, mais ça va se faire. Et il y a une
1512 chose que je cherchais à faire, mais j'ai pas obtenu de résultats, c'est par rapport à
1513 la conduite, de voiture. J'ai un permis de conduire, je conduis, mais j'ai très peur.
1514 Alors je suis jamais rassurée quand je suis en voiture, du reste j'emprunte jamais
1515 l'autoroute, je conduis seulement en ville, parce que sur l'autoroute, j'ai peur. Et
1516 j'avais commencé un travail quand j'étais en thérapie il y a quelques années en
1517 arrière, mais j'ai pas eu, c'était un des objectifs parce que j'avais une thérapie
1518 cognitive comportementale, et il mettait des objectifs, et ça j'ai pas pu. Alors j'ai
1519 pris des initiatives dans ce sens-là, ça c'est quelque chose aussi de nouveau par
1520 rapport à notre travail, j'ai cherché à avoir des cours de, comment ils appellent ça ?
1521 Remise en assurance justement, au TCS, et ils offrent des cours pour des gens qui
1522 n'ont pas conduit depuis longtemps, ou comme moi qui suis très peu comme ça.
1523 Bon malheureusement ils n'avaient pas de cours disponibles, pour tout de suite, en
1524 tout cas plus pour l'année 2013. Mais au moins j'ai pris l'initiative de le faire.

1525

1526 H : Et donc ces choses-là, quel est le lien que vous faites avec les séances qu'on a
1527 faites ensemble ? Ce regain de motivation et d'envie de faire des choses ?

1528

1529 L : Je pense que ça a un lien énorme avec cette découverte de vouloir se sentir plus
1530 sûre de soi, de se remettre en confiance, et de me dire que si je fais des petits pas,
1531 par ci, par là, ça va me remonter aussi mon auto estime.

1532

1533 H : D'accord, d'accord.

1534

1535 L : Et ça, mais je fais, ce lien, qui est très visible. Parce que à chaque fois que je
1536 pense, ou quand je prends des initiatives pour des petites choses, du quotidien, j'ai
1537 des images de ce qu'on a fait, de notre travail. Qui reviennent.

1538

1539 H : D'accord. Vous avez quoi par exemple comme images ?

1540

1541 L : Une image que j'ai beaucoup aimé c'est quand on a travaillé assis et puis vous
1542 me disiez que

1543

1544 H : Juste les deux assis ou avec le groupe ?

1545

1546 L : Avec le groupe. Et puis quelque chose qui me tirait la tête.

1547

1548 H : ça vous faisait quoi de sentir ça ?

1549

1550 L : Me tenir la tête haute.

1551

1552 H : D'accord.

1553

1554 L : Et tenir la tête, aussi ça je cherche, parce que, en plus, je me suis rendu compte
1555 que avec l'arrivé de l'hiver, je me laissais complètement aller, même à avoir mal à

1556 la nuque, parce que j'avais une mauvaise posture, j'avais l'impression que mon
1557 manteau, ma veste, poussait ma tête. Là je cherche chaque fois à me redresser, et
1558 j'ai senti que, rien que ce mouvement-là, même si c'est pas, ça me fait mal
1559 physiquement, mis au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens
1560 mieux. Ça c'est très intéressant comme image, c'est très intéressant. Et l'autre
1561 chose qui me vient aussi, c'est ces mouvements, en plus des pieds maintenant c'est
1562 acquis c'est quelque chose de très fort. Mais les mouvements latéraux, je les
1563 maîtrise pas encore. Parce que vous avez remarqué j'avais tendance toujours à
1564 pousser le... un petit peu comme ça du côté... et... bon ça va se faire, mais c'est un
1565 mouvement qui m'aide à me calmer, déjà, et quand je pense par exemple, de
1566 manière un peu impétueuse, et puis quand je m'énerve et tout, si je pense à ces
1567 mouvements, je me calme et je vais adopter une attitude plus réfléchie. Ce sont des
1568 images qui reviennent dans mon quotidien.

1569
1570 H : Qui sont présentes en vous encore... Ok. Juste pour revenir sur ces moments où
1571 vous sentez une motivation quand même qui est là, est-ce que il y a quelque chose
1572 de nouveau dans cette motivation, ou comment vous pouvez décrire cette
1573 motivation ? Vous l'avez déjà fait un peu, mais si on peut encore aller un petit peu
1574 plus loin.

1575
1576 L : Bon, pour moi, ce qui a de nouveau, c'est que ce n'est pas lié avec une excitation.
1577 C'est-à-dire c'est pas une motivation momentanée, comme ça m'arrivait souvent.
1578 De tout d'un coup me laisser emballer, portée par un projet ou par quelque chose,
1579 et que parfois je commençais même, et j'abandonnais. Et ça, c'est un état assez
1580 dérangeant, qui s'est installé en moi, parce que c'est arrivé à l'extrême même de
1581 m'empêcher de lire un livre. Je commençais, pis tout d'un coup j'étais lasse. En
1582 revanche, là maintenant, non. Je dois dire que j'ai réappris à lire parce que, c'est
1583 peut-être un peu trop fort comme conclusion mais c'est un peu ça. J'ai senti durant
1584 les vacances par exemple, pourtant j'avais tout le loisir de lire, mais je prenais le
1585 livre, je disais mince, pis après j'ai cherché calmement, *la* motivation. Et la
1586 motivation pour la lecture. Pas de faire l'effort de lire.

1587
1588 H : *Pas de faire l'effort de lire ?*

1589
1590 L : Voilà. Mais la motivation pour lire. Parce que c'est quelque chose que j'ai
1591 toujours aimé, c'était mon activité principale, si vous voulez, moi j'étais journaliste,
1592 j'ai fait journaliste parce que j'adorais les livres. Et je me suis éloignée
1593 complètement. Et là, cette motivation, cet amour de la lecture, elle s'installe, mais
1594 une motivation plus calme, c'est-à-dire sans cette excitation du moment, qui est
1595 quelque chose de ... immature. Quelque chose plus posé, plus mûre. Donc l'envie de
1596 faire des choses de manière plus pensée, plus réfléchie, je veux dire, je lisais, sans
1597 vraiment retenir ce que je lisais. Alors qu'avant je lisais un livre et après j'étais
1598 capable de le raconter entièrement.

1599
1600 H : Avant, avant quoi ?

1601
1602 L : Avant, je veux dire, bon.. il y a très longtemps en arrière, puisque c'était mon
1603 activité de plaisir, de plus grand plaisir. Alors après je suis arrivée en Suisse, j'ai
1604 commencé à travailler dans cette banque. Alors, c'est des motivations comme ça,

1605 de faire des choses bien faites. Et pas de faire juste pour le faire. Parce qu'il fallait
1606 travailler dans la banque alors j'apprenais vite fait quelque chose sur les finances,
1607 je lisais, j'absorbais sans digérer, c'était juste pour me nourrir, sans réfléchir.
1608 Tandis que maintenant j'ai envie de le faire de manière plus réfléchi. Je le fais
1609 déjà.

1610

1611 H : Ok, d'accord, vous avez pu observer ça ?

1612

1613 L : Oui.

1614

1615 H : Ok. Donc qu'est-ce qui serait, je sais pas, si vous avez quelque chose à dire sur
1616 ce qui est à la source de cette motivation ?

1617

1618 L : Je pense que la source c'est toutes ces découvertes qui se sont produites.

1619

1620 H : Mais dans vous, enfin vous quand vous êtes dans ce moment, vous avez envie
1621 de faire la chose différemment ?

1622

1623 L : Je sais pas, je pense c'est d'abord des retrouvailles.

1624

1625 H : Des retrouvailles avec... ?

1626

1627 L : Avec des choses que j'aime. D'une part. C'est aussi cette découverte, cette envie
1628 d'avoir plus confiance en moi, donc sachant que si je fais bien fait, que la
1629 motivation ne sera pas seulement un élan motivation, que si je fais bien fait, ça sera
1630 un acquis.

1631

1632 H : Oui, d'accord, ok, c'est clair, ça me paraît clair. Ok, parfait. Est-ce que vous avez
1633 observé des choses au niveau de la manière d'être en action ? Donc vous m'avez dit
1634 que vous passez plus facilement à l'action, si j'ai bien compris, est-ce que c'est bien
1635 ça ?

1636

1637 L : Voilà.

1638

1639 H : Est-ce que il y a des choses différentes dans votre manière d'être en action ?
1640 Bon vous me l'avez exprimé un petit peu là...

1641

1642 L : La manière ? C'est-à-dire du fait que je le fais d'une manière moins impétueuse.
1643 Et ça c'est tellement agréable, de faire les choses, parce que quand on fait de
1644 manière impétueuse, ce qui fait mal c'est qu'on a toujours la sensation des choses
1645 mal réglées. Et c'est très désagréable. ça me... je vais même rajouter que c'est
1646 immature.

1647

1648 H : Qu'est-ce qui est immature ?

1649

1650 L : Quand on règle les choses comme ça, à moitié, ou impétueusement, parce qu'on
1651 s'énerve ou... et finalement il n'y a pas de conclusion dans les choses. Tandis que si
1652 on le fait de manière plus réfléchi, c'est déjà plus mûr, c'est mieux pensé, et y a
1653 moins d'aigreur d'estomac, moins de brûlures d'estomac, il y a toutes ces

1654 sensations physiques qui ne se produisent pas. Et encore une fois, j'insiste à
1655 chaque fois que je prends la décision, je prends des initiatives, comme ça, c'est de
1656 nouveau, bon, quelque chose de très très fort, très visible, cette partie inférieure,
1657 parce que, voyez, j'étais toujours tellement tendue

1658

1659 H : Ouais, donc au niveau des jambes...

1660

1661 L : Voilà, du fait de faire des choses comme ça impétueusement et dispersée et tout
1662 et tout, que tout était tellement tendu, là, mes articulations, et tout, et là comme je
1663 cherche bien les pieds, encore une fois je reviens sur les pieds, y a tout un côté
1664 relaxant des articulations et des douleurs qui ne se présentent plus dans le corps.
1665 Parce qu'avant j'avais des douleurs musculaires même qui se sont installées, dues à
1666 cette attitude tendue. Y a encore une qui est en train de disparaître petit à petit,
1667 mais cette jambe-là ça a complètement disparu. J'arrivais plus à faire ce
1668 mouvement-là. Et maintenant j'arrive. Et pour entrer dans ma voiture mais je
1669 tenais ma jambe comme ça, j'arrivais plus à l'amener toute seule. Et ça c'est
1670 quelque chose de merveilleux de nouveau aussi. Bon là il manque encore la jambe
1671 droite, mais (rires).

1672

1673 H : Ouais, d'accord, d'accord. Comment vous vous sentez aujourd'hui, est-ce que
1674 vous avez des choses à dire par rapport à la connaissance de vous-même ?

1675

1676 L : Ah oui, mais je pense tout ce que j'ai dit jusqu'à maintenant, ça c'est quelque
1677 chose de flagrant qui s'est produit depuis qu'on a commencé les séances, de mieux
1678 connaître mon corps, de le chercher toujours de faire fonctionner comme un tout,
1679 et pas morcelé, et ça d'une part déjà. Et tout en cherchant à adopter l'attitude
1680 physique, c'est-à-dire ça me pousse et ça me motive aussi à adopter l'attitude
1681 envers les choses de la vie, on va dire psychique, je ne sais pas si on peut employer
1682 le terme, par rapport à tout le reste.

1683

1684 H : D'accord. Est-ce que au niveau de votre sentiment identitaire, comment vous
1685 vous sentez aujourd'hui au niveau de votre sentiment identitaire ?

1686

1687 L : Ouais c'est... mais identité, vous voulez dire, en tant qu'être humain, ou identité
1688 par rapport à mes origines par exemple ?

1689

1690 H : Non pas forcément, par rapport à... enfin comme vous l'entendez vous aussi,
1691 mais par rapport à comment, la manière de se reconnaître soi, vous voyez, donc ça
1692 peut-être par rapport à ses origines, ça peut-être en amont, ou au-delà de ses
1693 origines, ça peut-être...

1694

1695 L : Bon, de toute façon, par rapport à mes origines, bon c'est toujours lié je pense,
1696 un certain comportement, la manière dont on a été éduqué, les choses qui nous ont
1697 été inculquées, alors je pense que toute cette attitude va commencer là dans mon
1698 enfance, alors voilà... ça j'avais déjà conscience si vous voulez, sans vraiment que je
1699 m'arrête vraiment pour réfléchir. Je le savais mais j'ai pas attaché vraiment plus
1700 d'importance. Tandis que maintenant je fais toujours le lien. Par exemple la
1701 faiblesse, cette découverte, de la faiblesse, c'est un sentiment que j'ai trouvé un
1702 sentiment mineur si vous voulez, ça m'a fait mal, et en revanche ce qui est

1703 différent-là c'est que je ne m'apitoies plus de moi, parce que je me découvre faible.
1704 Je sais pas si je me suis un peu éloigné de la question.

1705

1706 H : Non... non mais c'est pas grave, c'est pas grave. C'est intéressant ce que vous
1707 dites aussi.

1708

1709 L : Parce que vous voyez, du moment, ah ça fait mal, ah mais Laura, tu es faible... Au
1710 lieu de chercher à m'améliorer, je m'envoyais le fouet tout le temps. Tandis que là
1711 ce n'est plus le cas. C'est découvrir, ok, tu agis comme ça, mais maintenant, secoue-
1712 toi un petit peu et cherche à faire différemment.

1713

1714 H : Ok, alors, encore quelques éléments au niveau donc du projet professionnel.
1715 Vous en êtes où aujourd'hui dans la définition de votre projet professionnel ?

1716

1717 L : Ah, ça c'est le... ça c'est pas fixé parce que j'ai encore dans ma vie pratique
1718 beaucoup de choses à être mises en place, je n'arrive pas à penser à un projet
1719 professionnel ici en Suisse et je n'arrive pas à définir un projet pour le Brésil sans
1720 être là-bas. Alors je suis vraiment dans le flou. Ça en revanche c'est... la différence
1721 par rapport à avant, c'est que j'arrive à m'exprimer comme ça, c'est-à-dire c'est
1722 clair dans ma tête, je sais pourquoi ça n'avance pas. C'est que je sais que, par
1723 rapport à la Suisse, je ne veux pas. Je ne veux pas avoir un projet professionnel ici,
1724 je trouve c'est une perte de temps et d'énergie, alors que je ne veux pas rester ici.
1725 Et ça c'est clair. Tandis qu'avant, non, j'étais stressée, angoissée, fallait absolument
1726 trouver. Que ce soit ici, là-bas, peu importe, fallait que je trouve. Et pis c'est vrai
1727 que je ressens tout le temps la pression par rapport au chômage, c'est clair ils
1728 veulent que je trouve un travail, alors il y a toujours cette pression-là, mais j'arrive
1729 quand même à prendre un peu de recul, pas trop me laisser prendre dans... Bon j'ai
1730 mes obligations, du moment que j'accepte, que je me suis inscrite au chômage, j'ai
1731 des obligations, et je dois répondre présent, mais je ne veux pas me laisser...
1732 happer par ça. J'essaie de ne pas culpabiliser comme au début, t'es au chômage,
1733 c'est pas bon d'être au chômage, t'as toujours été très active, pourquoi ça
1734 maintenant, et tout... Non, ça c'est réglé.

1735

1736 H : D'accord. Est-ce que au cours des séances vous avez eu accès à des informations
1737 qui vous ont permis d'avancer à un certain niveau, dans votre projet ? ça peut-être
1738 des informations sur vous-mêmes, des informations sur des envies, des choses que
1739 vous aimeriez faire, sur des aspirations... qui vous ont aidées quand même à un
1740 certain niveau à mieux

1741

1742 L : Je crois qu'on a parlé de ça je me souviens bien, même au début, au tout début,
1743 j'ai eu une idée qui m'a assez emballée...

1744

1745 H : Je m'en souviens bien...

1746

1747 L : (Rires). Qui est toujours là, qui est toujours là, et je cherche maintenant la façon
1748 de sortir d'ici, de me... voilà, de pouvoir partir de Suisse pour mettre ça en place.

1749

1750 H : D'accord.

1751

1752 L : De sortir de là, et de voir sur place comment ça se passerait, qu'est-ce que je
1753 peux mettre en route pour que le projet aille bien. Donc c'était ce projet de
1754 travailler avec des touristes, de faire quelque chose de plus personnalisé, plus
1755 ciblé, et de même impliquer cet achat immobilier qu'on a fait, de mettre à profit
1756 pour ça. Non cette idée c'est la seule qui m'est vraiment restée de toutes les idées
1757 que j'ai eues. Et je l'ai eue donc après notre travail ici.

1758

1759 H : Oui, je me souviens bien quand vous m'aviez annoncé ça. Donc à ce niveau-là il
1760 y a quand même eu une avancée dans la définition de votre projet, d'un projet
1761 professionnel ?

1762

1763 L : Oui, ça, certainement.

1764

1765 H : Ok, d'accord, je trouve que c'est important.

1766

1767 L : Bien sûr, très important.

1768

1769 H : Ou bien ? Enfin je sais pas, vous, comment vous le...

1770

1771 L : Non, c'est très important parce que comme j'ai déjà mentionné, j'étais tellement
1772 dispersée, à force de chercher absolument à avoir l'idée géniale. Et j'arrivais pas à
1773 me fixer. Et j'ai même cessé de prendre note, parce que chaque fois que j'avais une
1774 idée, ou des personnes de mon entourage avaient une idée, je prenais note, je
1775 commençais à faire des petits schémas pour mieux voir les choses, mais chaque
1776 fois ça ne m'enchantait pas. Enfin je déchantais très vite. Et c'était des idées ont je
1777 me rappelle même plus, certaines peut-être je vais chercher mon cahier, ok, mais
1778 que je me rappelle pas comme ça, tandis que celle-là elle est restée, quoi, c'est
1779 quelque chose que je garde là bien dans ma tête, même sans avoir fait le petit
1780 schéma que j'ai fait pour les autres. Donc ça veut dire que c'est bien organisé, là.

1781

1782 H : Ok, ok. Vous aviez parlé que vous vouliez contacter deux personnes au Brésil
1783 qui pourraient vous aider là dedans, est-ce que vous avez pris contact ?

1784

1785 L : J'ai contacté une des personnes qui est là qui m'a dit que ça pourrait vraiment
1786 être intéressant et pourquoi pas, faudra réfléchir. La deuxième pas encore, parce
1787 que c'est quelqu'un que voilà, on s'est un petit peu perdu de vue, si vous voulez,
1788 alors je dois prendre contact autrement.

1789

1790 H : Ok, ok, d'accord. Et est-ce que vous avez eu accès au cours du travail à des
1791 aspects de vous-mêmes, ou des parties de vous-mêmes, ou des compétences, que
1792 vous souhaitez mobiliser dans une future activité professionnelle ?

1793

1794 L : ça, oui. Bon, il y a eu des moments, mais je pense c'était ce côté négatif qui essaie
1795 toujours de faire surface mais que j'ai appris à renvoyer, c'était ah, Laura, t'es là
1796 depuis 25 ans en Suisse et pis t'as pas... t'as rien fait, voilà, à certains moments je
1797 me suis dis, ah mais j'ai rien fait, j'aurais pu, je sais pas, j'ai fait un tas de choses en
1798 réalité sans vraiment me perfectionner, j'avais l'impression que je m'étais
1799 dispersée. Et... bon, ça c'était pour les moments négatifs. Après je me reprends en
1800 charge, et puis je me dis, non, c'est pas vrai, c'est pas vrai, t'as quand même

1801 travaillé 25 ans dans les finances, d'accord, c'est pas ce que tu veux, c'est pas ce que
1802 tu aimes le plus, mais c'est acquis.

1803

1804 H : Mais ouais, vous avez acquis des compétences quand même.

1805

1806 L : Voilà. Et ça revient de nouveau, cette prise de conscience, n'est-ce pas, au lieu de
1807 chaque fois se dire que, non tu peux pas, ou... Non, je sais que j'ai certaines
1808 connaissances que je peux mettre à profit d'une nouvelle activité.

1809

1810 H : Ok, donc est-ce que vous diriez qu'il y a une meilleure validation de vos
1811 compétences ?

1812

1813 L : Ah oui, ah oui, sans doute.

1814

1815 H : Est-ce que vous voyez un lien avec, comment vous vous sentez au niveau de
1816 l'estime de vous-même ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui a changé, qui a évolué ?

1817

1818 L : Ah c'est... il y a indéniablement, parce que je pense du moment que je reconnais
1819 que je peux, n'est-ce pas, alors l'estime elle monte. Et j'ai envie d'aller de l'avant.

1820

1821 H : Ok, alors, on a fait bientôt le tour. Vous avez des choses à dire, quand même...
1822 Comment vous vous sentez aujourd'hui par rapport à votre futur, et quel est votre
1823 rapport à la nouveauté et à l'inconnu ?

1824

1825 L : L'inconnu, c'est toujours quelque chose qui m'a fait peur, et c'est tout là le
1826 changement, même si je pense que je peux encore travailler là-dessus,
1827 m'améliorer, mais c'est là. C'est là, j'ai pas... j'ai des retenus, si vous voulez, mais
1828 pas peur par rapport à l'inconnu. J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai
1829 envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de
1830 reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. Voilà, c'est un processus qui
1831 est bien ancré déjà, qui est bien en place.

1832

1833 H : Ok. Alors, je crois qu'on a fait le tour, j'avais encore une question mais vous y
1834 avez plus ou moins répondu, c'était au niveau de votre état physique, comment
1835 vous vous sentez physiquement dans votre corps, et aussi au niveau de votre état
1836 de fatigue ou de vitalité ? Donc vous m'avez dit quelques éléments par rapport à
1837 vos tensions qui diminuent.

1838

1839 L : Oui ces tensions diminuent, et j'ai la perception en plus de ces tensions, parce
1840 qu'avant je sentais pas, je sentais quand les douleurs étaient à, si vous voulez, alors
1841 mais mince, voilà. Tandis que maintenant je perçois comment je suis tendue, et là
1842 je cherche à relaxer, soit par la respiration, soit par les pieds, voilà. Et, non ça c'est
1843 un changement très très fort. Et c'est visible en plus.

1844

1845 H : Visible ? A quel niveau, qu'est-ce que vous entendez par visible ?

1846

1847 L : Visible, dans le sens où je prends conscience de ces mauvaises habitudes,
1848 bloquer la respiration, pousser le ventre, à l'extérieur c'était la première attitude
1849 qui me venait à l'esprit inconsciemment, j'entends. Bon, je sais pas si on peut dire

1850 venir à l'esprit inconsciemment, c'est un peu paradoxal, mais c'est la première
1851 chose qui, la première réaction de mon corps, bloquer la respiration, pousser le
1852 ventre. Et ça de moins en moins, de moins en moins.

1853

1854 H : D'accord, ok. Bon ben écoutez je crois qu'on a fait le tour. Est-ce que vous avez
1855 quelque chose à ajouter encore, quelque chose que vous aimeriez préciser ?

1856

1857 L : Non, d'abord c'est, je suis très contente d'avoir fait ce travail, d'avoir découvert
1858 encore une nouvelle technique qui m'a permis de me réconcilier, avec moi-même.
1859 Sinon pas totalement mais en tous cas de me mettre sur les rails pour cette
1860 réconciliation. J'avais essayé plein d'autres choses par le passé, j'ai arrêté après
1861 parce que je trouvais que ça... est-ce que j'étais pas prête, est-ce que j'étais pas
1862 réceptive, ou simplement ça n'a pas fait son effet, je ne sais pas, mais le fait est que
1863 là, l'effet s'est produit assez rapidement. C'est... ça la différence par rapport à ce
1864 que j'ai essayé. Et pis bravo à vous d'avoir fait tout ça, de m'avoir guidé aussi dans
1865 tout ça, merci. Je pense, bon j'ai pas encore poser des questions par rapport à votre
1866 travail, comment ça se passe, parce que je pensais justement de faire encore
1867 quelques séances.

1868

1869 H : Oui, bien sûr, c'est possible. Donc moi j'ai un cabinet ici, donc après on peut me
1870 consulter librement. Là c'était dans le cadre d'une recherche, il y avait un cadre, qui
1871 était posé, après moi je reçois des gens en cabinet, donc ce serait un plaisir pour
1872 moi de continuer à travailler avec vous si vous avez encore envie de quelques
1873 séances pour consolider des choses.

1874

1875 L : On verra après les fêtes et une fois que j'aurai défini cette histoire de chirurgie,
1876 j'attends de mon médecin qu'on fixe tout ça, et si vous êtes d'accord alors
1877 volontiers. Je pense ça ferait encore du bien.

1878

1879 H : En tout cas moi je vous remercie aussi, parce que j'ai eu beaucoup de plaisir à
1880 travailler avec vous, je trouve que, d'ailleurs vous avez été la première personne
1881 qui m'a contactée, la première personne que j'ai rencontrée. Je vous remercie aussi
1882 pour votre implication, parce que je trouve que vous vous êtes vraiment impliquée
1883 au cours du travail et... ça a porté ses fruits, dans ce que j'entends pour moi c'est
1884 aussi un cadeau de recevoir votre retour.

1885

1886 L : ça s'est bien passé, c'est surprenant de voir ces... tout ce qui se passe, tout ce qui
1887 se produit, parfois c'est bouleversant parce que quand on comprend certaines
1888 choses, qu'on avait caché n'est-ce pas, qu'on avait pas envie d'en parler, mais bon
1889 après ça fait plus mal, c'est bon, c'est réglé.

1890

1891 H : En tout cas moi je vous encourage vraiment, je vous l'ai déjà dit, mais c'est ce
1892 que vous avez à travailler encore, mais à valider, quand je vois le parcours qu'on a
1893 fait, c'était quand même court, en deux mois, et ce que vous avez acquis, c'est
1894 quand même beaucoup, ce que vous avez développé, ce que vous avez perçu, les
1895 pas que vous avez fait, moi je trouve c'est beaucoup en peu de temps. Donc

1896

1897 L : Oui et surtout ça, valider, valider, ça me revient tout le temps, parce qu'on fait
1898 des choses tellement machinalement dans la vie, on est des automates en fait, et on

- 1899 ne valide pas nos sensations. Et ça aussi c'est nouveau, ça j'ai appris ici. Et c'est très
1900 important, très très important.
1901
1902 H : Donc de valider vos sensations ?
1903
1904 L : Voilà, ça veut dire que je réfléchis sur moi-même, sur ma vie, sur mon attitude,
1905 voilà, du moment que je valide, voilà, c'est ça, c'est une compréhension qui se fait,
1906 de chaque chose. Ça, c'est super.
1907
1908 H : Effectivement, la question de validation, je pense qu'il y a quelque chose
1909 d'important, pour vous aussi, dans votre rapport à vous-même, de valider...
1910
1911 L : Tout à fait. Alors, voilà, c'est encore une étape. Et puis on va continuer, dès que
1912 je pourrai.

1 **Annexe 3**

2

3 **Entretien Mathieu début de suivi – 11.10.2013**

4

5 H : Donc vous pouvez pour commencer me présenter globalement quelle est votre
6 situation.

7

8 M : Alors je ne suis pas encore au chômage. Je devrais normalement l'être mais je
9 n'y suis pas encore car j'ai eu un problème accident, et pis du coup ça fait courir
10 mon contrat encore, voilà jusqu'à la fin du mois.

11

12 H : Vous avez eu quoi comme accident ?

13

14 M : Patin à roulettes.

15

16 H : D'accord, d'accord, et vous vous êtes blessé ?

17

18 M : Poignet.

19

20 H : Ok. Donc du coup vous serez au chômage... ?

21

22 M : Je serai au chômage à partir du 1^{er} novembre. Mais je ne travaille plus depuis le
23 mois d'avril.

24

25 H : D'accord. Ok, ok, d'accord. Donc vous étiez, comment ça s'est passé le
26 licenciement, vous étiez dans quelle entreprise ?

27

28 M : Super bien (rires). Alors chez Mediglobal [ONG dans l'humanitaire].

29

30 H : D'accord. Comme quoi ?

31

32 M : Je travaillais en qualité de... comment on appelle ça ? J'ai le nom qui m'échappe
33 en fait... un poste que j'ai eu pendant 13 ans... comme quoi on efface vite les
34 choses. Non en fait je travaillais dans l'administration des ressources humaines,
35 terrain. C'est-à-dire que je m'occupais surtout des expatriés, de leurs contrats, de
36 leurs salaires, leurs assurance, etc.

37

38 H : D'accord. Vous étiez sur Genève ?

39

40 M : Genève.

41

42 H : Vous restiez là sur Genève ?

43

44 M : Je partais sur le terrain de temps en temps pour des missions ponctuelles ou
45 bien dans le cadre de mon travail administratif, ou bien dans un autre cadre plus
46 opérationnel pour ouvrir une mission parce qu'il manquait du monde et qu'ils
47 avaient besoin de quelqu'un en urgence.

48

- 49 H : D'accord, d'accord. Et donc vous avez été licencié ?
50
- 51 M : Viré, oui. Je dis viré parce qu'en fait j'ai eu 2 jours pour faire une passation
52 après 13 ans ça fait un peu juste.
53
- 54 H : C'est-à-dire, deux jours pour faire une passation ?
55
- 56 M : Deux jours pour dire à quelqu'un, bon ben voilà mon boulot c'est ça.
57
- 58 H : Ah d'accord, d'accord. Vous avez été averti
59
- 60 M : J'ai été averti, on m'a dit ouais écoute, passation tu veux absolument, pis moi je
61 voulais absolument faire une passation, donc, voilà, que la personne qui reprenne
62 puisse reprendre cela dans des bonnes conditions. Puis en fait la direction était pas
63 trop chaude, pis pour finir on a fait une journée, une journée et demi finalement de
64 passation.
65
- 66 H : D'accord, d'accord. Mais vous une fois que vous avez été informé vous avez eu
67 deux mois de délai, ou trois mois de délai ?
68
- 69 M : Oh plus que ça. Bien plus que ça.
70
- 71 H : D'accord, vous avez été informé et ensuite, d'accord. C'était pour quelle raison
72 que vous avez été licencié ?
73
- 74 M : Officielle ou officieuse ?
75
- 76 H : Les deux.
77
- 78 M : Alors officielle c'était, je dirais incompatibilité d'humeur, je n'ai jamais eu
79 vraiment la terminologie spécifique, mais je pense que ça devait être
80 l'incompatibilité d'humeur. Et puis officieuse... après quelque tentatives de
81 mobbing, ils n'ont pas réussi à me virer, du coup, ben voilà, ils m'ont viré comme
82 ça.
83
- 84 H : D'accord, d'accord, donc il y avait une mésentente, ou... de la pression, vous
85 subissiez de la pression ?
86
- 87 M : Oui. Mésentente je n'irais pas jusque là en fait, parce que mon travail était
88 super bien fait, il n'y avait aucun problème, aucun... mais voilà.
89
- 90 H : Donc vous, vous vous plaisiez dans votre travail ? Comment vous viviez.. ?
91
- 92 M : Alors je me plaisais dans mon travail, la relation avec mon supérieur
93 hiérarchique était un petit peu conflictuelle parce que la personne a débarqué dans
94 ce poste sans connaître ce dont il s'agissait, prenant des décisions sans savoir quels
95 étaient les tenants et les aboutissants, et puis un peu tous mes collègues en fait
96 étaient un peu dans le même bain, de devoir accepter des décisions d'une personne
97 qui connaissait pas notre travail.

- 98
99 H : D'accord, ouais, c'était une situation difficile à vivre ?
100
101 M : Alors difficile à vivre, oui... ben je m'en suis rendu compte en fait quand je suis
102 vraiment parti, à quel point c'était difficile à vivre, où je tenais le coup, enfin voilà
103 j'aurais peut-être pu tenir le coup encore longtemps.
104
105 H : ça a duré longtemps cette situation ?
106
107 M : Alors il y a eu plusieurs phases, sur 13 ans, il y a eu trois phases de mobbing, et
108 chaque fois les responsables sont partis avant moi. Ce qui fait que du coup c'était
109 mieux pour moi. Pour remettre en fait un responsable qu'était pas plus compétent
110 que l'autre.
111
112 H : Donc le mobbing c'était de la part du responsable, qui changeait ?
113
114 M : Souvent de la part des responsables et en particulier, non pas de leur faute je
115 pense absolue, mais comme la direction avait un besoin d'avoir des personnes
116 dociles en dessous d'elle, donc nos responsables, les capo un petit peu comme ça,
117 du coup ils se retrouvaient entre le marteau et l'enclume en fait. Entre les
118 problèmes réels et puis l'allégeance à un supérieur hiérarchique, donc le fait d'être
119 loyal à l'organisation. Moi je suis resté loyal à l'organisation, c'est pour ça que je me
120 les suis pris tous un peu dans le nez comme ça. Pis comme je connaissais mieux la
121 boîte, le boulot... ils pouvaient pas me renvoyer sur une raison professionnelle.
122
123 H : D'accord, ok. Donc ça se manifestait comment le mobbing? C'était de la
124 pression, c'était... ?
125
126 M : Ben un des exemples, c'était on te donne à toi ce que les autres pourraient faire,
127 ou ce que les autres doivent faire, ce qui fait que je me retrouve avec une charge de
128 travail bien plus importante que mes collègues, et puis c'était jamais assez en fait, il
129 fallait toujours en faire encore plus.
130
131 H : Ok, et donc le licenciement qui a eu lieu au mois d'avril ?
132
133 M : Il a eu lieu au mois d'avril.
134
135 H : D'accord. Et comment vous avez vécu ça ?
136
137 M : Comme une trahison. Après 13 ans disons... ouais comme une trahison, j'en
138 voulais pas mal aux gens, pis après avec le temps, et pis le nettoyage qu'on fait
139 chaque printemps ben là du coup c'était pendant l'été, les choses sortent, ça va
140 mieux, voilà ça fait partie des...
141
142 H : Vous êtes passé par différents stades émotionnels.. ?
143
144 M : Ah ouais, au début c'était une remise en question totale, de la haine, de la
145 colère, sentiment de trahison... qu'est-ce qu'il y a eu encore ? Ouais c'était à peu
146 près ça.

147

148 H : D'accord. Vous avez dû faire un deuil aussi ?

149

150 M : Ben... (?) en plus Mediglobal c'est pas anodin comme... je veux dire quand on
151 se donne, ben voilà, y a une autre dimension que dans un travail normal on va dire.
152 Ce qui fait que oui ça a été difficile à vivre, lourd, voilà, avec tout le... les hauts, les
153 bas, la machine à laver, on revient, ça va mieux, ça va moins bien, ça repart, ça
154 recommence, et puis heureusement ma famille c'est stable, les enfants sont stables,
155 tout va bien de ce côté-là, donc ça ça aide quand même à...

156

157 H : ça donne une accroche ?

158

159 M : Voilà, bon pour l'accroche. Ensuite moi, bon j'ai eu pas mal d'expériences dans
160 ma vie, donc c'était relativement, relativement je dis bien, rapide, par rapport au
161 temps que j'y ai passé, pour faire le deuil, pour passer au travers, et en dessus de
162 cela.

163

164 H : D'accord. Est-ce que au niveau physique vous avez eu des symptômes physique,
165 des tensions, des douleurs pendant cette période, un sommeil perturbé ?

166

167 M : Oui, un sommeil perturbé, oui. Parce que j'ai une intuition qui est relativement
168 importante, je crois on pourrait dire, ce qui fait que je sentais bien qu'il y avait un
169 truc qui coïncitait. Ça sentait très très mauvais depuis un moment en fait, donc voilà
170 je voyais bien le truc. Pis la pression elle augmentait, plus de boulot, tu dois faire ça
171 en plus, tu dois faire ci en plus, mais pourquoi pas l'autre, alors que l'autre il
172 tchatchait dans le couloir quasiment la moitié de la journée. C'était quand même
173 chez moi que ça (?) des choses comme ça, donc on sent. Donc j'étais pas plus
174 étonné que ça. Choqué parce qu'on y arrive vraiment enfin.

175

176 H : Voilà, face à la réalité.

177

178 M : Pis après quelques mois, je me suis dis que c'était une bonne solution. Ouais, ils
179 m'ont rendu service. Je pense que je ne serais jamais parti, comme ça, je pense que
180 j'étais toujours autant compétent, voire même plus compétent qu'avant, mais
181 j'avais une telle différence entre mes compétences et celles de mes responsables,
182 diverses et variées, pff, que je dirais, j'étais ingérable. C'est clair quand vous
183 connaissez tout, pis qu'ils connaissent pas grand chose mais qu'ils prennent des
184 décisions pis qu'on se plante, ben une fois on se plante, deux fois on se plante, cinq
185 fois on se plante, alors qu'on l'avait averti, pis la personne ben à chaque fois elle
186 baisse un peu plus la tête pis au bout d'un momen... ben c'est plus possible faut le
187 virer celui-là, sinon c'est moi qui saute.

188

189 H : D'accord. Donc aujourd'hui vous êtes plutôt satisfait de la situation ?

190

191 M : Très, très satisfait de la situation.

192

193 H : Pourquoi ?

194

195 M : Pourquoi ? Parce que avec le recul des quelques mois, j'ai plus ce poids sur les
196 épaules, j'ai plus cette pression mobbing sur moi et c'est mauvais pour la santé,
197 quoi, c'est clair. J'ai plus des nuits aussi instables et fugaces, j'ai plus des maux de
198 têtes de temps en temps, voilà, l'inconfortabilité...

199

200 H : Ouais, donc il y avait quand même des tensions, maux de tête, maux de dos ?

201

202 M : Alors maux de dos relativement peu parce que je fais pas mal de sport ou de
203 mouvement. Maux de tête oui, c'était relativement récurrent en fait.

204

205 H : Et aujourd'hui, ça va ?

206

207 M : ça va.

208

209 H : Ok. Est-ce qu'on pourrait dire que au niveau du licenciement aujourd'hui c'est
210 accepté ? enfin c'est accepté, vous avez fait votre deuil ?

211

212 M : Ah c'est accepté, oui.

213

214 H : C'est accepté, vous avez fait votre période de deuil ? D'accord.

215

216 M : Le seul truc qui m'ennuie encore, c'est que je dois quand même y retourner de
217 temps en temps. Parce que comme j'étais à l'assurance, faut que (?). C'est chiant.

218

219 H : Voilà, c'est encore là...

220

221 M : Ben disons on rebrasse tout ça quoi. Même si moi ça me touche plus tant que
222 ça, c'est juste pas très confortable de voir des gens pour qui on n'a pas plus de
223 respect que ça. Alors il y a des gens qui sont super et que je revois avec grand
224 plaisir, mais, bon... la manière dont ça s'est fait, ils ont essayé d'enjoliver la chose,
225 en disant mais... après tant d'années, il voulait aller voir d'autres horizons. Pis j'ai
226 communiqué à ma manière en fait, en disant indirectement aux personnes qu'en
227 fait j'étais viré, tout simplement, y avait pas de... à cacher cela quoi.

228

229 H : Ok. Et aujourd'hui... vous êtes en recherche d'emploi ?

230

231 M : Non.

232

233 H : Non ?

234

235 M : Non, pas encore.

236

237 H : Ah, d'accord, pas encore, mais c'est votre projet ?

238

239 M : Ben par la force des choses, le chômage il va pas durer indéterminé, donc oui je
240 vais quand même devoir m'y faire.

241

242 H : C'est vrai que vous n'êtes pas encore au chômage...

243

244 M : D'abord je suis pas encore au chômage, j'ai pas encore fait le point sur... alors
245 j'ai fait le deuil... mais j'ai pas encore fait le point sur où est-ce que je vais,
246 comment j'y vais, qu'est-ce que je veux plus, qu'est-ce que je veux encore...

247

248 H : Voilà, d'accord, vous n'en êtes pas encore là.

249

250 M : Je suis sur ce chemin mais je n'y suis pas encore.

251

252 H : D'accord, d'accord, ok. Vous savez un peu quand vous allez commencer à entrer
253 dans cette démarche ?

254

255 M : Non.

256

257 H : Non ?

258

259 M : Pas du tout, même si ben la dynamique elle va dans cette direction-là, c'est
260 clair, mais savoir quand, j'ai pas mal de boulot à faire moi-même, à écrire par
261 rapport à von Rohr, donc le programme etc, etc, et pis ben après c'est de deux
262 choses l'une, ou bien on le fait, comme ça, juste parce que, ou bien alors on se dit,
263 c'est une opportunité, 54 balais, c'est un virage, allez autant faire le truc à fond, pis
264 ouais bon allez, racler les fond si y a encore des choses dans les tiroirs, pis enlevez
265 toutes les toiles d'araignée, on garde que ce qu'on veut vraiment garder après, pis
266 on vire le reste.

267

268 H : Voilà, donc vous êtes dans quelle option vous, la première ou la deuxième ?

269

270 M : Ah non plutôt la deuxième, ouais, ouais, complètement, autant faire les choses à
271 fond, et puis ça m'apporte réellement ce que c'est censé m'apporter, c'est-à-dire
272 faire vraiment un point, et puis réenergiser la personne, même si c'est pas
273 vraiment le cas pour moi, parce que je me sens pas déminéralisée comme ça.

274

275 H : Ouais, ouais, d'accord, donc pour vous la situation de licenciement, et du coup
276 de transition professionnelle, c'est une opportunité ?

277

278 M : Ah complète.

279

280 H : De... ? de déploiement, de changement, de renouveau ?

281

282 M : Alors de repos, de recul, de regard sur soi, de repositionnement, non plus en
283 fonction de mon travail, dans quelle énergie on est ou avec ces gens on travaille
284 (?), pis aussi philosophiquement, par rapport à (?) moi j'avais quand même
285 quelques petites questions, après 13 ans, où je me dis bon l'humanitaire,
286 l'humanitaire, alors pas l'humanité déjà pour commencer, surtout pas, l'efficacité,
287 efficience, pfff, bon y a plein de choses en fait sur lesquelles j'ai des critiques, à
288 raison, je reste convaincu et j'ai sorti des statistiques, j'ai fait des (?), qui
289 définissent bien les points, sauf qu'après pour montrer ça à ses supérieurs, pis
290 qu'on leur dit ouais, vous voyez, c'est un peu du boulot de merde, ça passe pas
291 toujours très bien quoi. Même si le but était juste qu'on s'améliore ensemble.
292 M'enfin non. Heureusement ce dont je vous parle quand je parle qualité, c'était par

293 rapport à mon cadre de travail. Heureusement que Mediglobal est beaucoup plus
294 large que ben on fait au moins des choses qui sont très bien qui fait que ça remonte
295 un petit peu le...

296

297 H : Ok, alors... et comment vous vous sentez là par rapport au futur ? C'est un petit
298 peu l'inconnu pour vous ?

299

300 M : Confiant devant l'inconnu.

301

302 H : D'accord. Vous êtes confiant ?

303

304 M : Ah totalement.

305

306 H : D'accord, d'accord.

307

308 M : Y a pas de raison. On se fera du souci le jour où il y aura lieu de s'en faire, en
309 attendant... ouvert, confiant.

310

311 H : Ok. Est-ce que vous êtes stressé ?

312

313 M : Du tout.

314

315 H : D'accord.

316

317 M : Angoissé, non. Je pense que ça fait partie de la période de deuil et puis de,
318 comment on va dire ça, de désendoctrinement de... tout ce que représente le
319 travail dans une vie. Suisse, né ici, blablablalbla, le travail, travail, arbeit, la
320 totale. Ça représente quelque chose, que ce soit social, bon pour moi relativement
321 peu mais bon, pour les autres, pas mal, et pis on vit toujours aussi au travers du
322 regard de l'autre. Donc le travail représentant quelque chose, coupure, voilà une
323 petite période de bon, quelques remous, donc il a fallu, voilà, se remettre un petit
324 peu à flot.

325

326 H : Est-ce que vous avez vécu une perte de repères identitaires ?

327

328 M : Ah non ça relativement peu. Non je me connais relativement bien, j'ai eu des
329 épreuves bien, bien, bien, bien plus dures et problématiques...

330

331 H : Vous n'étiez pas forcément identifié à votre travail... ?

332

333 M : Non, du tout, du tout, non c'est plutôt dans le sens où, presque une habitude, au
334 travail tous les jours tout le temps on fait que ça. Et puis quand on en sort et ben,
335 faut juste une petite période de... une ou deux claques pour se remettre un petit
336 peu la tête sur les épaules parce que... c'est clair qu'on a pas pris des bonnes
337 habitudes.

338

339 H : D'accord, d'accord. Donc est-ce que ça a créé des remises en question chez
340 vous ? Du rapport au travail par exemple, ou autres... ?

341

342 M : J'ai toujours été très convaincu de ce que ça représentait pour moi. Le travail
343 c'est pas ma vie, en fait, c'est juste un moyen de la gagner. Même si je préfère
344 travailler dans des lieux ou des organisations ou des associations qui pensent à
345 l'autre plutôt qu'à l'argent ou au profit ou à soi-même ou voilà. Ça n'empêche que
346 le travail reste à sa place, la famille à la sienne, moi à la mienne, bref, on garde les
347 choses quand même...

348

349 H : Ok. Bon ben c'est déjà pas mal. Qu'est-ce qu'il y aurait encore que je peux vous
350 demander ? Vous m'avez dit votre âge, 54 ans. Chez von Rohr, vous avez
351 commencé depuis quand ?

352

353 M : J'ai commencé depuis... je dirais... mi-septembre.

354

355 H : D'accord, donc c'est assez récent. Ets-ce que vous avez, bon du coup là c'est pas
356 un stress pour vous, mais d'autres situations actuelles de stress, que vous
357 traversez actuellement ?

358

359 M : Non.

360

361 H : D'accord.

362

363 M : L'andropose peut-être.

364

365 H : Donc là vous êtes suivi chez von Rohr, donc là on va commencer un suivi
366 ensemble. Vous avez recours à un autre type de suivi actuellement ?

367

368 M : Oui et non. Il y en a deux. Il y a d'abord le tai-chi que je pratique depuis des
369 années et voilà, qui fait partie de ma vie donc c'est une certaine hygiène de vie, et
370 thérapie.

371

372 H : Voilà, depuis longtemps ?

373

374 M : Depuis très longtemps.

375

376 H : D'accord, donc ça ne s'est pas ajouté aujourd'hui ?

377

378 M : ça fait trente, ouais non ça fait plus d'une trentaine d'année en fait. Donc c'est
379 pas d'hier. Ça, c'est la première chose. Et la deuxième chose, au travers de von
380 Rohr, je pense que pour eux le travail il est axé professionnel. Le travail qu'on fait
381 ensemble, etc. Moi je pense à plus profondément, quant à faire, je prends
382 l'opportunité de le faire, et puis je me dis que quand à faire autant aller creuser un
383 petit peu et puis, y a toujours un petit truc à...

384

385 H : Donc creuser, à quel niveau ?

386

387 M : Oh, à tous les niveaux, et au plus profond possible.

388

389 H : D'accord, donc, de vous-même ?

390

391 M : Par rapport à moi-même, par rapport à mon enfance, par rapport à mon vécu,
392 par rapport à mes relations, par rapport à...

393

394 H : D'accord, c'est quelque chose que vous aimez bien faire, travailler par rapport,
395 enfin vous questionner ou...

396

397 M : Bien faire, je dirais pas absolument mais enfin qui à mon avis c'est une
398 obligation, la psychologie m'intéresse, la philosophie aussi, bon voilà. Dans cette
399 histoire-là je me sens pas déplacé ou... c'est pas que ça me... je préférerais aller
400 faire que du tai-chi par exemple, ou du sport, ou me promener... mais je pense que
401 ça fait partie de la vie et si on le fait pas un jour ou l'autre, un jour ou l'autre on se
402 dit qu'on aurait dû le faire.

403

404 H : Ok. Donc vous m'avez dit le tai-chi et l'accompagnement par von Rohr.

405

406 M : Donc l'écriture.

407

408 H : L'écriture, d'accord, donc ça c'est au travers de von Rohr ?

409

410 M : Au travers de von Rohr et par moi-même aussi.

411

412 H : D'accord, ok. Donc les projets c'est pas encore.... ?

413

414 M : Oh j'en ai plein. Ça n'a jamais cessé j'entends. Depuis 13 ans que j'étais chez
415 Mediglobal, avant, pendant, après.

416

417 H : Ok, d'accord, donc vous avez des projets, définis déjà, pour la suite ?

418

419 M : Oh... quelques uns, oui. Alors un des projets ce serait de me retirer
420 définitivement de la vie active, de la vie professionnelle obligatoire. Travailler
421 toujours mais plus avec une obligation, avec un salaire, etc...

422

423 H : C'est quelque chose qui serait possible pour vous financièrement ?

424

425 M : Alors aujourd'hui... pas encore, mais en fait, là il manquait 3-4 ans en fait pour
426 me retrouver au stade où, ok je bascule et puis... plus trop besoin. Donc c'est pas
427 encore ça, mais j'ai du terrain, on a une maison, on a des dépendances bref, grand
428 verger et tout et tout, donc il y aurait de quoi faire. Là c'est juste, c'est un petit peu
429 comme le surfeur qui attend la vague, c'est pas le moment, c'est pas la bonne là, on
430 va prendre la bonne qui nous emmène jusqu'à la plage, on va pas... ou s'arrêter sur
431 les coraux, c'est pas le but, donc voilà. On attend, patience. Donc là c'est un petit
432 peu ça. Et puis de cela découlerait la fait de pouvoir m'occuper à 100% de ma... on
433 a une petite fille, 8 ans, le grand il a 26, donc lui il est déjà loin, mais pouvoir
434 m'occuper plus d'elle encore.

435

436 H : D'accord. Et au niveau professionnel vous avez des projets ?

437

438 M : Alors, y a beaucoup de choses qui m'intéressent, donc... on a 60000 mètres
439 carré, de terrain, ça fait quand même pas mal, et puis c'est du plein temps quoi en

440 terme de travail. Que ce soit pour planter des fruitiers, que ce soit pour construire,
441 des cabanes dans les arbres, ou autre chose. Ça, on a une grande maison qu'on
442 loue, donc ça continuerait, on en construirait une autre, enfin...

443

444 H : Ok, d'accord. Ok donc vous vous voyez pas forcément retourner comme
445 employé dans une entreprise ?

446

447 M : Oui, complètement.

448

449 H : Ah, aussi ?

450

451 M : Ah moi j'ai aucune idée préconçue par rapport à ça. Par rapport au fait d'être
452 employé ou à mon compte ou comme ça, aucun souci si je trouve un endroit qui me
453 convient. De toute manière il va falloir que j'en trouve un. Après employé, pas
454 employé, dans quelle mesure je serai employé, à voir, mais va bien falloir que je
455 trouve un job, là il me vaut encore 4 ans, il me manque 4 ans, donc, voilà.

456

457 H : D'accord, vous occuper de votre terrain, et puis avec la maison que vous louez
458 ça ne vous suffirait pas ?

459

460 M : Aujourd'hui, non, parce que ce qui importe aujourd'hui, c'est pas juste le fait de
461 vivre, parce que ça, ça suffirait largement, c'est le fait de pouvoir donner une
462 éducation digne de ce nom, multiple et variée, à notre fille.

463

464 H : D'accord, ce qui demanderait de l'argent supplémentaire, c'est ça ?

465

466 M : En Thaïlande en fait, là où on a la maison c'est, ou dans le privé ou bien alors au
467 temple.

468

469 H : En Thaïlande, vous m'avez dit ?

470

471 M : En Thaïlande.

472

473 H : Ah d'accord, c'est pas ici la maison ?

474

475 M : Non, du tout.

476

477 H : D'accord. Ok, ok.

478

479 M : Non parce qu'ici, l'éducation étant ce qu'elle est, gratuite et tout, aucun souci.
480 Non, non alors, heureusement c'est pas là. Ouais je dis ça, par rapport au climat,
481 plutôt. Je suis pas très froid.

482

483 H : Donc, vous n'avez pas le projet de partir là-bas vous installer ?

484

485 M : Ah oui, ben

486

487 H : Ah si, d'accord, ok.

488

- 489 M : Oui, oui, oui, complètement, complètmnt.
490
491 H : D'accord, donc avec votre fille ?
492
493 M : Oui.
494
495 H : D'accord. Donc du coup le projet ce serait de... mais pas tout de suite là... si j'ai
496 bien compris ?
497
498 M : Alors là, moi je construit ce projet depuis 15-20 ans, là on arrive on y est
499 presque.
500
501 H : Il manque 3-4 ans, si j'ai bien compris ?
502
503 M : Voilà, 3-4 ans.
504
505 H : D'accord, ok. Ok, parfait, ok. Bon ben je crois que c'est bon pour les questions.
506 Vous avez autre chose à ajouter ?
507
508 M : Non.
509
510 H : Encore au niveau des motivations, on en a parlé un petit peu, vous m'avez dit,
511 comment vous vous sentez, vous ne vous sentez pas en perte de motivations à la
512 suite de
513
514 M : Ah non pas du tout.
515
516 H : D'accord, ok. Et donc qu'est-ce qui vous a décidé à venir pour cette recherche ?
517
518 M : Alors, Pascale m'en a parlé, elle m'a dit voilà, j'ai lu votre papier, je trouve ben
519 toujours dans la même démarche de se connaître, se comprendre, parce qu'on
520 n'est pas, l'ego étant ce qu'il est, on peut se faire leurrer relativement facilement ou
521 se leurrer soi-même, donc autant voir d'autres personnes, c'est toujours
522 intéressant, les échanges, qui sait les opportunités.
523
524 H : D'accord, est-ce que vous connaissez ce travail de pédagogie perceptive ?
525
526 M : Pas du tout.
527
528 H : De fasciathérapie, c'est quelque chose que vous avez entendu ?
529
530 M : Non alors, l'accupressure, l'accuponcture, le schiatsu, etc, etc, oui, mais la
531 fasciathérapie, non.
532
533 H : Ok, ben ça va faire une nouveauté. Donc on va travailler beaucoup avec la
534 pédagogie perceptive sur le rapport au corps, je crois que vous êtes déjà habitué à
535 travers le tai-chi quand même à travailler à partir du corps ?
536
537 M : A partir du corps mais après ? Sait-on jamais ?

538

539 H : Voilà donc ce sera une autre option. Donc il y a trois séances en approche
540 manuelle (→ explication de l'approche)

541

542 H : Comment vous vous sentez là dans votre corps, physiquement ?

543

544 M : Super. Ah, super, non. Le corps, comment je me sens, bien, poignet pas génial,
545 génial parce que voilà.

546

547 H : Donc vous vous êtes cassé le poignet ?

548

549 M : Non pas du tout en fait je me suis, ouais ils savent pas trop en fait, les ligaments,
550 un petit peu les tissus, je voulais faire une roulade d'aïkido, ça a pas roulé.

551

552 H : Ok, et sinon le reste, ça va dans votre corps ?

553

554 M : Ouais, plutôt bien. Ça allait mieux il y a deux mois avant l'accident parce que
555 j'étais revenu d'Asie pis j'y ai passé deux mois, donc c'était plutôt super. En forme,
556 la pêche, et tout et tout, bon voilà.

557

558 H : Juste encore une question pour préciser. Donc vous êtes confiant, vous diriez
559 qu'elle repose sur quoi cette confiance ?

560

561 M : Sur mon passé.

562

563 H : Sur votre passé ?

564

565 M : Non sur la somme d'expériences passées plutôt. J'ai beaucoup voyagé, donc
566 beaucoup d'expériences diverses, variées, avec des hauts et des bas, que ce soit des
567 expériences personnelles, intérieures, psychologiques, mentales, faciles et plus
568 difficiles. Donc ça c'est la première chose. Et la deuxième chose c'est que peut-être
569 l'enfance, rude, ça rend peut-être aussi plus solide et plus serein par rapport aux
570 difficultés qu'on peut rencontrer.

571

572 H : Sinon vous avez une attente particulière par rapport au travail ici, ou une envie,
573 un souhait ?

574

575 M : Alors moi j'étais venu ici libre de toute attente, ou projection, enfin j'étais venu
576 comme ça, juste moi.

577

578 H : D'accord. Il y a pas quelque chose, un endroit, où vous vous dites, ah ça, ça
579 pourrait être travaillé, ou enrichi ou... ?

580

581 M : Peut-être les pectoraux ?

582

583 H : Non alors ça je vous garantis rien sur ce coup-là.

584

585 M : C'est bête si on s'était vu il y a un ou deux mois peut-être j'aurais plus de choses
586 à (?)

587

588 H : Vous étiez plus dans le cœur du licenciement ?

589

590 M : Alors non mais peut-être encore dans la rancœur, dans des choses un petit
591 peu...

592

593 H : Mais de toute façon il y a pas de souci, on commence avec là où vous êtes, et on
594 verra où ça nous emmène.

595

596 **Entretien Mathieu fin de suivi – 05.12.2013**

597

598 H : Donc vous vouliez dire, je vous ai coupé ?

599

600 M : Que en fait je pense qu'il y a deux phénomènes en fait qui font que. Un je
601 pratique le tai-chi et le yoga depuis quand même 20-30 ans, voire même plus en
602 fait, alors ça je pense que c'est déjà un brouilleur d'informations, quelque part, et
603 puis la deuxième chose c'est que je suis un peu comme sur un nuage, donc je me
604 sens super bien, c'est difficile de faire mieux, quoi. Alors il y a ces deux
605 phénomènes, comme je le disais si ça avait été, si j'avais eu la chance de vous voir,
606 vous rencontrer 6 mois, 8 mois auparavant, quel bien ça m'aurait fait. Pis là je
607 pense que les effets, que ce soit debout ou assis, même si je pratiquais déjà le tai-
608 chi, etc., ça aurait fait une différence.

609

610 H : Hmm, c'était un autre contexte.

611

612 M : C'était un autre contexte, et puis un contexte la plus value de la fasciathérapie
613 elle était vraiment mise à profit. Parce que là, moi sur mon petit nuage.... Bon,
614 voilà.

615

616 H : On va quand même du coup reprendre chacun des items, parce que j'ai besoin
617 que ce soit nommé, pour chacun, même s'il n'y a pas d'effet, vous voyez, que ce soit
618 quand même repris. Et, juste pour commencer aussi, j'ai besoin d'avoir des
619 informations

620

621 M : Je m'excuse, c'est pas que ça a pas d'effets.

622

623 H : Voilà, donc on va préciser ça, ça va être intéressant aussi, justement, on va
624 préciser ça. Voilà, donc là, juste des informations pour commencer, sur votre
625 contexte de vie, s'il y a des choses qui ont changé par rapport à... c'était mi-octobre
626 qu'on s'est vu la première fois. Voilà, pour évaluer aussi les variables qui peuvent
627 intervenir au cours du suivi. Donc au niveau de votre contexte familial il y a des
628 changements ?

629

630 M : ça va juste encore mieux. C'est top, quoi, c'est vraiment, je crois pas qu'on ait
631 souvent eu l'occasion d'avoir autant de temps, donc autant de plaisir, autant peu de
632 fatigue, donc voilà. D'être aussi présent, et conscient de ce qu'on vit etc.

633

634 H : D'accord. Est-ce qu'il y a des changements par rapport au début qu'on s'est vu ?

635

636 M : Non, ça va juste encore mieux, sur une pente ascendante.

637

638 H : D'accord, d'accord, et cet 'encore mieux', vous le reliez à quoi ?

639

640 M : Alors je pense que le détachement du stress, le détachement d'une obligation
641 professionnelle, qui quoi qu'il en soit nous tient, même en dehors des heures de
642 travail ou comme ça, le fait d'avoir le temps, le fait de prendre le temps, d'avoir le

643 plaisir de prendre ce temps, ce qui fait que ça donne plus encore ce qui fait qu'on
644 se sent encore mieux, enfin ça fait un peu boule de neige comme ça.

645

646 H : D'accord, ok. Est-ce que avez eu des phénomènes générateurs de stress durant
647 cette période ? Je veux pas dire d'autres stress concurrents puisque

648

649 M : Alors un stress positif, un léger stress positif, c'est qu'en fait chez von Rohr, là
650 où je suis en ce moment, je suis le traitement, non je suis le programme, y a pas mal
651 de choses à faire. Ça me demande d'aller gratter, faire le ménage, dans tous les
652 recoins possibles et imaginables, en tous cas c'est comme ça que je le prends. Du
653 coup il y a beaucoup. Beaucoup plus que ce qui est demandé, et du coup ça me
654 donne pas mal de boulot, et il y a des fois où je suis un petit peu à la bourre pour,
655 parce que j'écris trop, il y a trop de choses qui... et puis faut trier pis... c'est pas si
656 simple. Voilà.

657

658 H : Donc vous avez combien de séances depuis qu'on s'est vu, chez von Rohr ?

659

660 M : Je dirais tous les 10 jours à peu près.

661

662 H : D'accord, donc c'est quand même assez régulier.

663

664 M : Oui, oui, c'est, et assez rapproché aussi.

665

666 H : Et juste, en quelques mots, donc le travail qui est réalisé là-bas ?

667

668 M : C'est en fait un bilan de compétences, on va dire puissance 2, ou un peu plus
669 profond qu'un bilan de compétences classique.

670

671 H : Donc le travail qui a été fait pendant cette période-là.

672

673 M : Voilà. C'est pas fini, y a encore... Mais on va dire, c'est un bilan de compétences
674 plus profond que ce que j'avais fait auparavant. Plus complet aussi détaché
675 totalement de l'OFP, donc le chômage, ce qui fait que c'est peut-être aussi moins
676 dirigeant, disons qu'on fait moins attention à ce qu'on dit, dans un sens. Disons que
677 quelque part c'est plus clair et puis plus net. Y a pas de petites cachotteries,
678 histoire de...

679

680 H : D'accord, ça marche. Est-ce que vous avez eu recours à un autre type
681 d'accompagnement ou de suivi durant cette période ?

682

683 M : Non.

684

685 H : D'accord. Au niveau de l'entourage, est-ce qu'il y a eu un changement, soit au
686 niveau du soutien de l'entourage, ou d'une nature de pression qui pourrait être
687 exercée de l'entourage ?

688

689 M : Alors j'ai une chance énorme, depuis tout le temps, depuis le début, depuis
690 même avant le début, c'est que je suis totalement soutenu, c'est-à-dire qu'il n'y a

691 pas de pression, faudrait que tu bosses, ouais on gagne moins, ouais ci, ouais truc
692 machin... jamais. Alors ça c'est... c'est un cadeau, c'est un cadeau.

693

694 H : D'accord, ok. Et est-ce qu'il y a eu des changements, ou des choses qui sont
695 survenues au niveau de votre état de santé durant cette période ?

696

697 M : Alors petit mal de dos mais je me souviens plus à quoi c'était dû. Bon j'entraîne
698 les gamins, et puis...

699

700 H : Vous rentriez de Barcelone je crois.

701

702 M : Ah oui ! Les sacs les bagages, on a marché, j'ai fait du vélo avec la petite
703 derrière... du positif.

704

705 H : Ok, ça marche. Ensuite, donc on va aborder plus spécifiquement les effets des
706 séances en pédagogie perceptive. Donc est-ce que vous avez des choses à dire sur
707 les effets des séances sur votre processus de transition professionnelle ?

708

709 M : Alors... ben j'ai bien cherché, pis en fait j'arrive pas... Non, c'est pas que j'arrive
710 pas, j'ai, je me suis posé consciemment en disant, bon t'as fait ça, il s'est passé ça,
711 voilà, maintenant par rapport à ce qu'il se passe dans ta vie professionnelle, est-ce
712 qu'il y a un lien, un apport, ou... un soutien ou... Aujourd'hui, non. La réponse est
713 non. Comme je disais il y a 6 mois, je risque de venir vous voir un jour comme
714 patient, le jour où je rebosse et puis ouh... y a la nuque qui coince dans tous les
715 sens, ou le bas du dos, parce que c'est des choses qui... qui sont cycliques aussi en
716 fonction de ce qui se passe au travail. Mais je sais que je suis passé par des
717 moments qui étaient pas très simples, et puis les maux de dos, les maux de nuque,
718 étaient présents.

719

720 H : D'accord, ok, ça marche. Donc qu'est-ce qui vous permet de faire cette espèce
721 d'hypothèse que si c'était survenu à une autre période où vous en aviez plus
722 besoin, ça aurait peut-être apporté quelque chose que ça n'a pas apporté
723 actuellement ?

724

725 M : Alors...

726

727 H : Sur quoi vous vous basez, est-ce qu'il y a un vécu ?

728

729 M : Sur ce que j'ai ressenti pendant les séances, que ce soit couché, debout, ou en
730 mouvement ou... voilà. Cet... chaque occasion de pouvoir se reconnecter à soi, c'est
731 un moment particulier qui est à mon avis positif, mais qui donne aussi du positif.
732 C'est pas juste positif comme ça, ça donne quelque chose de positif, quelque chose
733 qui fait avancer ou grandir, ou... voilà. Ou déstressant, il y a un côté, de ce côté-là.
734 Maintenant, comme moi je pratique le tai-chi régulièrement, je pratiquais à
735 l'époque, mais je me dis que pratiquer un art, que ce soit le yoga ou le tai-chi, c'est
736 une chose, quand on est seul. Quand on est dirigé, avec des suggestions, l'esprit fait
737 le reste. Mais les suggestions qu'on ne se fait pas à soi-même automatiquement,
738 quand on pratique depuis longtemps etc. Ben je pense c'est ce qui m'aurait fait, ce
739 qui m'aurait donné ce petit plus. Ou ce gros plus, enfin c'est selon, je sais pas

740 exactement, mais c'est ce qui m'aurait donné. Ou apporté quelque chose. C'est cette
741 voix extérieure qui suggère, bon, alors, il se passe quelque chose, qu'est-ce qu'il se
742 passe ? Plutôt que juste faire, ressentir quelque chose, avoir un plus, physique,
743 mental, etc., mais pas avoir ce côté, pas critique mais...quelque part une ouverture
744 différente. Une proposition différente. Je pense c'est ce qui ferait que.

745

746 H : D'accord, d'accord, ok. Donc si on revient finalement sur les effets des séances
747 en pédagogie perceptive, sans aller jusqu'à l'effet dans le domaine de la transition
748 professionnelle, est-ce que vous avez des effets à décrire en lien avec les séances ?

749

750 M : Alors, je séparerais en deux, le moment couché, où là c'était quand même, il faut
751 le dire, assez top. C'est pour ça que je risque de vous revoir un jour. C'était
752 agréable, intéressant, ouais cette sensation de présence et d'absence de lourdeur,
753 de légèreté en même temps, enfin voilà. Je pense que c'est très... enfin moi j'ai
754 beaucoup apprécié. Pas juste au niveau physique pis ouais c'était cool, je sens qu'il
755 y a quelque chose d'autre même si j'arrive pas à mettre de mots dessus. Dans tout
756 ce qui était mouvement, le conditionnement à court terme, à moyen terme, à long
757 terme, voire à très long terme, fait que on a peut-être pas toujours...

758

759 H : Qu'est-ce que vous entendez par le conditionnement ?

760

761 M : Je pense au tai-chi et au yoga.

762

763 H : D'accord.

764

765 M : ...ne permet peut-être pas toujours un positionnement mental qui est
766 suffisamment, même si je pense être assez ouvert, mais qui est suffisamment
767 neutre. J'ai l'impression, et je me souviens même à certaines séances m'être dis,
768 ouais mais en tai-chi, ouais mais en yoga, ouais mais, c'est débile mais enfin, c'est
769 comme ça. C'est des choses qui me remontaient comme ça, sans que je sois à me
770 triturer la tête, à me dire, ouais bon alors là... qu'est-ce qui se passe... Donc je
771 pense que ce conditionnement, comme tout conditionnement, on en sort pas
772 comme ça. Et je pense que ça a été quelque part un frein, peut-être, parce que pas
773 vierge quelque part de toute sensation nouvelle, vis-à-vis de la conscience. Enfin
774 quand je dis yoga, tai-chi, il y a aussi la méditation, parce que comme je médite
775 aussi pas mal. Que ce soit en marchant, ou assis. Bon là c'est être présent, ben la
776 conscience, la méditation (ouipasasna ?) je sais pas si vous connaissez ? Du coup
777 c'est d'être présent. Conscient du maintenant, ici tout de suite. Donc tout ça fait
778 que, ou bien je retrouvais quelque chose de pareil, mais du coup pas quelque chose
779 de différent, ou de foncièrement nouveau.

780

781 H : D'accord, donc ça c'est pour les séances en mouvement ?

782

783 M : En mouvement, ouais, ouais, et puis pour les séances couchés, là alors par
784 contre, ouais alors là je pense que j'ai... j'ai atteint des summum. Non enfin j'ai, y
785 avait un bien-être qui était éloquent, en fait, en tout cas pour moi.

786

787 H : Et est-ce que il y a eu un impact ou un effet au-delà du moment de la séance ?

788

789 M : Alors ça continuait à vibrer si on reste conscient, en fait mais j'ai l'impression
790 que c'est cet état de conscience, ou le fait d'être conscient de ce qu'on vit, qui fait
791 que ben j'étais conscient que ça continue à vibrer, comme quand je fais du tai-chi
792 pis que je reste conscient encore pendant un quart d'heure, 20 minutes, avant
793 d'être happé par tout le reste, et puis après quand je me remets dans l'état, ou
794 quand j'essaie de repratiquer ce qu'on a fait ensemble, ou le tai-chi ou d'autres
795 trucs, je retrouve cet état, de, on va dire de... de conscience, de profondeur, de
796 plénitude, de ne faire qu'un, plutôt que deux, c'est pas juste la tête et pis le corps de
797 l'autre côté, c'est vraiment un. Donc ça m'a pas donné moins bien, différent ou pire
798 que le tai-chi, quelque part, le yoga, parce que quand je suis sorti des séances ici, je
799 pense avoir été plus ou moins dans le même état d'esprit ou le même état de
800 perception, de conscience, que quand je finis une séance de yoga ou de tai-chi.

801

802 H : D'accord, aussi les séances individuelles justement ?

803

804 M : Oui. Pour les séances en mouvement, je pense qu'il me faudrait plus de temps,
805 mais je pense que ça reviendrait au même, à terme je ressentirai les mêmes choses,
806 que le yoga, que le tai-chi, etc. Je veux dire, si je faisais pas de yoga, pas de tai-chi, à
807 terme je pense que ça m'apporterait la même chose. Après c'est une question de
808 pratique, plus on pratique, plus c'est profond, plus on est relax, moins on y pense,
809 et puis les choses se font.

810

811 H : Voilà, d'accord, ok. Et est-ce que ces différents effets que vous décrivez, de
812 conscience, de profondeur, est-ce que ça apporte quelque chose... sur votre état,
813 est-ce que ça apporte quelque chose aussi, ça a un impact, je sais pas au niveau de
814 vos actions, ou de vos pensées... ?

815

816 M : Alors sur mon état oui, clairement, on est mieux, on est plus serein, encore plus
817 serein, donc positif, clairement. Sur mes actions, sur mes pensées, à nouveau, de
818 l'expérience que j'ai

819

820 H : Ou le rapport à vos actions...

821

822 M : Alors de l'expérience que j'ai, le fait de pratiquer régulièrement, c'est ce qui fait
823 que. C'est-à-dire plus on pratique régulièrement, on dit trois jours par semaine on
824 maintient, plus on améliore, moins on régresse. Voilà, enfin tai-chi, yoga, etc... Donc
825 là j'imagine, c'est un peu le même principe, vu que les tenants un peu et les
826 aboutissants, même si la forme est différente, même si les mouvements sont
827 différents, moi je mets ça à un niveau identique, ou similaire, au yoga, au tai-chi,
828 c'est presque c'est un art, parce qu'il n'y a pas de limitation, étant donné qu'il s'agit
829 d'être de mieux en mieux, enfin, d'être plus profond etc... enfin, moi je mets un peu
830 ça au même niveau en fait. Donc, gymnastique de bien-être, après il y a plein de
831 termes qui peuvent être utilisés, mais enfin...

832

833 H : Ouais, d'accord. Ok, on va

834

835 M : Mais pas par rapport à mes actes, je sens pas de différences par rapport à mes
836 actes. C'est-à-dire je serais plus ouvert, ou plus de gnak, ou plus la pêche, ça non,

837 parce que c'est difficile en ce moment aussi, d'avoir plus la pêche, d'avoir plus de
838 gnak...

839

840 H : D'accord, ok, ok, ça marche. On va reprendre différentes catégories de
841 questions que je vous avais posé aussi lors du premier entretien. Donc au niveau
842 du licenciement, comment est-ce que vous vivez aujourd'hui votre licenciement ?

843

844 M : Avec une joie immense. Non c'est juste incroyable, quoi, d'être aussi content
845 d'avoir été licencié. Mais enfin...mais ouais, c'est ça. Ouais, je crois que je suis
846 content d'être...

847

848 H : C'est déjà ce que vous exprimiez au premier entretien ?

849

850 M : Ouais complètement. Mais là c'est presque encore mieux, parce qu'avec un peu
851 plus de temps, ben on approfondit aussi cet état-là, et cet état il est juste top, de
852 pouvoir s'occuper vraiment de sa famille, de ses enfants, de pas avoir le stress en
853 revenant du boulot pis de s'énerver pour un truc ou par un autre...

854

855 H : Ok, donc un changement par rapport au début plutôt en amélioration. Qui n'est
856 pas forcément lié au suivi des séances ?

857

858 M : Je pense que c'est beaucoup plus lié avec ce qui se passe à l'intérieur du foyer.
859 Je suis plus présent, je suis plus ouvert, disponible, etc., du coup il y a plus de joie, il
860 y a moins d'histoires, du coup voilà. C'est un peu l'émulation comme ça

861

862 H : D'accord, et, bon je répète un peu des questions, c'est un peu répétitif, mais
863 pour bien préciser. Donc cet état d'ouverture, de plus grande présence, vous le
864 mettez en lien quoi ?

865

866 M : Avec le fait d'être bien avec moi-même parce que je suis bien avec les autres.
867 Donc dans la famille comme j'ai du temps, je leur donne du temps, ben ça me
868 revient, quelque part, parce qu'ils sont mieux, parce qu'ils sont plus gais, ils sont
869 encore plus mieux bien pis que, pis voilà, du coup on est en train de monter comme
870 ça gentiment, à plusieurs. Mais on en a discuté il y a 2-3 jours en fait avec mon
871 épouse et pis ma fille, pis elles aimeraient juste pas que je recommence à bosser.
872 Alors au début elles me disaient, elles étaient un petit peu, ouais mais enfin, parce
873 que moi j'avais encore des hauts, j'étais dans la machine à laver, etc., pis une fois
874 que cet état-là est passé, quand je suis venu vous voir il était déjà passé, ou presque
875 complètement passé on va dire, du coup elles voient maintenant comme je suis, pis
876 ouais, c'est beaucoup plus agréable que comme j'étais.

877

878 H : Ok. Comment vous vous sentez physiquement, aujourd'hui, dans votre corps, au
879 niveau de votre état de fatigue ou de vitalité, au niveau de vos ressources
880 intérieures ?

881

882 M : Alors physique très bien, vitalité excellent, la pêche, l'envie, des idées, créatif...
883 enfin c'est presque dommage en fait d'avoir à faire tout ce que j'ai à faire pour von
884 Rohr, parce que j'ai tellement d'idées, tellement de création, j'aimerais dessiner, j'ai
885 fais deux trois trucs...

886

887 H : Pour des choses différentes ?

888

889 M : J'ai créé en fait diverses choses pendant cette période, mais ça devait être dans
890 des moments spécifiques, parce qu'on peut pas faire ça toute la journée étant
891 donné que, y a von Rohr, bon y a ci, y a ça, pis je le fais avec plaisir aussi j'entends,
892 c'est pas une obligation que je me... ça m'ennuie de faire ou quoi, ou quoi. C'est
893 un... comment on pourrait dire ça ? Si je pouvais être à créer toute la journée, je
894 pense que ça me plairait bien. Mais...

895

896 H : Donc vous êtes dans une phase créative. Créative à quel niveau ?

897

898 M : A tous les niveaux. Enfin là par exemple, bon je prends qu'un exemple mais
899 dans mon allée, enfin sur mon étage, on a pris du papier, on a tiré des grands
900 rouleaux de papier sur un peu près cette dimension-là. Et puis y a deux rouleaux
901 l'un sur l'autre, et j'ai fais des montagnes, des dessins, j'ai fait des petits
902 bonshommes qui skient, enfin j'ai fais une grande piste de ski, tous les gamins de
903 l'allée, ils sont... voilà. C'est juste, alors c'est l'aspect créatif, et puis c'est faire
904 plaisir aux enfants. Le côté, c'est bientôt Noël, même si y a pas de sapin de Noël
905 ou... de grand-père Noël... Mais c'est que une des, un des exemples.

906

907 H : D'accord, et est-ce que à ce niveau-là, est-ce qu'il y a un changement par
908 rapport à il y a un mois et demi ?

909

910 M : Alors par expérience, toutes les périodes où j'ai arrêté de travaillé, et puis
911 pendant une période d'étais libre, au début, bon ben on digère, on nettoie, et
912 ensuite vient cette période de bien-être on va dire, et puis alors là, les lumières
913 s'allument et la fête commence.

914

915 H : D'accord, ok, et est-ce qu'il y a un lien dans cette évolution avec les séances ?

916

917 M : Alors j'arriverais pas... ce que je vois dans ma manière d'être dans la créativité,
918 dans la manière d'être disponible, etc., je l'ai déjà été. A d'autres périodes, et un
919 peu, en terme de timing, dans le même genre. C'est-à-dire c'est pas tout de suite
920 après avoir été, ces 2-3 mois, alors y avait pas eu tout ce qui s'est passé avant que
921 je m'en aille de mon job, donc cette fois-ci ça a mis un peu plus de temps, mais
922 enfin je me retrouve dans les mêmes phases, je pense que c'est moi en fait. Je suis
923 comme ça si je devais pas travailler du tout. Et pis on doit tous travailler donc on
924 peut pas tout faire en même temps, pas le temps, donc on doit prendre sur les
925 heures de sommeil et puis moi je peux pas, car il me faut tant d'heures pour être,
926 voilà. Donc je dirais, enfin je vois pas le lien avec les séances ou la pratique en fait
927 qu'on a eu ici.

928

929 H : D'accord, ça marche. Comment vous vous sentez au niveau de vos capacités
930 attentionnelles... votre concentration... ?

931

932 M : Alors il est très bon. Il était très bon, au boulot il était excellent, il est très bon, il
933 reste à un assez haut niveau, même si j'ai pas besoin de me concentrer, sauf ces
934 derniers jours, j'y suis toute la journée sur mes histoires de von Rohr, et puis du

935 coup, bon, je dois être présent toute la journée, j'ai pas de baisse, ou de hausse. Je
936 suis même très étonné, avec le temps, et le manque de lumière etc., j'ai pas cette
937 baisse. Bon il faut dire aussi que quand il y a un petit rayon de soleil, je me mets
938 devant la fenêtre, et puis je profite de ce rayon de soleil. Je respire. Donc ouais,
939 c'est un petit peu des conditions idéales.

940

941 H : D'accord, alors juste quelques éléments par rapport à la motivation. Alors vous
942 l'avez évoqué un petit peu, en parlant de cette phase de créativité. Donc comment
943 vous vous sentez aujourd'hui par rapport à votre motivation ?

944

945 M : Très motivé.

946

947 H : Et est-ce que vous pouvez décrire un changement par rapport au début du
948 suivi ?

949

950 M : Alors il y a un changement, que je dise les bonnes choses, enfin que j'explique
951 réellement ce qu'il en est. Je suis dans une phase où je ne cherche pas de travail,
952 mais j'ai des rendez-vous, je vois des gens, je sors, je contacte qui, quoi, qu'est-ce,
953 et pis là j'ai eu quelques rendez-vous au CICR entre autres, mais pas seulement,

954

955 H : Donc vous contactez des gens, c'est ça, juste si j'ai bien compris ?

956

957 M : Oui.

958

959 H : Dans quel objectif ?

960

961 M : Ben trouver un job.

962

963 H : Ah quand même.

964

965 M : Le job c'est de rencontrer des gens, dans un premier temps, c'est pas pour
966 qu'ils me trouvent un job, m'enfin si je reste à la maison ça ne va pas se faire.

967

968 H : Ouais, donc vous cherchez quand même un peu un travail ?

969

970 M : Chercher un travail, c'est peut-être un bien grand mot. Je prends contact, je
971 crée un réseau. Je crée des liens, et puis, ça va se faire. C'est toute une alchimie que
972 je sens comme ça. Enfin même si pour le moment je reste encore un petit peu en
973 retrait de cette alchimie vraiment, je me jette pas encore dedans, parce que j'ai
974 encore ce travail à faire pour von Rohr. Si je me jette dedans, je vais trouver un job
975 dans 15 jours, et je vais pas avoir le temps de finir ce travail-là, et puis après je me
976 sentirai frustré de ne pas l'avoir fait, de pas avoir profité de cette période-là. Alors
977 ça va pas me durer 6 mois j'espère, ça va durer encore je pense 1-2 mois, trois
978 mois, mais je pense c'est une opportunité, pour moi, pour la famille, pour mon
979 prochain job, pour mes prochains employeurs, parce que mieux on est, mieux on
980 bosse. Donc là y a pas photo. En tout cas c'est comme ça que je fonctionne.

981

- 982 H : Ok, donc je crois que je vous ai interrompu, donc sur est-ce qu'il y a un
983 changement au niveau de votre motivation, non, je crois que vous étiez en train de
984 dire quelque chose... ?
985
- 986 M : Euh, alors non, très motivé, pour la recherche de travail, oui, avec un petit recul
987 histoire de pas se jeter tout de suite sinon ça va se faire et puis... mais oui très
988 motivé.
989
- 990 H : D'accord. Pas de changement notoire par rapport au début du suivi, si j'ai bien
991 compris ?
992
- 993 M : Alors, c'est évolutif, ça peut pas rester fixe. Alors j'ai un an et demi de chômage,
994 je suis rentré dans mon premier mois de chômage, donc avec des enclenchements
995 de systèmes dans la tête qui se dit, bon alors premier mois de chômage, y en a
996 encore tant, bon, y a une tendance qui est plus vers un travail, que vers la glande,
997 pour dire, donc dans ce sens-là, oui il y a un léger changement, mais comme il y
998 aura un changement le mois d'après, pis le mois d'après, pis le mois d'après... Ben,
999 le changement il va me mettre dans un état de perceptivité, de relationnel qui fait
1000 que ça va faire monter la mousse pis je vais trouver un job.
1001
- 1002 H : Est-ce que vous avez observé des changements de cette motivation, au niveau
1003 de la nature de la motivation ? Ou de la... comment elle s'exprime ?
1004
- 1005 M : Alors par rapport à il y a un mois où je ne cherchais pas du tout de boulot, bien
1006 sûr, est-ce que, moi je ne la lis pas directement à ce qu'on a fait ici, parce que je
1007 connais, je me connais déjà assez bien, et puis ensuite je connais mes phases.
1008 Comme j'ai déjà été dans ce genre de situation, pas forcément au chômage, même
1009 si j'étais toujours aussi positif, enfin il y a des situations, ou y a des alchimies, voilà
1010 plutôt, qui doivent se mettre en route. Et là je suis dans une période où... voilà, on
1011 commence à gentiment chauffer le moteur. On va pas encore nul part, on chauffe
1012 juste le moteur, on l'allume de temps en temps un petit peu, on regarde les niveaux
1013 d'huile, d'eau, et tout et tout, voilà. On fait en sorte que le jour où on démarre, et
1014 qu'on part quelque part, on y va. On va pas tomber en panne au bout de quinze
1015 jours...
1016
- 1017 H : Et il se chauffe comment le moteur ?
1018
- 1019 M : Ah il chauffe pas mal, ouais il tourne, ça ronronne nickel.
1020
- 1021 H : Mais c'est quoi son carburant ?
1022
- 1023 M : Son carburant ? Je pense que c'est la motivation, ah, c'est... je pense que y a le
1024 pragmatisme. On vit dans une société, on sait comment elle fonctionne, si on se
1025 prend à faire quoi que ce soit en retard, ben on est en retard, si on fait les choses
1026 trop tôt, ben on est pas encore à l'heure, et puis faut faire les choses dans les
1027 temps. Donc voilà, là c'est la période de chauffe. Qu'est-ce qui motive cette
1028 période de chauffe ? Je pense que c'est autre entres l'esprit de se dire, bon on va
1029 pas se la jouer comme ça pendant perpét, c'est pas maintenant que tu cherches du
1030 boulot, fais d'abord ton boulot, ce que tu as à faire, comme ça le jour où tu

1031 démarches, ça va cartonner, donc voilà. Mais la motivation c'est je pense
1032 d'enclencher un procès, et le procès, pour moi en tout les cas, il s'est enclenché le
1033 jour, le premier jour où j'ai été au chômage. Le 1^{er} novembre, voilà,

1034

1035 H : Ok, parfait, parfait. Alors... où est-ce que vous en êtes par rapport à votre
1036 capacité à vous mobiliser, à passer à l'action, ou alors à la manière d'être en
1037 action ?

1038

1039 M : Alors ou est-ce que j'en suis ? Alors passer à l'action, j'ai aucun problème
1040 aujourd'hui, ça me plaît assez, d'ailleurs je fais pas mal de choses. J'ai pas encore
1041 diriger l'action sur boulot uniquement parce que, justement, c'est un petit peu
1042 comme les chevaux avant le départ, on les retient, on les retient, jusque ce soit plus
1043 possible, c'est un petit peu ça. Je tiens les rennes, là, parce que sinon... Ça... C'était
1044 sur la motivation ?

1045

1046 H : Non, sur la manière d'être, en action. Est-ce que vous avez observé un
1047 changement ?

1048

1049 M : Alors comme j'ai pas de pression particulière, qu'elle soit financière, qu'elle
1050 soit, même si je gagne un peu moins bien, c'est pas une pression en tout cas pour
1051 moi ou pour la famille, du coup... tout va bien, tout se passe, donc y a pas de
1052 problème majeur.

1053

1054 H : Ok... Alors, comment vous vous sentez par rapport à votre état de confiance ?

1055

1056 M : Au maximum. Non je suis près du maximum. Je pense pas être encore au
1057 maximum. Je pense le maximum ce sera quand j'aurai lâché les chevaux, en fait.
1058 Mais je suis dans cette phase ascendante.

1059

1060 H : Qu'est-ce qui vous procure cette confiance ? Donc, la confiance elle est
1061 évolutive, là ?

1062

1063 M : Elle est évolutive. Bon j'ai toujours eu pas mal confiance en moi. Des fois on m'a
1064 dit trop, mais ça m'a jamais trop desservi jusque là. M'enfin, faut pas non plus trop
1065 en avoir, mais... Qu'est-ce qui fait que c'est comme ça ? Est-ce que c'est évolutif ?
1066 Oui c'est évolutif, parce que comme j'ai pas de contraintes, du coup je suis dans un
1067 état qui est encore plus harmonieux, peut-être euphorique, et puis comme si tout
1068 marchait bien, enfin en dehors de moi, de la famille, les affaires qui tournent
1069 autour de la famille, etc., tout se passe plutôt bien, voire plutôt très bien, donc le
1070 niveau de confiance, il monte, il monte, il monte, jusqu'où je sais pas, jusqu'à ce que
1071 je me casse la jambe et pis que je me dise, ah ben merde... Non mais même pas, je
1072 pense que je suis très confiant et puis...

1073

1074 H : C'est une confiance en quoi ?

1075

1076 M : Alors, en moi, en mes ressources, en mes capacités, en celles de la famille, c'est
1077 une confiance dans la famille, dans le fait qu'ils sont là s'il y a besoin et puis voilà,
1078 ils font pas défaut. Quelque part un truc un peu bête, mais en ma bonne étoile.
1079 Parce que je la suis de l'œil, enfin je ne la lâche pas trop de loin, histoire de pas la

1080 perdre de vue, mais on est acteur de la chance qu'on a. La chance elle tombe pas
1081 comme ça d'un coup. Peut-être au loto, oui, mais à part ça dans la vie, on est acteur
1082 de cette chance, qu'on se crée, ou qu'on stimule d'une manière ou d'une autre.
1083 Même inconsciemment.

1084

1085 H : Est-ce que le suivi des séances, les séances qu'on a faites ici, le vécu, ce que vous
1086 avez pu rencontré pendant les séances, a pu avoir une influence, une incidence, un
1087 impact, un effet, sur la nature de cette confiance ? Dans quelques façons que ce
1088 soit ?

1089

1090 M : J'ai pas l'impression, même si c'est très enrichissant, et de ce fait, le fait
1091 d'apprendre, moi c'est un peu mon mode de fonctionnement, le fait, j'ai pas
1092 l'impression de ... Oui de fait.

1093

1094 H : C'est-à-dire ?

1095

1096 M : Oui de fait, pourquoi ? Parce que, mon fonctionnement, c'est quand j'apprends,
1097 ça me nourrit vraiment. C'est pas juste, ça rentre, ça ressort, et puis fwuit. Je veux
1098 dire, ce que j'ai eu comme expérience ici, que ce soit avec certaines personnes,
1099 entre autres, j'ai plus en tête, mais la dame qui a les lunettes, qui est venue
1100 quasiment à toutes les séances...

1101

1102 H : Emmanuelle ?

1103

1104 M : Oui, Emmanuelle. Personne très sympa, rencontre, etc., donc, ce que j'ai vécu,
1105 cette expérience-ci, c'était une expérience supplémentaire, qui me fait voir le
1106 monde, toujours un peu de la même manière, mais encore plus précisément. C'est
1107 la fameuse histoire de, on le voit comme ça, si on le voit comme ça on ne le voit
1108 quasiment plus, mais il est quand même toujours là, c'est toujours la même
1109 histoire, c'est juste de voir le tout d'un autre point de vue. La fasciathérapie c'est un
1110 point de vue que je ne connaissais pas. Même si ça recoupe pas mal de choses que
1111 je connaissais. Voilà, c'est un nouveau point de vue, c'est enrichissant, quand on
1112 m'en parlera, je dirais, ouais, je connais un petit peu, j'ai une petite idée de ce que
1113 c'est, j'en avais pas auparavant. Donc le fait d'apprendre, ça me renforce, ça me
1114 rend plus sûr.

1115

1116 H : D'accord, d'accord, donc le fait d'avoir appris, d'avoir découvert une nouvelle
1117 approche,

1118

1119 M : Ouais, ce côté découverte. Et moi ça me nourrit la découverte. Pas tout le
1120 monde, y en a que ça fait peur, mais moi ça me nourrit.

1121

1122 H : D'accord, et qu'est-ce que, ou comment je pourrais formuler cette question-là,
1123 qu'est-ce qui est peut-être spécifique à la découverte de la fasciathérapie, ou de la
1124 pédagogie perceptive, enfin de cette approche ? Ce n'est pas forcément la même
1125 découverte que si, je sais pas, vous découvrez, vous lisez un livre, vous découvrez
1126 quelque chose de nouveau aussi...

1127

1128 M : Alors on parle de l'homme, de l'humain, de sa perception de lui, de son
1129 environnement, de ses sensations, par rapport à lui, par rapport aux autres,
1130 comment il se sent dans ce monde, quelque part.

1131

1132 H : Qu'est-ce que vous avez découvert ou appris de nouveau à travers cette
1133 approche ?

1134

1135 M : On ne connaît jamais tout. Même si j'avais une très grande base de tai-chi, de
1136 yoga, il y a toujours des choses nouvelles, des perceptions nouvelles...

1137

1138 H : ça c'était une pensée nouvelle pour vous, qu'on ne connaît jamais tout ?

1139

1140 M : Ah non, ça non, j'en suis persuadé depuis très longtemps, c'est pour ça que
1141 j'aime bien apprendre, pis que ça me nourrit réellement en fait, parce que, même si
1142 on arrive à se décaler d'un demi degré par rapport à tout, pensée mentale ou... sa
1143 vision de la vie, philosophie, etc., c'est une manière de rendre l'objet mentale plus
1144 clair, plus précis, plus... on arrive à s'en faire une conception de divers angles. Et ça
1145 affine en fait notre compréhension, de soi-même, du monde, des relations entres
1146 personnes... voilà. Donc oui c'est enrichissant, donc ça fait avancer, donc ça fait
1147 grandir, donc... enfin en tout cas en ce qui me concerne, même si j'ai fait que 7, 8
1148 séances. Voilà, ben c'est toujours ça de pris, sur l'adversaire... (rires) Non enfin
1149 c'est toujours plus pour aider à bien être, à mieux être.

1150

1151 H : Est-ce que, je pinaille un peu mais

1152

1153 M : Ouais, pinaillez.

1154

1155 H : Est-ce qu'il y aurait un élément précis, ou un moment précis, ou vous vous êtes
1156 dis, ah là j'ai appris quelque chose qui va me rester, ou...

1157

1158 M : Je pense qu'il y a plusieurs moments. Le fait... oui il y a plusieurs moments.
1159 Vous voulez que je vous le dise ?

1160

1161 H : Oui.

1162

1163 M : Alors, je pense être très ouvert, avec peu d'a priori, et là j'avais peu d'a priori,
1164 mais il y en avait quand même, je m'en suis rendu compte au travers de. Et même
1165 si c'était léger et voilà... comme je parlais avant de conditionnement, du coup ça
1166 crée des manières de voir les choses, et puis il y a d'autres manières de voir les
1167 choses. C'est tout d'un coup les mêmes choses, qu'on voit, les mêmes choses qu'on
1168 ressent, les mêmes choses qu'on expérimente, mais c'est sous un autre angle. Ça
1169 c'est déjà... pour moi c'est déjà pas mal.

1170

1171 H : Donc ça a été une forme de prise de conscience ?

1172

1173 M : Non, parce que je suis toujours en fait, je fais un petit peu le naïf, en me disant
1174 que, voilà donc... je suis dans mon truc, je sais ce que c'est, voilà je suis ouvert, je
1175 suis ouvert, mais enfin je me surprends moi-même, je me laisse surprendre
1176 systématiquement, avec grand plaisir d'ailleurs, de nouvelles choses, d'apprendre

1177 de nouvelles choses, de voir de nouvelles choses, de voir de nouvelles approches,
1178 donc...

1179

1180 H : Ok, ok, ça marche. Alors, donc le rapport à la confiance ok... le rapport à l'estime
1181 de vous-même, comment vous vous sentez par rapport à l'estime de vous-même ?
1182 Est-ce qu'il y a eu des changements par rapport au début du suivi ?

1183

1184 M : Non, là je pense pas. Je pense que c'est trop neuf encore, on pourrait en parler
1185 dans un an, dans deux ans, parce que j'ai l'impression que ce type de pratique, c'est
1186 comme des petites graines qu'on plante dans un corps. Et puis elles grandissent à
1187 terme. En tai-chi, on sait pas en faire tout de suite, tout de suite bien, le yoga c'est
1188 pareil, la fasciathérapie à mon avis c'est pareil. Pour aller plus en profondeur, plus
1189 en détail, avec plus de ressentis, je pense que c'est vraiment comme une petite
1190 graine, qu'on va planter, qui va grandir et qui va devenir un super bel arbre dans...
1191 quelque chose comme ça.

1192

1193 H : D'accord. Qu'est-ce que vous pouvez dire aujourd'hui, au terme des séances, de
1194 la perception de vous-même ?

1195

1196 M : Comment je me perçois moi-même ? Alors c'est intéressant parce que chez von
1197 Rohr on a aussi un exercice comme ça, comment on se perçoit et comment les
1198 autres nous perçoivent. Alors presque tout colle, mais y a aussi des choses qui
1199 collent pas. Alors est-ce que c'est dû... à mon avis c'est aussi dû au vocabulaire, des
1200 termes spécifiques, avec des degrés de, alors on se connaît plus ou moins bien, et
1201 pis on n'a pas les mêmes rapports avec les gens. Y a des gens qui sont plus sûrs que
1202 nous, d'autres qui sont moins sûrs, ou qui ont moins d'assurance, d'autres qui sont
1203 plus confiants, d'autres qui sont moins confiants, voilà, on est tous différents. Donc
1204 la perception de chacun, de l'autre, elle est en partie pareil, mais elle peut diverger
1205 un peu selon. Je me rends compte qu'en fait je pensais être assez transparent, on
1206 me perçoit, tout le monde me perçoit de la même manière. Moi je me perçois je
1207 crois assez justement, si je regarde ce que les autres pensent, et puis... bon y a des
1208 choses que j'aimerais bien changer, qui changeront à terme. Mais... mais c'est des
1209 processus, qui prennent du temps, on aimerait mieux être meilleur, plus ceci ou
1210 plus cela, si vous avez les moyens de pouvoir le faire, de pouvoir l'être.

1211

1212 H : Ouais, d'accord. Est-ce que le travail, ou les différents vécus des séances, vous
1213 ont apporté quelque chose par rapport à votre perception de vous-même, ou par
1214 rapport à une forme de connaissance de vous-même ?

1215

1216 M : Ben c'est toujours un petit lego, ou quelques petits lego en plus dans la grande
1217 construction de notre personne ou de notre personnalité je pense. Le fait
1218 d'apprendre ou de découvrir, de rencontrer des gens, de rencontrer des gens qui
1219 pensent pas la même chose... C'est pas la fasciathérapie en terme de pratique ou
1220 quand j'étais allongé, mais c'est aussi ce que les gens autour de moi ont en pensé.
1221 Et ça aussi c'est intéressant de, voilà, j'ai appris ce que j'ai perçu, ce que j'ai fais,
1222 plus tout ce que les autres disaient, ou ont perçu et puis... Donc c'est, on se situe,
1223 c'est un moyen de se situer par rapport au reste, à nouveau.

1224

1225 H : Donc dans ce que vous disiez, pour vous, ce que vous avez perçu de vous-même,
1226 est-ce que vous avez un exemple ou un souvenir de quelque chose de précis ?

1227

1228 M : A être très empathique par rapport à certaines personnes. Quand je vois des
1229 personnes qui sont... qu'ont pas la pêche ou qui vivent un moment difficile quand
1230 ils sont au chômage, ben... voilà, j'aimerais mieux que ça se passe mieux pour eux
1231 plutôt que moins bien. Donc voilà, il y a une forme d'empathie en fait qui se dégage,
1232 ou qui remonte, on va dire.

1233

1234 H : D'accord, dans l'interaction avec les autres.

1235

1236 M : Dans l'interaction, ou même pas dans une interaction en direct, c'est peut-être
1237 juste un sentiment qui... Ça, ou bien alors l'impression de vivre des mêmes choses,
1238 je pense à Emmanuelle là en l'occurrence, parce que un parcours relativement
1239 similaire, parce que voilà on en discutait un petit peu, et il semblerait qu'on ait
1240 beaucoup de points communs, sur la manière de voir un petit peu la vie, de faire les
1241 choses, pourquoi on flippe pas trop, pourquoi on est assez sûrs de nous quand
1242 même malgré tout, peu déstabilisés malgré la perte de travail, par rapport à
1243 d'autres qui ont plus de peine à ce niveau-là. Je pense qu'ils ont d'autres forces,
1244 mais c'est un moment qui est plus difficile pour eux. Donc voilà, par exemple ça.
1245 Qu'est-ce qu'il y aurait d'autres ? J'étais très étonné en fait de mon voisin, le
1246 monsieur, qui ne percevait pas. Il y a une ou deux fois il a dit, non, non, moi je ne
1247 sens rien. Mais il faut de tout pour faire un monde, et voilà, on n'est pas tous dans
1248 les mêmes histoires.

1249

1250 H : D'accord, donc pour vous la dynamique de groupe ça a été quelque chose
1251 d'enrichissant ?

1252

1253 M : Oui, je pense que de voir, ça nous aide à nous situer aussi, d'une manière ou
1254 d'une autre. Que ce soit ce groupe-ci, ou un autre groupe, ou, quelque soit les
1255 groupes. J'étais dans une manif l'autre soir, ben voilà, je me situais par rapport aux
1256 gens, pour autant je discute un peu avec, on échange, et puis voilà, on se situe. Mais
1257 bien que ce soit totalement différent. Mais, ouais c'est une manière je pense de se...
1258 et c'est peut-être pour ça que c'est difficile pour certaines personnes, c'est une
1259 manière de se dire, bon, la barométrie est plutôt au beau fixe, ou plutôt... ils me
1260 semblent que les autres vont tous mieux que moi. Ou j'ai l'impression d'être... Là
1261 j'ai été dans un ou deux séminaires, cuicui les petits oiseaux, en fait ils étaient tous
1262 là dans les entrailles de l'enfer en train de se dire, olàlà. Ils avaient tous qu'un rêve,
1263 mais un rêve, on parlait de rêve, on leur demandait, quel est votre rêve, d'ailleurs
1264 elle a bien stipulé, un rêve, pas juste une volonté, un désir... : bosser. Ils voulaient
1265 tous bosser. Bonjour les rêves. Mais en même temps il y en a qui en ont besoin, il y
1266 en a qui n'ont rien d'autres, qui... voilà. On n'a pas tous la même, et je pense que ce
1267 reflet-là, me fait remonter dans ma propre estime, dans ma propre confiance, enfin
1268 c'est un processus qui... voilà, qui fait monter vers le haut aussi.

1269

1270 H : D'accord, ok. Alors si on reste juste encore un petit peu dans la perception de
1271 soi-même, du coup entre vous et vous, mais pas dans le rapport aux autres, est-ce
1272 qu'il y eu pendant les séances, un moment où vous avez eu accès à une perception
1273 différente, nouvelle de vous-même ?

1274

1275 M : Non, non là je suis assez catégorique. Profonde, de conscience, de contact avec
1276 moi-même, d'harmonie avec moi-même, mais c'était pas différent, de nouveau,
1277 parce que j'ai déjà expérimenté ce genre de sensations. C'était intéressant de
1278 pouvoir l'expérimenter aussi dans le cadre de la fasciathérapie, mais voilà. Par
1279 contre... Mais y a des moments où je suis sortie d'ici, c'est comme si j'étais stone.

1280

1281 H : C'est-à-dire ?

1282

1283 M : C'est comme si j'avais fumé un joint. Enfin, fumé un joint...

1284

1285 H : C'est-à-dire ? Après une séance de groupe ou les séances individuelles ?

1286

1287 M : Plus dans les séances individuelles. Comme si ça ouvrait d'autres perceptions.
1288 Quand je finis le tai-chi je suis dans ce même état, c'est-à-dire que je plane. C'est
1289 tout juste si y a pas juste un coussin d'air en dessous de moi, plus d'effort, je fais
1290 partie du tout... c'est un mélange de plusieurs choses, c'est pour ça que je dis, enfin
1291 c'est comme si on fumait un joint, dans le sens où quand on fume un joint... comme
1292 si c'était bien. Je sais pas si c'est automatiquement bien à chaque coup, ou comme
1293 ça, enfin voilà, y a des fois où c'était bien en tout cas quand je fumais des joints.
1294 Donc cette impression-là de planer un peu comme ça.

1295

1296 H : Ok, d'accord. Est-ce que vous avez quelque chose à dire par rapport aux repères
1297 internes ? Est-ce qu'il y a eu un changement par rapport à vos repères internes,
1298 comment vous vous sentez aujourd'hui par rapport à vos repères internes ?

1299

1300 M : Y a une chose que j'ai beaucoup aimé, c'est la manière dont vous définissiez les
1301 limites du corps. Des fois c'était l'avant qui, des fois c'était l'arrière, des fois c'était
1302 le dedans, et je pense qu'en tai-chi ou en yoga on n'a pas ces mêmes choses, Mais
1303 c'était une manière de percevoir si on était entre le devant et le derrière ben on
1304 percevait le dedans, ou l'enveloppe devant, ou l'enveloppe derrière, ou le dedans,
1305 dedans. Pis après ça dépend en fait de sa propre capacité d'introspection ou
1306 d'introversión. Je sais que j'arrive encore à certains moments en fait, à sentir la
1307 circulation, on sent dans les vaisseaux, ben c'est à force de travailler. Pis ouais il y
1308 avait quelque chose de cet ordre-là en fait, que j'ai trouvé très intéressant.

1309

1310 H : Qu'est-ce qui vous a plus là-dedans, ou est-ce que ça vous a apporté quelque
1311 chose ?

1312

1313 M : Alors ça m'a plu parce que c'était une autre manière de dire les choses,
1314 d'exprimer les choses, pour faire percevoir un coin, un lieu, un endroit du corps ou
1315 une partie du corps. Pour avoir enseigné pendant pas mal d'années, le tai-chi, ce
1316 genre de... ben c'est précieux, ce genre de capacité de pouvoir faire, aller jusqu'à. Et
1317 pis voilà j'ai trouvé intéressant dans ce sens-là, en terme de compréhension, en
1318 terme de... ouais on y est tout de suite ça c'est clair.

1319

1320 H : Est-ce qu'il y a eu un transfert de ces informations-là

1321

1322 M : Ah c'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd. C'est-à-dire que si un jour je
1323 renseigne le tai-chi ou bien ou bien ou bien... C'est des informations que je garde,
1324 non pas peut-être pour les répliquer telles quelles, parce que le mouvement sera
1325 peut-être différent. Mais enfin l'idée, de la perception du devant ou du derrière, ou
1326 de l'entre-devant ou l'entre... voilà. Ça je pense que c'est des choses qui sont riches.

1327

1328 H : Est-ce que vous avez eu un lien, est-ce que vous pouvez faire un lien avec ces
1329 informations, ou avec d'autres informations, d'autres vécus que vous avez pu avoir
1330 en séances, et une manière d'être dans sa vie ?

1331

1332 M : Mais à tout moment, je dirais qu'il y avait à tout moment, des suggestions,
1333 même si elles étaient pas volontaires, ou explicites, c'est à tout moment, de ce que
1334 j'en ai ressenti pendant... que ce soit couché ou en mouvement, des... après ça
1335 dépend de chaque personne si elle arrive à les percevoir ou pas....

1336

1337 H : Non mais pour vous, pour vous ?

1338

1339 M : Moi j'ai l'impression d'avoir eu des, enfin à chaque moment quelque chose de...
1340 des portes ouvertes sur des possibilités de se projeter.

1341

1342 H : Ok, ça m'intéresse, c'est-à-dire ?

1343

1344 M : La manière dont vous présentez les choses, on fait une suggestion ouverte,
1345 après ça dépend comment chacun le prend etc., pis moi comme je suis plutôt ceci
1346 ou cela, je l'ai pris à ma manière, pis ça ouvre l'esprit, tout simplement, enfin là
1347 j'arrive pas à aller plus précisément pour le...

1348

1349 H : D'accord. Non ma question c'était par exemple il peut y avoir pendant un
1350 mouvement ce qu'on vit, c'est pas juste je, ah je ressens quelque chose dans mon
1351 corps, mais ça me parle par exemple en terme de manière d'être, par exemple je
1352 découvre un ancrage dans mes pieds et ça me procure une forme d'assurance et je
1353 me dis, ah je peux avoir plus d'assurance par exemple pour gérer une situation.

1354

1355 M : Mais non parce que j'ai les informations perceptives, même si elles sont riches,
1356 elles recourent en grande partie ce que je ressentais dans le tai-chi, ou dans le
1357 yoga parce qu'on fait pas mal d'enracinement. Et cette information, et c'est clair,
1358 pour moi c'est un fait, enfin je me questionne même plus là-dessus, si on est
1359 enraciné, ben quand il nous arrive des trucs dans la vie ben quand t'es enraciné tu
1360 tombes moins facilement. Le fait de pouvoir être souple fait qu'on... mais le fait
1361 d'être solide et enraciné fait qu'on casse pas, je pense au bambou par exemple.
1362 Mais c'est un peu ce que j'ai ressenti dans l'enseignement, enfin dans ce que vous
1363 nous faisiez partager. Dans l'enracinement, alors je dis qu'il n'y a rien de nouveau
1364 parce que voilà, malheureusement, heureusement je suis déjà passé par là,
1365 autrement, différemment, dans un autre contexte, avec d'autres formes, voilà,
1366 d'autres armes, mais ça revient au même, on revient à un concept qui est naturel,
1367 les arbres si ils tombent pas, c'est parce qu'ils sont enracinés. Il peut y avoir le vent
1368 qu'il veut... voilà. Et c'est génial je veux dire, mais ça corrobore encore, ou ça
1369 réaffirme des choses que j'ai déjà...

1370

1371 H : Alors, juste encore, est-ce que vous avez des choses à dire, peut-être on a déjà
1372 un peu abordé, par rapport à votre futur, votre rapport à la nouveauté et à
1373 l'inconnu ? Comment vous vous sentez aujourd'hui par rapport à ça ?
1374

1375 M : Super bien. J'ai l'impression de, je dirais même presque de m'en faire encore
1376 moins que ce que je m'en faisais déjà, c'est pas beaucoup du coup. Confiant, à l'aise,
1377 content de je ne sais pas ce qu'il va m'arriver, mais content quand même. Content
1378 d'avoir de l'inconnu. Parce que du connu tous les jours, au bout d'un moment...
1379

1380 H : D'accord. Bon c'était déjà ce que vous exprimiez au début aussi, confiant devant
1381 l'inconnu. D'accord. Donc de nouveau il n'y a pas d'attribution de cet état en lien
1382 avec les séances ?
1383

1384 M : Ben, j'ai l'impression d'avoir été comme ça avant...
1385

1386 H : Oui, oui, non mais je repose à chaque fois la question...
1387

1388 M : Je pense qu'il n'y a pas une attribution... A nouveau c'était neuf, mais en même
1389 temps ça corrobore, et ça ne fait continuer dans le même sens, deux trois choses
1390 qui sont très sérieuses, enfin c'est pas juste de la rigolette, on va faire un petit peu
1391 de je sais pas quoi, pis on revient et pis ah ouais, ouais, ouais, non c'est des choses
1392 qui pour moi sont importantes, riches, profondes, et puis c'est du même acabit,
1393 c'est important, c'est riche, c'est profond. Mais c'est dans les mêmes types de
1394 sensations.
1395

1396 H : J'entends bien, j'entends bien, non je me répète un petit peu parce que
1397

1398 M : Moi aussi
1399

1400 H : je veux parcourir l'ensemble des éléments. Ok, donc juste encore un point pour
1401 terminer par rapport au projet professionnel. Donc vous en êtes où aujourd'hui, on
1402 l'a abordé un peu dans d'autres catégories, donc dans la définition de votre projet
1403 professionnel, donc est-ce que par rapport au début du suivi il y a des choses qui
1404 ont évolué dans l'avancé de votre projet et de sa définition ?
1405

1406 M : Oui, mais je crois pas que le lien soit avec les séances. C'est parce qu'en même
1407 temps en fait chez von Rohr, c'est intéressant parce que vous, von Rohr, et moi, on
1408 se suit en parallèle, comme ça, avec des... et pis voilà. Pis du coup il y a une
1409 évolution qui se fait bien sûr, après dire ouais c'est dû à ça, c'est dû à ça, c'est
1410 difficile pour moi. Mais comme je suis dans un processus de... allez on va dire, le
1411 service des 55, je vais avoir 55 l'année prochaine, bref, ben c'est le service, quand
1412 on va faire le service de la voiture, ou de la moto, voilà on, bon alors voilà, on
1413 change l'huile, on change (?) truc classique, pis après on regarde ben y a des joints
1414 qui sont foutus, il faut changer... voilà, j'en suis là pis ce qui y a à virer ben on vire,
1415 ce qui y a à garder on garde, les choses qu'il y avait dans le coffre qui traînent
1416 depuis perpet on y balance parce que ça sert plus à rien, on garde que ce qui sert,
1417 on répare ce qu'il y a à réparer, on change les pièces qu'il y a à changer, pis hop, on
1418 refait, je sais pas, 200000.
1419

- 1420 H : Ok, donc il y a eu une avancée à quel niveau ?
1421
1422 M : Ben disons depuis le début, des questionnaires, des papiers à remplir, j'ai déjà
1423 rempli, je sais pas, 40-50 pages, A4, ça fait pas mal de choses, qu'on va chercher,
1424 qu'on va nettoyer, on refait les petits recoins, un peu de poussière par ça, un peu de
1425 poussière par là, voilà, et pis j'en suis pas encore au moment où je dis, ça je garde,
1426 ça je garde pas, pour l'instant je suis en train de faire l'inventaire, je suis dans cette
1427 phase-là d'inventaire, pis après y aura la phase de, bon on garde quoi, on fait quoi,
1428 bon voilà maintenant il reste ça. J'ai ma petite idée quand même, je pense que
1429 l'humanitaire reste. C'est ce donc quoi je serais le plus fort, le meilleur, où je
1430 donnerais le plus.
1431
1432 H : Ok, ok, d'accord.
1433
1434 M : A nouveau ça corrobore ce que j'ai à l'intérieur de moi. Je me demandais, enfin
1435 l'humanitaire, etc... alors je pourrais bosser n'importe où, mais si possible
1436 l'humanitaire, faire quelque chose pour l'autre, enfin l'humanitaire, le social... Je
1437 pense que ça c'est clair.
1438
1439 H : D'accord, ouais.
1440
1441 M : Et c'est même encore assez clair par rapport à ce que je ressentais l'autre jour,
1442 je me disais, j'avais ce sentiment d'empathie vis-à-vis de certaines personnes. On
1443 peut pas toujours faire quelque chose mais voilà.
1444
1445 H : Ouais, ouais, donc ça vous reconferme encore là-dedans ?
1446
1447 M : Ouais.
1448
1449 H : D'accord. Est-ce que vous avez découvert pendant cette période, pas forcément
1450 pendant les séances, mais aussi des aspects, ou des dimensions de vous-même, des
1451 compétences que vous souhaitez mobiliser dans votre travail ? Dans votre futur
1452 travail, dans un futur travail ?
1453
1454 M : Alors y a un mouvement en fait qui m'a parlé. C'est ce mouvement, on ouvre.
1455 C'est pas toujours simple d'ouvrir, surtout qu'on sait qu'il y a des pics et des écueils
1456 à droite à gauche.
1457
1458 H : C'était un mouvement qu'on a fait ici ?
1459
1460 M : Ouais, ouais. Non, pas dans cette salle, la dernière fois sauf erreur.
1461
1462 H : Oui, d'accord.
1463
1464 M : Ce mouvement d'ouverture comme ça avec le... On le fait pas souvent, en tai-chi
1465 on le fait pas du tout, pas particulièrement et le yoga oui, un peu. Mais... mais
1466 j'aimais bien. Je me sentais confortable dans ce mouvement, ça me plaisait bien,
1467 parce qu'il n'y avait pas de risque, dans la salle, y avait... voilà. On pouvait faire...
1468 voilà, pis après ce que les gens pensent, voilà. Mais enfin, si on devait transposer ça

1469 dans le monde du travail, ou si je devais transposer ça dans le monde du travail, en
1470 tout cas sur les 10 années, un peu plus que j'ai passé chez Médiglobal, c'est
1471 humanitaire, c'est pas très humain toujours, j'aurais, comment dire ça ? J'aurais eu
1472 fort à faire si j'avais eu cette ouverture, ouais je pense j'en aurais pris plein la
1473 gueule. On peut pas automatiquement dans le monde du travail. Ah moi j'ai pas
1474 rencontré beaucoup d'endroits, j'ai rencontré un endroit, je sais pas si vous, vous
1475 êtes de Genève ?

1476

1477 H : Non, je suis jurassienne.

1478

1479 M : Jurassienne, je me disais aussi. Non mais je pensais, vous connaissez Mondis ?
1480 Mondis c'était une agence de voyage, spécialisée dans un peu plein de pays comme
1481 ça, pis moi j'y ai bossé pendant un moment, et c'était le genre d'endroit justement,
1482 où les sensibilités des uns ou les faiblesses des uns pouvaient être des atouts, pour
1483 ces personnes ou pour d'autres. Donc y avait pas de problème d'en parler, ou
1484 d'avoir ce mouvement d'ouverture, comme ça. Alors dans d'autres domaines, ou
1485 dans d'autres endroits, vaut mieux rester, plus comme ça,

1486

1487 H : D'accord. Ok, ça marche. Bien, alors qu'est-ce qu'il reste, on a fait le tour... Je me
1488 souviens d'un moment aussi de séance, il y avait eu une séance individuelle en
1489 mouvement aussi, est-ce que vous avez des choses à dire par rapport à ça, vous
1490 vous en souvenez, est-ce que il y a eu un impact ou... ?

1491

1492 M : Je m'en souviens, oui, on était assis sur la chaise, sur la table plutôt que sur la
1493 chaise.

1494

1495 H : Non, sur la chaise on était.

1496

1497 M. Sur la table d'abord pis sur la chaise peut-être ensuite.

1498

1499 H : Ok...

1500

1501 M : M'enfin... C'était pas la première fois, c'était après une ou deux séances sauf
1502 erreur

1503

1504 H : Oui, c'était la troisième séance individuelle.

1505

1506 M : et je pense que c'est le moment, je pense que cette séance-là m'a été utile pour
1507 mieux percevoir et comprendre de quoi il s'agissait. Je pense que ça a été un petit
1508 moment déclic. Avant je pense j'étais un peu à côté de la plaque. Je faisais mes
1509 trucs, mais bon...

1510

1511 H : Au niveau des séances de groupe ?

1512

1513 M : Oui. Par contre après cette séance, ou lors de cette séance et du coup après, ben
1514 c'était différent. Je pense que j'avais, peut-être pas tout compris, mais j'avais fait un
1515 petit pas sur le chemin de la compréhension de ce dont on parlait, ce dont il
1516 s'agissait en fait. Donc ouais je pense ça m'a bien servi. Dire quelque chose là-
1517 dessus j'ai pas les perceptions comme ça, mais je pense, je me souviens en fait

1518 d'être revenu à la maison et m'être dit, ouais en fait, voilà, j'ai une meilleure idée de
1519 ce dont il s'agit.

1520

1521 H : Ouais, d'accord. Et vous vous souvenez de ce que ça a changé par rapport aux
1522 séances d'après, dans la compréhension, ou dans la manière de faire le
1523 mouvement, qu'est-ce qui était différent ?

1524

1525 M : Ce qui était différent c'est que, du coup, je cherchais plus quelque chose que je
1526 ne connaissais pas, mais je pensais avoir une ouverture sur de quoi il s'agissait,
1527 donc je faisais du coup, j'étais plus dans le, faut faire comme ci, faut faire comme ça.
1528 Dans le comment faire, j'étais plutôt dans le faire.

1529

1530 H : Ouais, ouais, ouais, d'accord, il me semble aussi, qu'il y avait des choses qui
1531 avaient changé dans votre mouvement, suite à ça. Vous aviez parlé aussi, je me
1532 souviens c'était assez clair et précis la description que vous aviez, que c'était pas la
1533 volonté finalement qui dirigeait les mouvements et que... elle précédait, et que
1534 finalement c'était... voilà la prise de décision qui finalement était différente, qui ne
1535 venait pas de la tête

1536

1537 M : Absolument. Et ça recoupe ce que je viens de dire, qui disait, c'était plus
1538 comment faire, mais juste faire.

1539

1540 H : D'accord.

1541

1542 M : Sans le... je fais faux, est-ce que c'est comme ça, est-ce que c'est comme ça,
1543 comment on fait ?

1544

1545 H : Ouais, d'accord, d'accord.

1546

1547 M : Mais plutôt le fait d'être dans le mouvement que penser comment faire.

1548

1549 H : D'accord, ok, ok. Ok, ça marche, ok. Ouais, vous aviez parlé aussi de la notion de
1550 voir neuf.

1551

1552 M : Ouais, ben quelque chose de neuf, enfin quand on passe ce cap, de je ne connais
1553 pas, je fais mais enfin, je tâtonne, je fais, on essaie de faire juste, mais on en sait
1554 rien. Et pis le fait de ne plus se poser la question, c'est qu'on a pas, en tout cas moi
1555 j'avais l'impression d'avoir passé un cap, ou peut-être d'avoir juste lâché prise,
1556 dans ma tête, de vouloir faire juste. De vouloir faire, d'une manière ou d'une autre.
1557 Là c'était juste, plus de faire, pas vouloir faire. Plus cet aspect volonté, je pense qu'il
1558 y avait l'aspect de la volonté qui essayait de régir, pis enfin, si on fait on n'a pas
1559 besoin d'y penser, ou... de vouloir absolument faire. On peut faire sans... voilà.

1560

1561 H : Ok, et ces choses-là, est-ce que ça a apporté, enfin ça a, est-ce qu'il y a eu une
1562 influence au-delà de la séance, sur, ça peut-être à différents niveaux ?

1563

1564 M : Alors comme je disais, oui je pense que ça fait toujours une différence, après
1565 l'impact, ou la grosseur, ou voilà, ça je pourrais pas dire, la différence c'est d'avoir
1566 l'impression de comprendre mieux quelque chose qu'on connaissait pas. D'être

1567 mieux, plutôt que de comprendre, dans quelque chose où on y était pas encore.
1568 Voilà, d'y être.

1569
1570 H : Vous avez un moment précis qui peut décrire ça, ou un exemple pour illustrer ?

1571
1572 M : Je pense que c'est un déclic, même pas mental, mais enfin c'est... de conscience
1573 dans cette fameuse séance, ici, à deux, c'est comme s'il y avait un loquet, clic,
1574 maintenant ça y est, la porte est ouverte.

1575
1576 H : Donc pour le mouvement, pour les séances de mouvement, ou pour autre chose
1577 aussi dans votre vie ?

1578
1579 M : On peut toujours tout voir sous divers angles, mais enfin oui pour le
1580 mouvement, oui pour le reste, comme je suis souvent à la découverte de
1581 différentes choses, je suis un voyageur devant l'éternel, du coup découvrir des
1582 endroits, des perceptions, des cultures, des langues, des sons, voilà, c'est un peu
1583 mon truc. Alors avant, quand on ne connaît pas, ben on est comme ça, et pis après,
1584 ben on est forcément un petit peu différent. Pas beaucoup, pas essentiellement, pas
1585 foncièrement, mais c'est, des fois c'est des petites pierres comme ça qui font que
1586 tout d'un coup, et voilà, mais voilà, tac, et puis, comme disait je sais plus qui, dans
1587 l'espace d'un claquement de doigts, on peut atteindre le nirvana ou... bref. Parce
1588 que c'est juste en fait le positionnement de l'esprit, des petites choses, qui ont
1589 peut-être des fois des grands effets, des très grands effets, et pis on en reparlera un
1590 jour, si... j'espère ce sera la cas, mais y a des choses aujourd'hui qui sont
1591 insignifiants...

1592
1593 H : Voilà, que vous ne pouvez pas aujourd'hui, tout de suite, relier à un exemple
1594 précis ou à un moment où vous vous êtes dis, ah là

1595
1596 M : Mais tout d'un coup dans six mois je vais peut-être me dire, mais voilà, mais de
1597 bleu, j'avais en plus l'exemple, et pis c'est là, j'avais le déclic, pis... ça m'est déjà
1598 arrivé dans plusieurs histoires, enfin sans... mais enfin, donc, c'est pas anodin,
1599 même si malheureusement j'avais pas à relier pas mal de choses

1600
1601 H : Ok, y a pas de problème.

1602
1603 M : C'est riche, en tout cas en ce qui me concerne, c'est quelque chose qui me
1604 nourrit.

1605
1606 H : D'accord, ok, ok, ben écoutez on a fait le tour, on a fait un tour bien complet.

1607
1608 M : Ben moi je voulais vous remercier en fait. Parce que j'ai appris des choses, j'ai
1609 entrevu d'autres manières de percevoir, voilà.

1610
1611 H : Ben c'est moi aussi qui vous remercie aussi, pour votre participation dans cette
1612 recherche, votre implication.

1613
1614 M : Avec plaisir.

1 **Annexe 3**

2

3 **Entretien Nadja début de suivi – 16.10.2013**

4

5 H : Si vous pouvez me présenter, déjà globalement votre situation, donc vous
6 m'avez dit que vous travailliez chez Mara Varan, c'est ça ?

7

8 N : J'ai travaillé chez Mara Varan pendant trois ans et demi environ, et puis j'ai
9 terminé mon contrat fin janvier, et aujourd'hui je suis en recherche d'emploi.

10

11 H : D'accord, donc depuis (?)

12

13 N : Oui.

14

15 H : D'accord, d'accord. Et vous aviez quelle fonction chez Mara Varan?

16

17 N : Alors j'ai commencé les deux premières années dans les affaires
18 réglementaires, c'est le département qui enregistre les médicaments avant de les
19 commercialiser, puis la dernière année j'étais dans un département où je
20 m'occupais de la gestion de projet, j'étais en gestion de projet, je m'occupais du
21 budget du département et de mettre en place une plateforme en ligne dont j'avais
22 la charge de m'occuper.

23

24 H : D'accord, et c'était... c'est un travail qui vous plaisait ?

25

26 N : Non, non. (Rires). C'est très franc.

27

28 H : D'accord.

29

30 N : Le travail, mon dernier poste ne m'intéressait pas, c'était pas un poste bien
31 défini, par contre les gens étaient super. Une super équipe, et ça, ça a compensé
32 beaucoup de choses. Ce qui fait qu'on accepte quand même la contrainte d'un
33 travail en attendant d'avoir mieux.

34

35 H : D'accord. Et donc votre parcours sinon avant, vous avez fait plusieurs emplois
36 différents ?

37

38 N : Oui, je fais un résumé ?

39

40 H : Oui, juste que j'ai une vision...

41

42 N : Oui, voilà, j'ai un DESS en affaires internationales, j'ai commencé à travailler au
43 Liban, parce que je suis franco-libanaise, j'ai ma famille au Liban. J'ai travaillé dans
44 l'industrie pharmaceutique, j'étais cheffe de produit junior, puis je suis restée là
45 pendant un an et demi deux ans, puis je suis venue en France, j'ai travaillé dans une
46 industrie pétrolière chez Petrovim, j'ai fait environ deux ans, en contrat, peut-être
47 que ça peut être intéressant pour vous de savoir que à (?) au Liban c'était un

48 contrat qui a été interrompu sans que je m’y attende, du jour au lendemain alors
49 que je venais de passer sur un autre poste, il y a eu un genre de cooptation.

50

51 H : Donc vous vous êtes retrouvée aussi sans emploi, de manière un peu brutale...

52

53 N : Oui, je pense ça peut être intéressant pour vous de savoir. Oui du jour au
54 lendemain je devais prendre un autre poste, et ben le lendemain je suis arrivée, on
55 m’a dit ben tu ne prends pas ton autre poste, et par contre tu termines ton contrat
56 maintenant. Le management n’était pas du tout satisfait mais c’était une nouvelle
57 aux ressources humaines donc voilà, une nouvelle politique.

58

59 H : Donc vous vous êtes retrouvée au chômage là ?

60

61 N : Oui, j’étais au Liban, j’ai décidé d’aller en France pour chercher du Travail, et là
62 j’ai cherché pendant peut-être six mois, et j’ai trouvé à Paris, chez Petrovim, donc
63 j’étais en contrat temporaire pendant deux ans. Après ces deux ans, le contrat s’est
64 terminé, j’ai été encore au chômage, c’est un peu l’histoire de ma vie le chômage,
65 quand j’y repense, donc je cherchais du travail et j’ai trouvé dans le sud de la
66 France parce que ma mère est originaire du sud. Donc j’étais près de Marseille et
67 j’avais un poste là-bas pendant... combien de temps ? Un ans. Puis c’était en contrat
68 temporaire, j’ai à nouveau cherché du travail et là c’était un peu long, ça a pris à
69 peu près un ans. Et je suis venue à Genève en 2006, oui 2006, et en 2006 j’ai
70 travaillé pendant huit mois dans une société de trading, qui était une petite
71 structure, qui était pas très stable, on a été licencié aussi du jour au lendemain,
72 donc là pareil, jeudi soir à 17h, on m’a dit de prendre mes affaires, et de partir.
73 Donc le lendemain je ne suis pas allée au travail, un peu le même scénario. Et là j’ai
74 cherché du travail, et ben assez rapidement j’ai retrouvé un poste dans le sud de la
75 France, alors j’étais vraiment pas, j’avais pas envie d’aller en France je voulais
76 rester à Genève, j’ai essayé un peu tout, et je me suis dit on sait jamais, faut quand
77 même que je relance certains contacts, et là j’ai travaillé pendant deux ans chez
78 Rocopter, en contrat temporaire aussi, et mon contrat s’est terminé, et j’ai cherché
79 du travail pendant encore un an, donc là c’était en plus la mauvaise période on
80 était en 2008-2009, avec la crise économique, et après ça j’ai trouvé le poste chez
81 Mara Varan. Je suis rentrée chez Mara Varan, un poste c’était pas du tout, je suis
82 repartie à zéro, j’étais secrétaire assistante, mais bon j’ai quand même pris un peu
83 à contre cœur mais je l’ai fait, puis je l’ai annoncé, on m’a donné un peu la chance
84 de changer de poste, de faire quelque chose qui était un peu plus à responsabilités.
85 Et puis je suis restée trois ans. Et puis on a tous été licenciés.

86

87 H : Voilà, ok. Donc vous avez un parcours quand même assez hétérogène, de
88 changement...

89

90 N : Ouais.

91

92 H : Comment vous vivez ça ?

93

94 N : Euh... pfff... pas toujours très bien. Mais la seule chose c’est que là aujourd’hui je
95 me dis que je n’ai pas envie d’aller vers un job pour aller vers un job, je veux
96 trouver un poste qui va m’intéresser. Donc c’est un peu une histoire qui se répète,

97 bizarrement, donc vraiment là il y a des schémas qui se sont répétés, enfin c'est pas
98 de ma faute à chaque fois c'est vraiment les circonstances, mais bon, c'est différent
99 quand même. C'est vrai que c'est quand même différent, on est bien couvert en
100 Suisse, j'ai beaucoup de gens autour de moi, je suis dans un endroit où il y a
101 beaucoup plus d'opportunités autour de moi, et ça, ça change toute la donne en
102 fait. Je sais qu'il y a quand même, on est dans un bassin économique assez
103 dynamique. Je sais qu'il peut y avoir du travail, et il y a beaucoup de contacts, voilà.

104

105 H : Ok, alors on va juste voir un peu à partir de différents points déjà, donc le
106 licenciement chez Mara Varan, comment vous l'avez vécu, vous en êtes où
107 aujourd'hui par rapport à ça, qu'est-ce que ça vous a fait ?

108

109 N : Ouais... le licenciement chez Mara Varan ça a été un peu difficile d'un point de
110 vue très émotionnel, parce que il y avait, en fait c'est 1500 personnes, et on va les
111 gens qui partent au fur et à mesure et ça faisait déjà un an qu'on attendait une
112 information, on savait pas ce qui allait se passer, donc tout le monde était dans
113 l'attente depuis un an, on nous a balancé ça comme ça, et puis on n'a pas compris
114 ce qui se passait, et j'avais, bon comme beaucoup de gens, un attachement affectif
115 quand même.

116

117 H : A l'entreprise ?

118

119 N : Aux gens. Mais en même temps si à l'entreprise, parce que finalement c'est la
120 première société où j'ai eu mon contrat fixe. Et finalement j'ai compris quand
121 même, après avoir terminé mon contrat, parce que j'ai eu des mois où j'avais pas
122 vraiment fait le deuil, je m'en suis rendu compte après, les mois qui ont suivi la fin
123 de mon contrat, j'ai compris après, je me suis dit mais en fait, c'est normale que je
124 fasse pas le deuil, c'est la première société où j'ai eu un contrat.

125

126 H : D'accord, donc il y avait un peu une espèce d'identification, ou... ?

127

128 N : Ouais. (Pleurs...)

129

130 H : Y a pas de souci.

131

132 N : Donc ça a été un peu difficile parce que c'était très long comme processus, et
133 puis on voit les gens partir, au fur et à mesure, et c'est pénible comme processus,
134 c'est très pénible, il n'y a plus de projet, il n'y a plus de travail, évidemment, on
135 attend qu'une chose c'est qu'on nous termine le contrat, pour finir.... Voilà.

136

137 H : Donc vous étiez encore à votre place mais il n'y avait plus de travail ?

138

139 N : Non, et les gens partaient au fur et à mesure, c'était... assez pénible. Enfin je suis
140 désolée, mais là je suis en plus un peu sensible pour d'autres raisons.

141

142 H : Il n'y a aucun souci, pas de problème.

143

144 N : C'est pas le moment mais... en temps normal je pense je réagis pas de la
145 même façon, parce que j'ai fait le deuil, ça je le sais, mais ça a pris du temps. Ça a
146 pris du temps.

147

148 H : ça a pris plusieurs mois ?

149

150 N : ça a pris plusieurs mois. Et je sais que beaucoup de collègues aussi ont eu
151 besoin temps.

152

153 H : Ouais. Et vous êtes passée par différentes phases pendant

154

155 N : Ouais. C'était vraiment beaucoup de tristesse en fait. Et puis j'étais dans
156 l'inaction. Je n'arrivais pas à me chercher un travail.

157

158 H : Ok, pendant plusieurs mois aussi ?

159

160 N : Oui, je faisais rien, je cherchais pas. Alors qu'il y a beaucoup de gens qui ont
161 réagit très différemment finalement, ils se sont pris en main, ils ont trouvé un job.

162

163 H : Ce qui n'est pas forcément...

164

165 N : Non parce qu'aujourd'hui ils sont pas content dans ce qu'ils font, et ils
166 regrettent de pas avoir pris du temps. Et moi par contre, ben d'autres collègues
167 aussi, ben j'étais dans l'attente que ça se termine et je crois que j'avais vraiment
168 besoin de tourner, que ça s'arrête net, et pis après d'avoir un petit moment, voilà
169 pour moi, pour un peu... tourner la page.

170

171 H : Est-ce que du coup vous vous êtes sentie... c'est vrai que le travail ça prend
172 beaucoup de place dans sa vie, on peut s'identifier aussi à travers son travail, est-ce
173 que vous vous êtes sentie perdue, en perte de repères, d'accroche ou... un peu
174 perturbée au niveau identitaire peut-être aussi ?

175

176 N : Oui quand même parce que pour moi c'est vraiment important, c'est un pilier
177 quand même le travail, et pour moi c'était vraiment, même si mentalement je me
178 préparais parce que j'avais déjà vécu ça, plusieurs fois, le chômage, donc je me suis
179 dit, moi quand même j'ai un avantage sur les autres c'est que je sais comment ça se
180 passe donc il va falloir que je m'occupe, que j'ai d'autres projets que juste la
181 recherche d'emploi, pas juste cette obsession-là, donc ça a été quand même
182 difficile. Et puis ce qui était pénible c'est que von Rohr est juste accolée à Mara
183 Varan.

184

185 H : Au niveau géographique.

186

187 N : Ouais, donc en fait à chaque fois que j'allais chez von Rohr, c'est idiot mais on
188 avait une vue plongeante sur ses bureaux qui sont maintenant fermés, morts en
189 fait.

190

191 H : ça faisait un rappel à chaque fois ?

192

193 N : Ouais, à chaque fois, je me disais mon dieu, tous ces gens qu'on a connu ici, qui
194 travaillaient, vraiment c'était, on a fait des rencontres chez Mara Varan qu'étaient
195 exceptionnelles, c'était vraiment une belle entreprise, d'ailleurs pour les gens je
196 crois c'est vraiment ça qui les a marqués, c'est pas la société, c'est l'aspect humain.
197 Donc voilà, c'est vrai que ça a pris du temps, c'est vrai que c'était juste à côté von
198 Rohr, c'est juste à côté, donc pfff... c'est pénible. Maintenant quand je vais chez von
199 Rohr, y a plus de problème, je regarde, bon ok, c'est fermé, c'est fermé.

200

201 H : ça ne vous déclenche plus le même effet ?

202

203 N : Non, non, non.

204

205 H : D'accord, ok. Est-ce que vous avez eu des symptômes aussi physiques, ça peut
206 être des douleurs, des tensions, des états que vous avez sentis plus
207 corporellement ?

208

209 N : Non, pas vraiment. Pas vraiment, mais par contre de l'inquiétude, c'est sûr, et à
210 cette période-là, bon là je me suis séparée récemment de mon compagnon, donc...

211

212 H : C'est une autre situation...

213

214 N : Ouais, donc ça met des tensions. En fait on n'est pas bien et ça met des tensions
215 et pis moi en fait, si, j'ai senti une perte de repères en y réfléchissant, parce qu'en
216 fait je savais plus, quoi chercher. J'ai tellement fait de jobs différents, que... j'ai pas
217 un cv où, il y a une ligne directrice, je suis spécialisée dans un domaine, et je vais
218 faire ça, et je sais que je vais trouver là-dedans. Donc du coup je me suis trouvée un
219 peu, bon ben maintenant qu'est-ce que je vais faire ? Et je suis encore un peu là-
220 dedans. Même si aujourd'hui je me dis, je me mets moins de règles. J'envoie des
221 bouteilles à la mer, aujourd'hui, et je me dis à un moment donné il y a quelque
222 chose qui va revenir.

223

224 H : D'accord, parce que c'est quoi, vous envoyez à, c'est quoi votre projet, ou vous
225 envoyez à différentes entreprises... ?

226

227 N : En fait c'était, je recherche dans le secteur public plutôt que le secteur privé, en
228 gestion de projets sur des projets d'éducation ou de santé, ou alors sur marketing,
229 communication, pour des supports de communication dans les pays, mais y a pas
230 que ça, parce que je présente aussi mon dossier pour faire des remplacements
231 dans des écoles primaires, au DIP. Donc en fait je suis quand même un peu en train
232 d'explorer d'autres pistes aussi.

233

234 H : Voilà, donc vous êtes en train, vous êtes dans une démarche aussi de savoir
235 qu'est-ce que vous avez envie... vous êtes dans cette démarche-là aussi ?

236

237 N : Oui, qu'est-ce que j'ai envie de faire, pis en fait qu'est-ce qui me plaît, c'est ça.

238

239 H : Ouais, qu'est-ce qui vous plaît, c'est ça. D'accord.

240

241 N : C'est pas... Parce qu'à chaque fois j'ai pris des jobs par nécessité, parce que
242 j'avais pas trop le choix, il fallait que je travaille, et à chaque fois en fait j'ai jamais
243 eu de motivations, dans mes postes, je fais bien le boulot mais ça ne m'intéresse
244 pas.

245
246 H : Et aujourd'hui vous n'avez plus envie de faire un travail dans ce sens-là.
247

248 N : Non.
249

250 H : D'accord. Qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui vous avez envie de trouver quelque
251 chose qui vous plaît ?
252

253 N : Ben parce qu'il faut vraiment que ça me... ben disons que ça ait du sens pour
254 moi, que je me lève pour quelque chose, que ça m'apporte, que ça m'enrichisse à
255 moi, et pas juste à quelqu'un d'autre. Il faut que moi j'ai quelque chose qui, que j'y
256 trouve un intérêt.
257

258 H : D'accord, c'est quelque chose qui est important pour vous aujourd'hui ?
259

260 N : Ah oui, oui, oui, c'est plus aller travailler dans une immense boîte, faire mon job,
261 pas savoir pourquoi et pour qui finalement je le fais, enfin qui n'ait pas vraiment de
262 sens. Ça dépend des postes mais...
263

264 H : D'accord. Ok, je regarde un peu sur quoi je vais vous questionner encore... Donc
265 au niveau de votre confiance, votre confiance en vous-même, est-ce qu'elle a été
266 perturbée, atteinte, suite au licenciement ?
267

268 N : Ben déjà elle est pas très forte, donc forcément ça a été un peu érodée,
269 forcément, ouais, j'ai pas une grande confiance en moi, et forcément, oui ça affecte
270 quand même. Parce que, en fait ce qui m'affecte, c'est pas d'être sans emploi, c'est
271 surtout de pas savoir vers quoi j'ai envie d'aller. C'est ça qui me déstabilise. Parce
272 que je suis quelqu'un d'ouvert, curieux de tout, et je sais que plusieurs choses
273 pourraient m'intéresser, il faut que j'arrive à trouver... vers quoi vraiment j'ai
274 envie d'aller. C'est pour ça qu'en ouvrant plusieurs pistes, un moment donné, peut-
275 être qu'il y a quelque chose qui va correspondre.
276

277 H : D'accord, donc vous procédez par une espèce d'exploration de différentes
278 choses ?
279

280 N : Oui, bon pas n'importe quoi, mais l'enseignement je sais que ça pourrait me
281 satisfaire, mais c'est à tester. Parce que je sais pas. Voilà, donc.
282

283 H : Donc vous êtes un peu dans une démarche d'exploration
284

285 N : Oui, et je vois une annonce, je trouve intéressant je vais faire ma candidature...
286 voilà.
287

288 H : Mais ça c'est une source d'inquiétude pour vous, de ne pas trop savoir vers quoi
289 vous avez envie d'aller ?

290

291 N : Ouais. Parce que je me dis que tout le monde doit savoir. Et je pense pas que
292 tout le monde sait, et je pense que beaucoup ne se posent pas de questions, on n'a
293 pas l'occasion de se poser des questions quand on est dans un boulot, on a une
294 famille et des enfants on se dit bon ben faut y aller, quoi. Mais... et en fait se poser
295 des questions c'est pas confortable.

296

297 H : C'est pas confortable ?

298

299 N : Non, pas du tout.

300

301 H : Pourquoi c'est pas confortable, qu'est-ce qui n'est pas confortable ?

302

303 N : Parce que c'est des périodes de doutes, parce que on n'a pas la réponse, on sait
304 pas vers quoi on veut aller, parfois je me dis mais c'est quoi mon problème ? Les
305 gens ils arrivent à se dire, bon ben moi c'est ça qui m'intéresse, je veux aller vers là.

306

307 H : En fait votre inquiétude ce serait plus de ne pas savoir vers quoi vous avez
308 envie d'aller que de ne pas savoir si vous allez trouver quelque chose ?

309

310 N : De pas savoir si je vais trouver quelque chose qui va me plaire. Et qui va avoir
311 du sens pour moi. Parce que trouver quelque chose, je trouverai, ça je pense que ça
312 peut aller.

313

314 H : Ok, donc là ça fait plusieurs mois que vous êtes au chômage ? Depuis fin janvier.
315 Dans votre processus de recherche d'emploi vous en êtes où ? Donc au début vous
316 n'aviez pas trop envie de rechercher, vous avez passé quelques mois sans faire de
317 recherches, et là depuis quelques mois vous êtes plus dans des démarches ?

318

319 N : Oui, là je suis plus, là je m'y suis vraiment mise, en fait je pense que j'étais pas
320 prête du tout jusqu'à le début d'été. J'étais pas du tout prête et je voyais pas la
321 nécessité ni l'obligation de trouver un travail parce que je savais vers où aller. Et
322 puis j'ai entendu parler d'un programme qui est mis en place par l'ORP, ça
323 s'appelle (?) ça permet de faire un stage de 6 mois dans une organisation
324 internationale, donc ça c'est une possibilité, une ouverture que je peux avoir, donc
325 en fait là depuis vraiment septembre, je me prends vraiment en main, là je suis
326 focus là-dessus, sur mes recherches.

327

328 H : Ok, donc vous y consacrez beaucoup de temps ?

329

330 N : Oui, j'y consacre quand même... oui quand même bien 2-3 heures par jour que
331 je fais, où je vais chez von Rohr justement pour être dans un lieu de travail, donc
332 oui, oui.

333

334 H : D'accord. Ok, et vous en êtes où au niveau de votre motivation ? Vous êtes
335 motivée, ou vous le faites parce qu'il faut le faire, ou... ?

336

337 N : Non, je pense que là je commence à être un peu plus déterminée. Je le faisais
338 avant parce qu'il fallait le faire, et là je le fais parce que j'ai envie de trouver
339 quelque chose qui va m'intéresser.

340

341 H : Ok. Comment vous êtes au niveau de vos ressources internes, de votre vitalité,
342 est-ce que vous vous sentez fatiguée, ou est-ce que vous vous sentez en forme à ce
343 niveau-là ?

344

345 N : Alors ça fait depuis le mois de juillet que, j'étais dans une énergie plus que
346 basse.

347

348 H : Suite au licenciement ?

349

350 N : Non, non, suite à la séparation, donc là ça a été double

351

352 H : C'était au début d'été la séparation ?

353

354 N : Oui, enfin au mois de juin. Donc là ça a été, je gérais encore la recherche de
355 travail, mais là j'ai plus gérer du tout, la séparation ça a été vraiment une
356 catastrophe pour moi, enfin une catastrophe, oui je me suis effondrée, tout
357 simplement, et puis jusqu'à la semaine dernière, ça n'allait pas du tout, et là même
358 si je suis un peu émue ce soir, mais je commence à retrouver de l'énergie et en fait
359 à me recentrer sur moi. Mais l'énergie là je l'ai depuis, une semaine je dirais, à
360 peine.

361

362 H : Ouais, comment vous le sentez ?

363

364 N : Ben en fait je sens que je compte sur moi, je compte sur personne d'autre. Et je
365 suis capable de passer du temps seule, et j'ai envie de passer du temps seule. Je n'ai
366 pas envie de voir nécessairement d'autres personnes, je sens que ça me construit
367 en fait, ça m'aide.

368

369 H : De vous retrouver seule ?

370

371 N : D'être seule, même si la semaine ben elle est longue quand même, au chômage,
372 mais j'ai des contacts, j'ai des amis, quand même, mais je suis pas dans la
373 sollicitation nécessairement, pour les voir.

374

375 H : Ce qui était le cas précédemment ?

376

377 N : Oui, j'étais dans la recherche de soutien, constamment, je suis allée dans le sud
378 dans ma famille pendant 10 jours parce que j'en avais vraiment besoin, là je pense
379 que, ouais je me débrouille seule en fait.

380

381 H : Est-ce que vous diriez que vous arrivez à trouver un peu du soutien en vous
382 aussi ?

383

384 N : Oui, oui, et ça c'est nouveau, ça c'est vraiment nouveau.

385

- 386 H : C'est vraiment tout récent là ?
387
- 388 N : Ah oui, alors j'espère que c'est pas juste un passage, j'espère que ça va se
389 consolider. Parce que je pense que c'est ça qui me manquait, c'est retrouver la
390 confiance et l'énergie en soi, pas aller la chercher chez les autres.
391
- 392 H : Voilà, ça peut être ponctuel mais...
393
- 394 N : J'espère que c'est pas ponctuel.
395
- 396 H : ça peut être ponctuel d'aller chercher l'énergie chez les autres.
397
- 398 N : Ah oui, voilà. Oui, oui, et c'est une fuite en avant. Et ça me, où que je sois avec
399 qui que je sois, ça ne m'aidait pas à aller mieux. Et pourtant j'arrivais pas à trouver
400 la ressource en moi-même. Là c'est quand même, là ces quelques jours j'ai de
401 l'énergie, je fais des choses même seule que je ne fais pas habituellement, enfin
402 voilà je...
403
- 404 H : D'accord. Au niveau de vos repères, vous vous sentez comment aujourd'hui,
405 vous vous sentez... un peu comme il y a quand même un peu du flou dans votre
406 situation, est-ce que vous êtes quand même, vous avez l'impression d'être en perte
407 de repères encore aujourd'hui ?
408
- 409 N : Moins. Mais moins parce que en ce moment j'ai les ressources en moi, et je suis
410 moins en perte de repères donc je suis moins en perte de repères, je me dis, en fait
411 je me dis ça va aller.
412
- 413 H : D'accord. Et ça c'est aussi récent ce que vous vous dites ?
414
- 415 N : Oui. (pleurs)
416
- 417 H : Qu'est-ce qui vous fait dire ça, ça va aller, ou comment elle est venue cette
418 pensée-là, vous arrivez à... ?
419
- 420 N : Ben parce que je vois que ça va pour les autres. (Pleurs) Donc je me dis que ça
421 va aller pour moi aussi, forcément, c'est des passages dans la vie qui sont pas
422 faciles, et j'en ai beaucoup eu, quand même, même si c'est pas des choses très
423 graves, il n'y a pas eu de maladies, y a pas eu de choses comme ça qui sont encore
424 plus dures, mais...
425
- 426 H : C'est quand même venu à répétition ?
427
- 428 N : Ouais.
429
- 430 H : Est-ce que c'est quelque chose vous vous sentez fatiguée de cette situation ? De
431 perdre un emploi, de retrouver un emploi, c'est quelque chose
432
- 433 N : Oui, oui, c'est fatiguant, c'est quelque chose, c'est quand même, oui ça prend de
434 l'énergie, ça fait repartir à zéro, recommencer, des recherches, des candidatures...

435 enfin quand j'ai vu qu'on allait être au chômage, je me suis dis, il faut que je prenne
436 mon souffle parce que ça risque d'être long, et pour d'autres ça a été moins long, et
437 pour moi ben voilà parce que c'est, j'ai moins de ligne directrice que d'autres
438 personnes. Donc forcément je vais à tâtons et...

439
440 H : C'est pas confortable ?

441
442 N : Pas du tout.

443
444 H : Ok, ok, ça marche. Est-ce que intérieurement vous vous sentez, comme c'est une
445 situation de transition, professionnelle, est-ce que vous vous sentez en
446 changement à l'intérieur de vous, en... comment... vous me l'avez évoqué un peu,
447 que aujourd'hui vous sentez que vous avez besoin de revenir à

448
449 N : Alors je sais pas si c'est lié à cette transition, ce passage professionnel, mais... je
450 pense pas que ce soit lié à ça, c'est vraiment lié à ma vie personnelle en fait. Je
451 pense, qui fait qu'en fait aujourd'hui j'ai pas le choix de m'appuyer que sur moi, et
452 affronter en fait les choses, et me dire que voilà, ça va changer, et que il n'y a pas de
453 raison pour que ça aille pas bien à un moment donné.

454
455 H : Voilà, d'accord, ok. Ok, sinon est-ce que vous avez dans votre entourage, vous
456 avez un soutien, des ressources ?

457
458 N : Oui je suis bien, enfin j'ai le soutien de ma famille, qui n'est pas ici mais... j'ai ce
459 soutien-là, et puis j'ai des amis ici...

460
461 H : Vous avez eu le temps quand même de construire un cercle d'amis ?

462
463 N : Oui, oui, oui. Donc je suis pas seule, et je suis quand même entourée de
464 quelques amis.

465
466 H : Là vous êtes au chômage pour... vous avez quoi, encore, une année au
467 chômage ?

468
469 N : Oui, oui.

470
471 H : D'accord, d'accord, donc vous n'avez pas encore, ou est-ce que vous vivez la
472 pression quand même... temporelle, de trouver un emploi ?

473
474 N : Non, non, ben pas pour le moment.

475
476 H : Pour le moment c'est encore...

477
478 N : Non, d'ailleurs c'est un luxe ça, quand même, mais... non j'ai encore un peu de
479 temps devant moi pour faire les bons choix. Sinon ben ce sera pour travailler et
480 avoir un poste, quel qu'il soit.

481

482 H : Ok, ok. Donc pour vous le travail, enfin comme, vous me l'avez dit, c'est
483 important de trouver un travail qui vous plaise ? ça a une importance pour vous le
484 travail ?

485

486 N : Oui, oui, oui. Et encore une fois, pas n'importe quel travail, mais bon le travail,
487 être en activité, c'est important. C'est vraiment important.

488

489 H : ça a quelle importance pour vous, quel sens ?

490

491 N : Ben déjà c'est un lien social, et puis être actif, faire quelque chose, enfin je
492 m'imagine pas être sans activité du tout, bon j'ai pas de famille, donc forcément je
493 peux pas l'imaginer aujourd'hui d'être sans activité. Forcément quand on est seul,
494 ben c'est quand même, il faut travailler là. Donc j'imagine pas ne pas être active.

495

496 H : D'accord, d'accord. Ecoutez je crois qu'on a vu un peu près tout... Au niveau de
497 votre état de santé, comment... juste globalement, comme on va travailler au
498 niveau de votre corps aussi... ?

499

500 N : J'ai rien de particulier.

501

502 H : D'accord, ok. Vous êtes en santé actuellement ?

503

504 N : Oui, c'est une chance.

505

506 H : Vous dormez bien la nuit ?

507

508 N : Oui, ça va. Oui, oui.

509

510 H : Vous, vous sentez, dans votre état intérieur, est-ce que vous vous sentez,
511 stressée, angoissée... ?

512

513 N : Non, pas maintenant. En fait je prends quand même quelque chose depuis une
514 semaine, c'est light mais je prends quelque chose pour calmer mes angoisses. Et
515 puis arrêter d'être down tout le temps, donc ça aide peut-être un peu aussi, mais
516 c'est vraiment très, très léger ce que je prends et je pense pas que ce soit lié à ça,
517 c'est vraiment lié à, c'est psychologique le changement c'est pas... Par contre ça
518 m'aide à être un peu plus détendue aussi.

519

520 H : En fait vous vous sentez quand même un peu down et... ?

521

522 N : Depuis là une semaine non ça va mais jusqu'il y a une semaine et depuis trois
523 mois et demi, j'étais vraiment à la petite cuillère, c'était pas du tout, du tout ça.
524 Zéro énergie.

525

526 H : Ok, ok. Bon.

527

528 N : Et pour autant j'ai pas d'énergie mais je me pousse à faire des activités, je
529 participe à des courses de 10 km, pour garder une dynamique.

530

531 H : Voilà. Donc pour faire vos recherches, c'est aussi quelque chose où vous devez
532 un peu vous arracher ?

533

534 N : Pour faire mes recherches ? Non, là pas trop, non, non. Mais jusqu'il y a une
535 semaine, encore une fois, là il fallait que je m'oblige à avoir l'objectif, il faut que je
536 trouve du travail, j'étais tellement noyée dans ma séparation que en fait l'objectif
537 c'était pas l'essentiel, je voyais pas, j'avais pas du tout envie de chercher.

538

539 H : D'accord, d'accord. Vous avez quel âge ?

540

541 N : 37 ans.

542

543 H : Vous avez d'autres choses à ajouter, quelque chose qui vous vient, sur votre
544 vécu, comment vous vivez la situation ?

545

546 N : Ben je sais pas de mon vécu qu'est-ce que je peux apporter... ? Ben disons que le
547 changement pour moi c'est inscrit dans ma vie, entre guillemets, parce que j'ai
548 grandi au Liban, dans un pays en guerre, avec beaucoup de changements,
549 beaucoup de ruptures, ruptures dans le sens on va à l'école, on va plus à l'école, on
550 va dans les abris, on va en France se réfugier, on commence une scolarité, on arrête
551 la scolarité, on repart, c'est inscrit....

552

553 H : Les situations de ruptures vous sont familières quelque part ?

554

555 N : Familières mais très douloureuses en fait, et que je ne supporte plus. Donc ça,
556 juste pour faire le lien avec le chômage aussi...

557

558 H : C'était de nouveau une situation de rupture...

559

560 N : Ouais, donc en fait c'est quelque chose qui est réactivé souvent je pense à cause
561 de ça, cette difficulté d'accepter ces ruptures à chaque fois qui sont pas anodines,
562 et c'est pas... ça arrive pas tout le temps, à tout le monde, d'être tout le temps en
563 train de...

564

565 H : Ouais, d'accord, ok. Et vous vivez ça comment, qu'est-ce que vous en pensez,
566 qu'est-ce que ça vous fait... ?

567

568 N : De quoi, mes (?)

569

570 H : D'être confrontée comme ça souvent à cette situation de rupture ?

571

572 N : Ben pas bien du tout, pas bien du tout. Je comprends pas. Je comprends pas
573 quoi comment je fais à chaque fois pour en arriver là. Mais là c'est pas de mon,
574 avant c'était pas de mon fait, c'était des cdd, là c'est pas de mon fait, mais... rupture
575 affective non plus, c'est pas que je les ai accumulées les ruptures affectives du tout,
576 mais c'est que je souhaite quelque chose dans la durée.

577

578 H : Et ce sont des ruptures souvent que vous subissez, vous n'avez pas choisies ?

579

580 N : Ouais, c'est ça. Et ça c'est pas évident à gérer en fait. Et je pense d'ailleurs elles
581 sont pas méritées. C'est surtout ça. Je pense que elles... parfois on se dit s'il y a eu
582 ça c'est que c'est une conséquence d'autre chose. Et je pense sincèrement qu'elles
583 sont pas méritées. Et que je pense que j'ai un peu moins eu de bol que d'autres
584 personnes. C'est surtout ça. Je me dis, il y a peut-être ma part aussi, parce que j'ai
585 jamais voulu vraiment, mais c'est pas vraiment ça, c'est que... j'ai... le parcours n'a
586 pas été très chanceux à chaque fois en fait. Même là quand on nous a annoncé le
587 licenciement chez Mara Varan, ma famille ils se sont dit, non mais c'est pas
588 possible, encore une fois, qu'est-ce qu'il se passe ? Voilà, donc rupture
589 sentimentale elle n'est pas méritée non plus, donc... bon c'est peut-être subjectif,
590 mais je considère que je suis une personne bien, et que je mérite pas,
591 arbitrairement, de vivre ces choses-là. Je veux pas dire de les subir, mais de vivre à
592 chaque fois ces moments-là.

593

594 H : Est-ce que ça vous atteint dans l'estime de vous-même, de vos compétences, de
595 vos capacités ?

596

597 N : Non, ça non, pas dans mes capacités, ni dans l'estime de moi, parce que je pense
598 pas que ce soit lié à ça. Non, je pense pas, parce que c'est pas de mon fait. C'est
599 pas...

600

601 H : C'est plus un peu dans la confiance, vous me disiez que la confiance était un peu
602 ébranlée... la confiance en vous-même...?

603

604 N : Oui, parce que quand on passe de longues périodes de chômage, pis surtout de
605 pas savoir où je veux aller, ça c'est des périodes de doutes qui sont pas faciles.

606

607 H : Est-ce que c'est nouveau pour vous cette démarche de vraiment vouloir faire
608 quelque chose que vous avez envie de faire ?

609

610 N : Oui, oui, là c'est nouveau parce que jusqu'à présent je me disais je vais
611 retrouver un job, et là comme ça a été tellement gros, y a eu tellement, enfin ça a
612 été vraiment énorme comme licenciement, beaucoup de gens ont tout remis dans
613 la balance, et en fait beaucoup de gens se sont dit c'est la chance ou jamais de
614 réfléchir à ce qu'on a envie de faire. Et donc l'accompagnement chez von Rohr c'est
615 un peu ça aussi, quelque part c'est une réflexion sur où est-ce que j'ai envie d'aller,
616 et puis moi surtout c'est, j'en ai marre d'accumuler les jobs qui vont pas me
617 convenir, et ça c'est fatigant et je veux faire quelque chose pour moi.

618

619 H : Ouais, d'accord, d'accord. Et du coup est-ce que c'est un peu confrontant pour
620 vous de vous poser justement ces questions sur ce que vous avez envie ?

621

622 N : Oui, c'est difficile.

623

624 H : Dans quel sens ?

625

626 N : Parce que je ne sais pas répondre aux questions, en fait je ne sais pas, en fait
627 vous savez, quand on prend des postes, on réfléchit pas, c'est comme les gens qui
628 ont des familles et qui doivent juste bosser, et ils se posent pas de questions, et un

629 moment donné s'ils se retrouvent à la rue ils se disent mais mince, qu'est-ce que je
630 veux faire vraiment de moi ? On se pose pas cette question-là, et c'est pas évident
631 de répondre aux questions.

632

633 H : Donc pour le moment pour vous c'est un petit peu un point d'interrogation ? De
634 ce que vous avez envie de faire, c'est un point d'interrogation ? Vous savez pas
635 trop ?

636

637 N : Ben comme je vous disais c'est vraiment deux ou trois pistes que j'explore,
638 l'enseignement, les organisations internationales, les postes qui peuvent
639 m'intéresser même si je n'ai pas tout à fait le profil, rencontrer des gens, voilà.

640

641 H : Il y a quelque chose qui vous intéresse là-dedans ? Qu'est-ce qui vous intéresse
642 là-dedans ? C'est quoi qui vous intéresse, dans l'enseignement, ou dans... ?

643

644 N : L'enseignement c'est qu'on sait ce qu'est la finalité, et on sait ce que ça apporte
645 et à qui. C'est pas comme travailler dans une grosse structure, là je sais que ben
646 voilà, c'est pour un public jeune, on sait que c'est pour développer ces personnes-
647 là, pour leur apporter quelque chose et les faire grandir. Et... la finalité est très
648 claire, et on voit le résultat, et c'est très satisfaisant, pour moi.

649

650 H : Voilà, donc ça c'est quelque chose qui est important pour vous ?

651

652 N : Oui.

653

654 H : Sinon il y a aussi dans les organisations internationales ?

655

656 N : Oui alors ce serait justement travailler dans des projets dans l'éducation ou
657 dans la santé.

658

659 H : Donc ce sont des domaines, dans la santé ou dans l'éducation, qui vous
660 attirent ?

661

662 N : Oui, qui m'attirent. Oui, après c'est une grande idée, ce que je dis là, et il y a
663 plein de choses qu'on peut y faire, et peut-être que je n'y ai même pas accès, je
664 pense c'est difficile, il faut rentrer par d'autres postes un peu moins ambitieux,
665 mais... voilà, la finalité aussi elle est là, c'est l'éducation des enfants, c'est très
666 important pour moi, je trouve, ou la santé, voilà, c'est apporter quelque chose aux
667 autres en fait.

668

669 H : Ouais, d'accord. Vous auriez une ambition, ou un rêve, ou quelque chose qui
670 vous... même si ce ne serait pas forcément possible en fonction de votre parcours,
671 mais... ?

672

673 N : Je pense que j'aurais peut-être bien aimé être médecin, bon mais comme mon,
674 en fait je viens d'un milieu plus médical, mon père est médecin, ma mère est
675 infirmière, et ma mère a enseigné longtemps au Liban, donc en plus je viens d'un
676 milieu où c'est le service à la personne, du coup ben pour moi ça me parle, et je vois
677 bien que c'est assez pragmatique, on fait pas ça, y a pas de bussines, y a rien, on sait

678 à qui ça va apporter, on apporte quelque chose à l'autre. Donc ça, ou... ou je sais
679 pas moi, oui travailler par exemple pour Nicolas Hulot ou Yann Arthus-Bertrand
680 (rires). Si c'est vraiment pour dire qu'est-ce qui me plairait. Ben oui, des
681 reportages sur la planète, alors ça, ça me plairait, pour sortir du milieu familial
682 aussi, pas calquer ça. Ouais, alors ça, y a pas longtemps en fait j'ai commencé à me
683 dire, qu'est ce qui te fait rêver ? En fait je savais pas, je sais pas répondre à cette
684 question. Et du coup j'ai ouvert une liste, de choses qui, et je me dis ah ouais, ça, ça
685 me fait rêver, ça j'aimerais faire, ça me plairait. Comme par exemple prendre le
686 vélo et aller faire trois mois de voyage en vélo. Sans parler de travail, mais... y a des
687 gens qui savent très facilement dire, moi c'est ça mon rêve, et moi je fais partie des
688 gens qui disent, mais moi je rêve pas du tout, y a rien, enfin je vois vraiment pas ce
689 qui peut...

690

691 H : En même temps là vous m'en avez formulé quand même un ou deux... ?

692

693 N : Oui, donc, mais que j'ai noté parce que je me suis dis, parfois il y a des choses
694 qui m'interpellent et je les note pas et du coup, on oublie, donc...

695

696 H : Ok, ok, bon, écoutez, ben en tout cas je vous remercie, parce qu'on a fait un tour
697 assez complet, enfin, assez riche je trouve. Est-ce que vous avez des attentes par
698 rapport au travail ici, ou qu'est-ce qui vous a décidé finalement à venir ... ?

699

700 N : Ben je sais pas ce que ça peut vraiment m'apporter, je vois pas tout à fait. Mais
701 je me dis qu'il faut essayer. Je suis quelqu'un de curieux, donc... vous ça va
702 sûrement vous apporter quelque chose, donc probablement que moi je vais peut-
703 être voir un retour aussi, je sais pas en fait. Et puis peut-être que c'est possible qu'il
704 y ait parfois des déclics internes liés au corps sur l'esprit, c'est un peu ça, non,
705 l'idée ?

706

707 H : C'est un peu ça, oui, oui, c'est un peu ça. C'est vraiment d'utiliser, enfin
708 d'utiliser, pas d'utiliser, mais de prendre la voie du corps aussi pour ses démarches
709 simplement de transition, de recherche d'emploi, de questions que vous vous
710 posez, sur quoi, enfin qu'est-ce que j'ai envie de faire, où j'ai envie d'aller. C'est
711 aussi, voilà, de se questionner, je dirais, profondément peut-être, parce qu'on y met
712 le corps avec, ou en tout cas d'une autre manière que ce que l'on fait
713 habituellement. C'est un peu ça, d'explorer une autre voie.

714

715 N. En fait, je vous coupe, mais ça m'a fait penser à la kinésiologie, c'est ça, qui n'est
716 pas la même chose, mais c'est le travail par le corps pour l'esprit aussi. Je sais pas
717 si, vous devez en avoir entendu parler.

718

719 H : Alors oui j'en ai entendu parler comme ça, je connais pas pratiquement.

720

721 N : C'est assez particulier, je connais pas bien non plus, mais ça m'a fait penser à ça,
722 et comme on dit souvent que le corps est relié à l'esprit.

723

724 H : Voilà. Et voilà, après c'est aussi parce que la période souvent de transition on
725 est souvent désorienté, sentiment de perte de repères, c'est aussi de trouver une

726 accroche à travers son corps. Une accroche en soi, et de ne pas être dépendant
727 uniquement de l'extérieur

728

729 N : Oui, oui, c'est terrible.

730

731 H : dans cette situation, voilà, se retrouver en soi et d'avoir, vous voyez, une espèce
732 d'accroche à l'intérieur de soi qui nous donne plus de solidité, plus d'assurance,
733 plus de confiance, peut-être plus de motivation, ou de force intérieure pour
734 entreprendre cette période qui n'est pas facile. Enfin qui n'est souvent pas facile en
735 tout cas.

736

737 N : Oui, oui.

738

739 H : Voilà, c'est un peu ça le projet, et après voilà, comme c'est une recherche, ben
740 c'est quand même expérimental, et c'est de voir quels sont les effets, quels sont les
741 enrichissements, dans une posture vraiment de recherche, autant pour moi, mais
742 pour vous aussi, vous voyez, de...

743

744 N : Oui, oui, je sais, non je vais, j'explore aussi.

745

746 **Entretien Nadja fin de suivi 05.12.2013**

747

748 H : Alors juste avant de commencer l'entretien proprement dit, c'est allé, comment
749 ça s'est passé après la dernière fois ?

750

751 N : Oui, c'est allé. Bon, oui, c'était bien de venir en fait aussi, et puis j'ai essayé de
752 gérer en prenant un peu sur moi, en essayant de, comment dire, de pas l'ignorer
753 mais de, je sais pas, j'ai pris aucune action, j'ai juste, voilà, ça sert à rien, faut que ça
754 passe, et puis ça va un peu mieux, donc voilà.

755

756 H : D'accord, le travail qu'on avait fait assis, ça vous a apporté quelque chose ?

757

758 N : Oui, c'est vraiment, c'était un peu de repenser un peu à soi, sans qu'il y ait de la
759 fuite vers l'extérieur. C'était ça, c'est ça que ça m'apporte en fait, c'est surtout ça.

760

761 H : Ok, on le reprendra dans le déroulement de l'entretien. Juste pour commencer,
762 avant de prendre différents éléments, je vais juste vous interroger sur différents
763 éléments par rapport à votre contexte de vie, voir si depuis un mois et demi,
764 lorsqu'on a commencé le suivi, s'il y a des changements à ce niveau-là. Alors il y a
765 des choses dont vous m'avez informée, enfin je vous ai suivi donc je suis quand
766 même plus ou moins au courant, mais pour que ce soit aussi sur cet
767 enregistrement. Donc est-ce qu'il y a eu des changements au niveau de votre
768 contexte de vie, contexte familial ?

769

770 N : Non, changement, vous voulez dire, de moi ? De ma part à moi ?

771

772 H : Pour vous, dans votre contexte, dans votre environnement familial qui aurait
773 pu vous affecter ou avoir une incidence durant ce mois et demi.

774

775 N : Non, il n'y a rien eu de particulier, pas familial en tout cas. Parce que oui, il y a
776 des choses, comme je vous avais dis, qui m'affectent, mais du point de vue familial,
777 non.

778

779 H : D'accord, donc au niveau personnel, il y a eu des éléments, des choses qui vous
780 ont affectées ?

781

782 N : Oui, oui, oui. Bon, qui me déstabilisent, voilà. Mais c'est tout, après...

783

784 H : Qui sont ?

785

786 N : Ben cette rupture récente.

787

788 H : Voilà.

789

790 N : C'est surtout ça qui...

791

792 H : Donc qui était déjà là avant le début.

793

- 794 N : Oui, oui, qui n'est pas nouveau.
795
796 H : Mais qui continue à être un élément difficile à gérer ?
797
798 N : Oui, en plus de la recherche d'emploi, oui.
799
800 H : D'accord, donc c'est toujours présent cette situation-là ?
801
802 N : Oui.
803
804 H : D'accord. Est-ce qu'il y a eu des événements particuliers de cette situation,
805 pendant cette période-là qui aurait pu vous atteindre plus ?
806
807 N : Pendant cette période de travail qu'on a eu ensemble ?
808
809 H : Voilà. Depuis un mois et demi.
810
811 N : A part ça, non.
812
813 H : Non, dans cette situation-là relationnelle avec votre ex-compagnon, est-ce qu'il
814 y a eu des choses particulières pendant cette période-là ?
815
816 N : Non, il n'y a pas vraiment d'interaction, c'est juste beaucoup de déceptions et
817 beaucoup de tristesse, de fait. Mais pas plus d'interactions que ça qui seraient
818 mauvaises ou... voilà, c'est du regret, de la tristesse, c'est surtout ça en fait. Avec le
819 peu d'interaction qu'il y ait eu, beaucoup de déception en fait. Et
820 d'incompréhension.
821
822 H : D'accord, ok. Au niveau de votre entourage, ou est-ce que au niveau du support,
823 des ressources que vous avez de l'entourage, est-ce qu'il y a des choses qui ont
824 changé, que ce soit dans le sens d'un soutien, ou dans le sens d'une pression de
825 l'entourage ?
826
827 N : Pas de pression, le soutien, bon ici j'ai pas ma famille, mais je sais que ils sont là,
828 il y a une présence quand même, on se parle régulièrement. L'entourage ici j'ai des
829 amis proches, que je vois, qui sont là quand même pour me soutenir, notamment
830 une personne vraiment qui est assez (outfull ?), voilà qui me soutient. Mais sinon
831 non, pas de changement, non, essentiels en fait.
832
833 H : Ok, ça marche. Au niveau de votre état de santé, est-ce qu'il y a eu des
834 changements ?
835
836 N : Non. En fait c'est plutôt des fluctuations d'énergie, bonne ou basse, ou
837 meilleure, un peu plus élevée, mais pas beaucoup, non.
838
839 H : D'accord, ok. Durant cette période, est-ce que vous avez eu recours à un autre
840 type d'accompagnement ?
841

842 N : Oui, je suis en contact avec ma psychothérapeute, que j'ai recontacté il y a
843 quelques temps.

844

845 H : Donc que vous avez vu plusieurs fois durant cette période ?

846

847 N : Une fois toutes les 3 semaines, 15 jours.

848

849 H : Sinon, est-ce qu'il y a eu d'autres...

850

851 N : Non.

852

853 H : Donc vous aviez eu von Rohr aussi ?

854

855 N : Ah oui, mais j'ai terminé plus ou moins mon accompagnement, donc c'est
856 vraiment pour être dans les bureaux, mais pas pour avoir un accompagnement,
857 non pas vraiment.

858

859 H : D'accord, ok, ça marche. Sinon il y a eu d'autres choses qui se sont produites
860 durant cette période, vous m'avez dit que vous étiez allée une semaine en
861 formation ?

862

863 N : Oui. ça c'était super, ça, ça m'a redonné beaucoup d'énergie. Voir des gens aussi
864 qui sont en activité, qui sont dans un autre univers, vraiment ça m'a remis dans
865 une dynamique, c'était une bouffée d'oxygène, c'était vraiment très notable, ça. Et
866 puis...

867

868 H : Donc rappelez moi peut-être juste le contexte de cette formation.

869

870 N : En fait c'était à IHUID, c'est l'institut de formation au développement, en fait
871 aux études internationales dans le développement et la coopération. Donc tout ce
872 qui forme les gens à rentrer dans les organisations internationales. Et là c'était
873 dans la gestion de projets dans le développement et la coopération. Donc c'était
874 des cas pratiques sur des projets qui ont été mis en place dans des pays et
875 comment on gère en fait ces projets-là, dans les différentes phases du projet. Donc
876 c'était vraiment instructif, enrichissant, les profs étaient très bien, enfin vraiment
877 une très bonne dynamique d'enseignement et de groupe. C'était 6 jours sur 7, et là
878 vraiment ça m'a fait beaucoup de bien en fait, ça m'a remis à la surface en fait, je
879 suis vraiment remonter à la surface là. Ça m'a remis à niveau, voilà, j'allais
880 vraiment mieux, ça m'a fait du bien.

881

882 H : D'accord. Les dates, vous avez juste les dates ?

883

884 N : C'était du 18 au... 6 jours, la semaine du... c'était du 18 au 23 novembre, il y a 15
885 jours, ouais, il y a 15 jours.

886

887 H : Ok, ça marche. Ok, alors, pour commencer, je vais vous poser une question
888 générale, sur quels ont été les effets des séances en pédagogie perceptive, donc
889 l'ensemble des séances, autant les séances manuelles, enfin individuelles, que les

890 séances de groupe, sur votre processus de transition. Sur vous-même et sur votre
891 processus de transition.

892

893 N : Alors moi comme je vous avais dit c'était vraiment les séances individuelles où
894 ça m'a beaucoup plus apporté, en groupe j'ai eu quand même un peu de mal à faire
895 les exercices où à rentrer vraiment dans l'atmosphère du travail de groupe. Alors
896 par contre ce qui m'apporte, c'est que c'est vraiment un moment pour moi qui me
897 permet de recentrer. Et j'y pensais en venant, même si je fais pas beaucoup, en fait
898 j'ai pas fait les exercices, mais en repensant aux exercices, ce que ça m'apporte
899 c'est que ça me permet de remettre dans ce contexte, de recentrage sur soi. Et ça,
900 ça en fait ça rappelle ce moment-là de recentrage, ou de bien-être, ou de relaxation.
901 Parce que c'est quand même assez, enfin pour moi ça m'a marqué quand même
902 cette espèce de lenteur, cette, voilà ce moment présent où en fait tout est un peu
903 suspendu, et on pense en fait à ce qu'on fait, vraiment, à ces gestes lents et à ces
904 moments qu'on fait pour soi, qui m'ont permis de vraiment me centrer sur moi, et
905 d'apaiser en fait. Donc en y pensant, en fait ça me remet dans le contexte, et ça, ça
906 m'aide quand même. J'y pensais en venant en tram, c'est vrai que j'ai pas fait les
907 exercices, mais par contre il faut que j'y pense parce que ça me permet de me
908 recentrer vraiment. C'est vraiment comme un focus. Mais je le fais pas, je le fais pas
909 assez, j'y pense pas, on part dans notre quotidien, et pour autant j'ai pas un
910 quotidien extrêmement chargé non plus ces temps-ci, mais j'y pense pas
911 nécessairement moi-même en fait comme ça. Ça me vient pas. Ouais, voilà. Après
912 c'est vrai que après les séances, ou entre les séances, ça m'a pas... c'est pas revenu
913 en fait. J'ai pas refait d'exercices, ou j'ai pas... j'ai pas senti l'effet entre les séances
914 ou en dehors. C'est vraiment le moment, pis après, peut-être une petite demi-
915 heure, quelque chose comme ça, après, ou il y a encore cette sensation de bien-
916 être, mais qui est vraiment importante, je trouve. Comme la dernière fois quand on
917 a fait la séance individuelle, j'ai trouvé que ça a fait... enfin voilà ça apaise
918 beaucoup. Donc ouais, voilà, et j'ai été plus sensible, comme je vous l'avais dit, aux
919 séances individuelles que celles de groupe quand même.

920

921 H : D'accord, ok, vous avez d'autres choses à ajouter ?

922

923 N : Non.

924

925 H : Sinon je vais vous requestionner déjà sur ce que vous avez dit. Donc là quand
926 vous m'avez nommé que vous repensez des fois à des mouvements

927

928 N : En fait pas aux mouvements, à la sensation que ça apporte. C'est ça,
929 l'apaisement, la chaleur intérieure, voilà, c'est ça que ça apporte. En fait repenser à
930 ça, ça me remet dans ce contexte-là et ça fait vraiment du bien de se remettre là,
931 dans ce moment-là.

932

933 H : Donc c'est lié aux séances individuelles ça ?

934

935 N : Oui, mais même quand même les séances collectives aussi, parce que cette
936 lenteur, enfin c'était pas totalement quelque chose auquel j'étais étrangère, c'est
937 juste que j'avais, oui j'ai oublié de dire, que j'avais quand même du mal avec la
938 lenteur, je vous avais dit. Mais c'est important je pense, mais c'est vrai que j'ai eu

939 du mal à me caler sur la lenteur, à ce point de lenteur. Et c'est pour ça que, je pense
940 que les gens qui font de la méditation, j'avais essayé, j'ai beaucoup de mal, je suis
941 pas tout à fait réceptive. Et pour autant je vais avoir besoin d'aller me recueillir,
942 dans un endroit, dans un lieu, peut-être spirituel, et je vais le faire pour moi, et je
943 vais le faire sur un temps donné, qui me correspondra à moi et ça ira. Par contre
944 faire de la méditation ou me caler sur une lenteur comme ça, j'ai plus de difficulté.

945

946 H : D'accord, ok. Euh...

947

948 N : Donc vous me disiez en fait quand je repensais aux séances.

949

950 H : Oui, c'est ça, merci. Voilà, donc quand vous repensez aux séances, ça c'était
951 entre les séances ?

952

953 N : Oui.

954

955 H : D'accord. Et là, à ce moment-là qu'est-ce que ça vous apportait, de repenser,
956 vous me l'avez peut-être nommé, mais juste on reprend, qu'est-ce que ça vous
957 apportait d'y repenser ?

958

959 N : Mais ça me permet vraiment de me recentrer. De ressentir à nouveau cette
960 sensation de bien-être et de chaleur intérieure.

961

962 H : D'accord, d'accord, simplement par la fait d'y repenser, ça convoquait...

963

964 N : Ouais, c'est ça. Et je devrais le faire plus souvent, même si je fais pas
965 nécessairement les mouvements, mais de me poser, de repenser à ce moment-là, et
966 ce bien-être, ça aide en fait, vraiment. Je trouve que ça... enfin voilà, rien que de
967 l'évoquer, ou d'y repenser, ça me remet dans ce contexte-là.

968

969 H : Et ça vous fait quoi de vous remettre dans ce contexte ?

970

971 N : Ben c'est un apaisement pour moi.

972

973 H : ça vous génère un apaisement ? D'accord.

974

975 N : ça doit pas être loin de la méditation, peut-être ? Parce que c'est vraiment se
976 mettre dans un contexte où on pense à rien, on se, bon moi c'est en pensant à une
977 situation, où en fait ça me pose, et... je sais pas comment, je sais pas si c'est assez
978 explicite ce que j'explique, voilà, c'est un peu ça, sans faire de mouvement, mais
979 repenser à ça, la méditation c'est se vider la tête je crois, je sais pas exactement,
980 mais là c'est vraiment en essayant de repenser à ça, et se poser, juste en essayant
981 de se remettre dans ce contexte-là.

982

983 H : Et est-ce que vous sentez un effet dans votre corps à ce moment-là ?

984

985 N : Juste au niveau du buste en fait, de la chaleur, oui, voilà, un apaisement et de la
986 chaleur.

987

- 988 H : De la chaleur dans votre corps ?
989
990 N : Oui, voilà, enfin de la chaleur... au niveau émotionnel.
991
992 H : C'est-à-dire ?
993
994 N : Ben... je sais pas, juste un bien-être, c'est ça surtout.
995
996 H : D'accord. Et vous m'avez dit que c'était vraiment important, c'est ce que vous
997 avez nommé tout à l'heure, que c'était vraiment important de percevoir ça, comme
998 ce que vous avez senti en séance, c'est important en quoi, pour quoi ?
999
1000 N : Ben ça permet de... de me centrer, de pas partir ou de pas... enfin voilà dans les
1001 moments où on est pas très très bien, je pense que ça aide à repenser un peu à soi,
1002 à s'éloigner un peu de toutes ces choses qui peuvent être anxiogènes...
1003
1004 H : D'accord, comme quoi par exemple ?
1005
1006 N : Les pensées ou les angoisses de la recherche d'emploi, de certains...voilà de
1007 difficultés qu'on peut avoir à certains moments ou à certaines périodes, ça permet
1008 un peu d'éloigner ça, et de se détacher. Enfin moi c'est l'impression que je peux
1009 avoir, oui ça peut aider un peu à se détacher ou à mettre de la distance.
1010
1011 H : Ok, parfait. Et en quoi, si ça l'a été, en quoi, est-ce que ça a été une aide reliée au
1012 processus de transition, à la démarche de recherche d'emploi ?
1013
1014 N : Pas beaucoup. Je peux pas dire ça, je pense pas. Par contre ça accompagne pour
1015 se sentir un peu moins anxieux, dans les moments où on s'est vu, où je suis venue
1016 aux séances de groupe aussi, mais sur l'ensemble de la démarche de recherche,
1017 non, je peux pas dire que ça ait vraiment notablement contribué à une approche
1018 différente, ou à ce que ça change ma façon d'approcher les choses, non, je pourrais
1019 pas dire ça.
1020
1021 H : D'accord.
1022
1023 N : Mais par contre ça aide à se sentir mieux à certains moments, ça oui.
1024
1025 H : Ok, alors. Bon, juste, je vais insister un peu sur une question, mais ça me permet
1026 ensuite de pouvoir bien expliciter, quand vous entendez se recentrer sur soi, peut-
1027 être que... qu'est-ce que vous entendez par là, si vous pouvez encore me l'expliquer
1028 un peu ?
1029
1030 N : Ben... comment dire ? Ben penser en fait à soi et se détacher de ce qui est, des
1031 pensées ou des éléments qui peuvent affecter négativement, c'est ça en fait.
1032
1033 H : Et quand vous dites sur soi, quand vous faites la démarche de se recentrer sur
1034 soi, c'est sur quoi de soi ?
1035

1036 N : Je sais pas sur quoi de soi, juste en essayant de faire une sorte de bulle, qui
1037 permet d'éloigner un peu les sortes d'éléments parasites ou de pensées qui
1038 peuvent être mauvaises, c'est vraiment plus ça.

1039
1040 H : Ouais, d'accord. Ok, parfait. Alors on va prendre différents éléments, donc il y a
1041 des choses qui vont se recouper par rapport à ce que vous avez dit, donc j'ai
1042 différentes catégories et je vais vous questionner par rapport à ça, et on va voir s'il
1043 y a d'autres choses qui viennent, ou pas. Et en même temps c'est l'occasion d'un
1044 bilan aussi pour vous, de où vous en êtes aujourd'hui par rapport à différents
1045 éléments, et après on essaiera de voir s'il y a un lien avec le travail qui a été fait ou
1046 pas.

1047
1048 N : D'accord.

1049
1050 H : Donc par rapport au vécu du licenciement. Comment vous vivez aujourd'hui
1051 votre licenciement ?

1052
1053 N : J'ai passé le cap, là, ça fait un moment, maintenant je suis plutôt sur le vécu de la
1054 rupture, ça m'a fait dégager aussi ça comme ça, c'est plutôt une autre... un
1055 licenciement différent que je dois digérer maintenant. J'ai mis du temps à tourner
1056 la page sur le licenciement, j'étais pas active, j'étais pas dans mes recherches, mais
1057 aujourd'hui, bon, voilà, c'est une page qui est tournée, ce que j'ai du mal à vivre
1058 c'est de me retrouver pour une troisième fois dans un chômage de longue durée. Et
1059 ça, j'ai du mal... je me demande comment ça se fait que je me retrouve encore dans
1060 cette situation-là. Plus dans ma relation, et puis, voilà, c'est en travail, enfin, là je
1061 me dis, il y a quelque chose qui se passe que je ne contrôle pas, en tout cas pas
1062 pour le travail, et ça je... je me dis mais pourquoi je me retrouve dans une cassure
1063 encore une fois, alors que ça devrait pas arriver souvent, enfin c'est pas... Donc là
1064 me retrouver dans un chômage de longue durée... pis je me remets en question, je
1065 me dis, qu'est-ce que je fais mal, parce que j'ai quand même des collègues qui ont
1066 retrouvé du travail, mais eux ce sont des scientifiques, donc ils ont retrouvé dans
1067 des sociétés, la pharma, parce qu'ils ont un profil, donc on peut retrouver, on
1068 propose exactement les mêmes compétences dans un poste spécifique. Et c'est
1069 plus facile. Moi je suis généraliste. Bon la période de chômage elle est difficile parce
1070 que bon elle est longue, et puis que là je sais que mes indemnités s'arrêtent cet été,
1071 donc voilà. Mais bon le licenciement, j'ai... j'ai tourné la page, ouais.

1072
1073 H : Est-ce qu'il y a un changement dans votre rapport au licenciement depuis le
1074 début de notre suivi qui était il y a un mois et demi ?

1075
1076 N : Non je pense pas parce que j'avais déjà avancé là-dessus et c'était déjà passé,
1077 même en septembre, le temps avait quand même bien passé.

1078
1079 H : D'accord. Comment vous vous entez physiquement aujourd'hui dans votre
1080 corps, au niveau de votre état de fatigue ou de vitalité ?

1081
1082 N : ça va ça vient mais toujours énergie basse quand même. Mais parce que c'est lié
1083 au moral, là la semaine dernière j'ai fait samedi les 10 km de Meyrin, j'ai cru que
1084 j'allais mourir. Alors que j'ai fait en octobre ? J'ai fait les 10 km de Lausanne, j'ai fait

1085 super forme, j'ai fait un bon temps, alors que là, samedi dernier, je me suis
1086 demandée ce que je faisais là au bout de 4 km, c'était très dur physiquement, bon je
1087 m'étais pas entraîné parce que j'avais mal au genou, et du coup là je me suis dis
1088 mais j'ai pas l'énergie du tout. Et bon les conditions étaient dures, il y avait du vent
1089 de face, c'était hyper dur, j'arriverai pas au bout, bon je suis là je vais finir, mais
1090 c'était très dur. Et là je fais l'escalade samedi mais j'ai pas envie. Mais je me mets
1091 des petits objectifs comme ça pour garder de l'énergie, enfin que ça m'oblige à
1092 avoir de l'énergie, mais je pense que j'ai pas... une super énergie, comme pas un
1093 super moral non plus, ça va ensemble.

1094

1095 H : Donc à ce niveau-là est-ce qu'il y a des changements, vous observez des
1096 changements, que ce soit en positif ou en négatif, par rapport au début du suivi ou
1097 pas ?

1098

1099 N : Pas beaucoup, non. Je peux pas dire vraiment qu'il y a eu des changements, non.

1100

1101 H : Ok. Au niveau de votre état de présence et de concentration, comment vous
1102 vous sentez au niveau de votre capacité attentionnelle, de votre capacité à vous
1103 concentrer ?

1104

1105 N : Je pense que ça va pour les capacités à me concentrer, mais bon, je suis pas sûre
1106 que ça aille aussi bien en fait, parce que bon, j'en sais rien. Par exemple dans un
1107 travail, si je dois faire quelque chose, je pense que ça ira, mais ça me prend du
1108 temps quand même à me concentrer. Je sais pas en fait, je dis ça parce que j'ai
1109 passé un petit entretien en début de semaine, et c'était assez stressant, et je pense
1110 c'est peut-être le contexte qui fait que j'étais pas dedans, il y avait 4 questions, il
1111 fallait que ça dure 15 minutes, au téléphone, il y avait trois personnes au bout du
1112 fil...

1113

1114 H : Ok, situation quand même assez stressante.

1115

1116 N : Ouais, j'étais stressée, c'était en anglais, ça c'est pas un problème mais mon
1117 anglais du coup n'était pas fluide, je cherchais mes mots, des questions, deux
1118 questions techniques, une en arabe, là je me suis dis, il faut se concentrer parce que
1119 j'ai failli perdre pieds, je me suis dis mais je vais pas réussir à répondre. Donc je
1120 pense que ça va quand même, j'en sais rien j'ai pas trop eu le temps d'analyser ça.

1121

1122 H : Donc de nouveau par rapport à il y a un mois et demi, au début du suivi, est-ce
1123 qu'il y a un changement, est-ce que vous observez un changement à ce niveau-là ?

1124

1125 N : Pas vraiment non plus, je peux pas dire, non.

1126

1127 H : D'accord. Au niveau du rapport, bon on en a déjà parlé un peu, ça va se
1128 recouper, du rapport à la motivation, comment vous vous sentez au niveau de
1129 votre motivation ?

1130

1131 N : Ben... je... je sais pas. Je pense que je manque d'énergie et la motivation elle est
1132 pas toujours là. Mais je sais que j'ai pas le choix et il faut que j'avance, donc, et au
1133 fond de moi je me dis ça va aller de toute façon. Mais en surface, je suis fatiguée.

1134

1135 H : D'accord, vous êtes fatiguée.

1136

1137 N : Ouais, c'est vraiment une grosse usure morale, là. Et parfois je me dis il faudrait
1138 que je parte quelques jours, en fait j'en peux plus de ces recherches, quoi. Et puis
1139 c'est la troisième fois, de chômage de longue durée, je sature. Donc la motivation...
1140 après elle revient vite quand je sais qu'il y a un entretien, qu'il y a une perspective,
1141 je vais me préparer, je vais jouer le jeu, y a pas de problème. Mais si y a pas ça, dans
1142 l'ensemble je suis quand même... je suis fatiguée moralement quand même.

1143

1144 H : Est-ce que vous l'êtes plus, ou moins, ou pareil que pendant notre premier
1145 entretien ?

1146

1147 N : Plus, euh... moins, moins, moins, enfin plus fatiguée moralement.

1148

1149 H : Plus fatiguée moralement là ?

1150

1151 N : Ouais.

1152

1153 H : Ok. Et vous arrivez à savoir ce qui a augmenté cette fatigue morale par rapport
1154 à il y a un mois et demi ?

1155

1156 N : Ben c'est là... encore plus la prise de conscience que c'est difficile. Et encore
1157 plus la prise de conscience qu'il y a cette rupture aussi, donc c'est vraiment... voilà,
1158 encore plus face à la réalité. Et j'ai pas passé beaucoup d'entretiens, en deux mois
1159 j'en ai passé deux, dont ce petit entretien de 15 minutes qui était pour un poste
1160 mais bon, on peut pas appeler ça comme un entretien à proprement parler, donc...
1161 voilà.

1162

1163 H : D'accord, et qu'est-ce qui a selon vous amené cette prise de conscience de la
1164 difficulté ?

1165

1166 N : Ben la difficulté, là vraiment la difficulté, parce que en fait je pensais que d'ici
1167 décembre j'aurais commencé peut-être un stage dans une organisation
1168 internationale et ça a pas démarré, en été je me disais, oh d'ici Noël il y aura
1169 quelque chose qui se sera débloqué quelque part c'est pas le cas, donc en fait
1170 j'avais mis des perspectives comme ça en me disant, oh mais la rentrée peut-être
1171 ça aura du mal à décoller mais en décembre ça va peut-être, il y aura peut-être
1172 quelque chose quand même, enfin d'ici la fin de l'année j'aurai démarré quelque
1173 part. Et c'est pas du tout le cas. Et c'est pour ça là je me dis le temps passe, août ça
1174 va être demain, et des mois comme ça sans rien, ça va aller vite, si j'ai pas de
1175 travail, enfin voilà.

1176

1177 H : Ok. Alors, au niveau de votre capacité à vous mobiliser et à passer à l'action,
1178 comment vous vous sentez aujourd'hui ? Ou au niveau de la manière d'être, en
1179 action ?

1180

1181 N : ça, ça va je crois. Je suis quelqu'un de partant, de en règle générale je suis
1182 quelqu'un de dynamique, et je suis toujours, je me mobilise rapidement et
1183 facilement.

1184

1185 H : Même si, comme vous l'évoquiez tout à l'heure, s'il y a un manque de
1186 motivation, vous passez quand même à l'action ?

1187

1188 N : Ouais, il y a toujours ça quand même qui reste. Par exemple je vais facilement
1189 proposer d'aller faire des activités sportives, de proposer d'aller en montagne faire
1190 de la marche, ou... enfin voilà, je reste dans cette dynamique-là facilement. Si je
1191 pense à quelque chose pour un collègue qui est en train de chercher du travail, je
1192 vais... voilà je prends des actions, si je vois quelque chose qui peut aider... donc je
1193 suis assez réactive sur ça.

1194

1195 H : D'accord, donc dans vos démarches de recherche d'emploi, comment ça se
1196 passe au niveau de votre mise en action, de votre capacité à vous mettre en action ?

1197

1198 N : Moyen. Parce que je suis tellement pas toujours motivée que je... pour moi y va
1199 falloir que je fasse violence en fait.

1200

1201 H : Parce que là vous évoquiez, si vous pensez à un collègue...

1202

1203 N : Ouais, pour les autres plus facilement, pour faire des activités sportives plus
1204 facilement, parce que je suis toujours partante et puis j'aime ça, mais pour me
1205 mobiliser pour moi, je suis à telle saturation que je... ça me répugne en fait, j'en ai
1206 marre. Disons que je structure mon travail, mes journées, mon temps, mais c'est
1207 pas toujours très efficace. En fait je m'inflige trop de passer du temps, 8 heures par
1208 jour à von Rohr parfois,

1209

1210 H : Combien, 8 heures par jours ?

1211

1212 N : Ouais, enfin j'y passe pratiquement la journée, c'est ridicule, je me mine le
1213 moral, bon il y a d'autres personnes que je connais qui y vont aussi régulièrement,
1214 mais la semaine dernière j'y étais tous les jours. Et ça, y faut pas que je fasse ça,
1215 parce que ça tue le moral ça. Y faut que je m'aère l'esprit, y faut que je fasse
1216 d'autres activités en dehors la journée, donc c'est pour ça que j'ai de la peine à me
1217 mobiliser, parce que j'en peux plus en fait, je suis saturée en fait d'être dans ses
1218 recherches, et je m'inflige trop en fait une routine quotidienne où j'ai pas de retour
1219 sur investissement rapide, et on peut pas passer... enfin je me rends compte que
1220 c'est pas bien ce que je fais. Tout ça parce que j'ai pas nécessairement envie d'être
1221 chez moi, parce que j'ai pas envie de me sentir coupable en faisant autre chose,
1222 mais ça marche pas, c'est pas bon de faire ça. Parce que là... je m'aère pas assez
1223 l'esprit en fait.

1224

1225 H : Donc là, est-ce que vous observez un changement par rapport au début que l'on
1226 s'est vu ? Au niveau de votre capacité à vous mettre en action, à vous mobiliser ? La
1227 manière de se mettre en action ?

1228

1229 N : Je pense que c'est la même façon, que j'avais de me mettre en action. J'ai
1230 toujours été comme ça en fait. Je pense que j'ai quand même, à l'intérieur j'ai une
1231 bonne dynamique et je peux me mobiliser assez facilement.

1232

1233 H : Dans votre rapport à la confiance, comment vous vous sentez aujourd'hui dans
1234 votre rapport à la confiance ?

1235

1236 N : Je sais pas, je sais pas... Je peux pas dire, j'en sais rien, je pense que j'ai trouvé
1237 plus d'énergie en moi ces derniers mois parce que j'ai fait un travail aussi
1238 d'accompagnement, ce qui fait que j'ai quand même avancé sur certaines choses
1239 qui m'ont permis d'être un peu plus solide à l'intérieur, de sentir un peu plus de
1240 sécurité à l'intérieur. Donc ça, ça me donne une confiance que j'avais pas vraiment
1241 en fait. Mais par contre en surface, je sais pas quelle image je renvoie, je pense pas
1242 que je renvoie l'image de quelqu'un qui a énormément confiance en elle.

1243

1244 H : Non mais pour vous, entre vous et vous déjà ?

1245

1246 N : Entre moi et moi, ben j'ai confiance, je sais ce que je vaud, je connais mes
1247 valeurs, ça oui.

1248

1249 H : Et vous exprimiez donc que vous avez trouvé plus d'énergie en vous et de
1250 sécurité ces derniers temps donc vous les reliez à quoi cet apport d'énergie et de
1251 solidité ?

1252

1253 N : ça c'est le travail d'accompagnement que je fais en parallèle aussi qui m'a
1254 permis de comprendre certaines choses.

1255

1256 H : D'accord, donc c'est un travail de psychothérapie ?

1257

1258 N : Ouais. Ça, ça m'a quand même aidé à voir certaines choses et à débloquer des
1259 éléments en fait, je pense.

1260

1261 H : D'accord, et à vous apporter plus d'énergie et de sécurité intérieure ?

1262

1263 N : Oui, vraiment, et c'est ce qui me manquait beaucoup. Et ça, ça a fait une grosse
1264 différence quand même.

1265

1266 H : Ok, et est-ce que ça a eu un impact sur votre situation de transition, ce
1267 changement d'état intérieur ?

1268

1269 N : Ben dans le sens où je suis moins déstabilisée, en fait je reste positive au fond,
1270 je me dis ça va aller, ça va aller de toute façon, et puis y a pas de raison, enfin voilà,
1271 je cède moins, même si au fond de moi je suis quand même un peu désespérée là
1272 en ce moment, et je sais pas comment les choses vont évoluer. Mais y a une autre
1273 voix qui me dit...

1274

1275 H : Y a pas que le désespoir.

1276

1277 N : Voilà, avant y aurait eu que le négatif qui aurait pris le dessus, alors que là je me
1278 dis, non, non ça va aller, de toute façon, ça va pour d'autres, y a pas de raison que
1279 ça aille pas pour moi, je sais ce que je veux, voilà, je fais ce qui faut aussi, donc...
1280 Donc y a quelque chose de positif qui ressort au fond, qui prend le dessus, donc ça
1281 c'est important.

1282

1283 H : Qui prend le dessus, carrément ?

1284

1285 N : Ouais, quand même. Au fond de moi je sais que je suis vraiment moralement
1286 très fatiguée et pas la forme du tout, mais y a quelque chose, y a un petit truc qui
1287 me dit, non, ça va aller. Alors qu'avant je me serais dis, j'aurais été négative sur
1288 tout. En me disant mais non de toute façon je veux rien, je vais pas y arriver, les
1289 autres sont mieux que moi, voilà ce que j'aurais dis. Alors que aujourd'hui je dis
1290 pas ça, je dis non, tu veux autant si ce n'est pas plus, et puis ça va marcher, ça va
1291 aller. Et ça c'est quand même important.

1292

1293 H : Ouais, ouais, complètement. Alors, et donc, bon je pense qu'on l'a abordé dans
1294 le rapport à la confiance parce que c'est proche. Dans l'estime de vous-même, vous
1295 avez d'autres choses à ajouter, dans la reconnaissance de vos compétences, de vos
1296 atouts... ?

1297

1298 N : Non, je pense que je sais quelles sont mes compétences, ma capacité à
1299 m'adapter, à m'intégrer à un environnement, à apprendre, enfin tout cela je le sais,
1300 je sais que je suis capable, donc...

1301

1302 H : D'accord, et est-ce qu'il y a eu un changement ces derniers temps au niveau de
1303 l'estime de vous-même ?

1304

1305 N : Non.

1306

1307 H : Plus au niveau de la confiance.

1308

1309 N : C'est quoi la différence ?

1310

1311 H : C'est proche. Dans l'estime de soi il y a aussi l'image que l'on a de soi-même,
1312 l'amour que l'on a de soi-même

1313

1314 N : Ouais, ça je l'ai amélioré, ça je l'ai beaucoup amélioré, je crois, mais j'ai encore
1315 un petit travail à faire dessus. Ça, ça fait partie aussi de ce travail que j'ai fait ou ça
1316 m'a aidé à avoir plus de sécurité intérieure. Donc l'estime je pense elle est
1317 meilleure aussi. Et ça, c'est tellement important, vraiment, donc ça je pense j'ai un
1318 peu avancé là-dessus aussi.

1319

1320 H : En quoi c'est tellement important pour vous ?

1321

1322 N : Ben, parce que je me rends compte que quand on s'aime pas, on n'arrive pas
1323 trop à être disponible pour les autres, et à vraiment renvoyer cet amour là aux
1324 autres en fait. Mais maintenant c'est à éprouver dans une relation à nouveau pour

1325 voir si ça, ça a avancé ou pas. Parce que c'est là où ça se voit vraiment, je crois. Mais
1326 je suis pas sûre j'ai énormément avancé quand même là-dessus.

1327

1328 H : C'est, en cours...

1329

1330 N : Oui, je pense ça se travaille en étant aussi à deux, c'est là où c'est vraiment
1331 frontal, y a pas d'échappatoire. Là, comme ça, c'est facile de le dire, je suis toute
1332 seule, donc...

1333

1334 H : Et est-ce que vous feriez un lien dans l'estime de vous-même et la recherche
1335 d'emploi ?

1336

1337 N : Non. Avant oui, je l'aurais fait, quand j'étais en recherche d'emploi, parce que je
1338 me disais, je suis nulle, j'y arriverai pas, j'ai pas le profil... Là je me dis, non, je vois
1339 un poste qui est intéressant où j'ai quand même quelques compétences mais pas
1340 exactement le profil, je me dis je vais essayer, je vais le faire, et on verra ce que ça
1341 donne. Parce que je sais que ça peut fonctionner, que j'ai pas un profil qui est
1342 mauvais, donc... ça, ça changé je crois.

1343

1344 H : Donc l'estime de vous par rapport à postuler pour un poste, elle a évolué ?

1345

1346 N : Oui.

1347

1348 H : D'accord, est-ce qu'il y a eu un changement ces derniers temps ?

1349

1350 N : ça s'est fait vraiment graduellement, avec ce travail que j'ai fais avec cet
1351 accompagnement.

1352

1353 H : Que vous faites depuis combien de temps ?

1354

1355 N : Là, ça fait quelques mois, et puis fin d'été j'ai repris quand même. Donc
1356 vraiment ça s'est fait vraiment graduellement avec l'accompagnement aussi. Mais
1357 je pense que le travail qu'on a fait ensemble, ça a permis de consolider ces choses-
1358 là aussi, parce que du coup j'étais plus réceptive et j'étais plus tournée vers moi
1359 aussi. Avant j'étais vers les autres, tout le temps, vers l'extérieur. Et je sais pas si
1360 j'aurais été à ce point réceptive au fait que ça peut m'apporter en terme de penser
1361 à soi, être réfléchi mais vraiment sur soi-même et pas sur l'extérieur, enfin voilà je
1362 pense que j'aurais pas été autant réceptive. Parce que il y a... j'ai pris conscience de
1363 moi, en fait. Que moi je pouvais me sentir bien à l'intérieur, que j'avais une
1364 sécurité, que j'avais pas besoin d'aller chercher ailleurs...

1365

1366 H : ça, vous avez pris conscience comment, de votre sécurité intérieure ?

1367

1368 N : ça c'est fait vraiment progressivement avec le travail.

1369

1370 H : Avec quel travail ?

1371

1372 N : D'accompagnement, justement.

1373

- 1374 H : D'accord, pas le travail ici ?
1375
- 1376 N : Non, j'avais déjà commencé à... enfin ça s'était fait déjà un peu avant, même que
1377 je commence avec vous.
1378
- 1379 H : Non parce que, vous m'aviez dit que le travail, c'est quel travail qui vous a aidé
1380 quand même à revenir à vous-même ?
1381
- 1382 N : Le travail d'accompagnement, ça c'était vraiment le changement majeur, et
1383 après en faisant le travail ensemble là, ce travail que j'ai fait auparavant m'a permis
1384 d'être plus réceptive pour ce qu'on a fait ensemble.
1385
- 1386 H : Dans ce sens-là, d'accord, ok. Juste, pour préciser encore ce que vous venez de
1387 dire, donc le travail que vous avez fait avant vous a donné plus de réceptivité pour
1388 le travail qu'on a fait ensemble, si j'ai bien compris. Donc, à quel niveau ? Vous
1389 l'avez peut-être exprimé mais pour être sûre que je vous suis bien...
1390
- 1391 N : Ben juste que j'étais plus capable de me centrer sur moi et de voir ce qu'on
1392 faisait ensemble pouvait m'apporter. J'ai pris plus la conscience de moi et de cette
1393 sécurité que je peux avoir et que j'ai pas besoin d'aller chercher ailleurs.
1394
- 1395 H : D'accord, ok, et donc vous arrivez... peut-être pas, là je vous questionne un peu
1396 dans des détails, mais à avoir dans des moments de séances, une disponibilité, ça a
1397 influé sur une disponibilité pendant les séances ? Ou sur une attitude ? Ou peut-
1398 être simplement le fait de venir participer au suivi ?
1399
- 1400 N : Ben c'est vraiment plus réceptive. C'est vraiment ça. Voir ce que ça peut
1401 m'apporter vraiment à moi. Sans que ce soit une fuite vers ailleurs.
1402
- 1403 H : Ouais, ok, d'accord, d'accord. Alors, on va passer, on arrive bientôt au bout, dans
1404 le rapport à votre futur, comment est-ce que vous appréhendez aujourd'hui votre
1405 futur ?
1406
- 1407 N : Comment j'appréhende mon futur ? J'en sais rien.
1408
- 1409 H : Ou quel est votre rapport à la nouveauté, à l'inconnu, au fait de ne pas savoir
1410
- 1411 N : Alors moi j'aime bien la nouveauté, j'aime bien l'inconnu, le changement, la
1412 variété, sinon je m'ennuie, donc... Mais là... enfin là je me dis pourvu que je n'arrive
1413 pas n'importe où dans n'importe quoi.
1414
- 1415 H : Ouais, d'accord, c'est un petit peu ce que vous exprimiez au début, l'envie de
1416 trouver finalement un poste qui vous plaise ?
1417
- 1418 N : Ouais, là c'est vraiment ça. Après malheureusement, comme j'ai déjà été
1419 auparavant dans des situations de nécessité, on prend ce qui vient parce qu'il faut
1420 travailler. Et là je suis en train de me dire ça, mais au fond de moi j'arrive pas à me
1421 le dire, je me dis c'est pas possible, j'ai fais ça trop longtemps, j'ai fais que ça. Et, ça
1422 me dégoûte après du travail, de tout. Donc là, il m'a fallu, comment je vois les

1423 prochains mois, j'en sais rien, je me dis juste, pourvu qu'il y ait quelque chose de
1424 positif, qui me corresponde, qui arrive. Pas à 100%, évidemment il n'y a jamais de
1425 100%, mais que ce soit pas un job n'importe lequel pour boucher un trou et que ça
1426 me permet d'être en activité.

1427

1428 H : D'accord, c'est une source d'inquiétude ?

1429

1430 N : Ouais, je suis inquiète parce que j'ai peur de ne rien trouver du tout, et je suis
1431 inquiète aussi si je trouve pas quelque chose qui me corresponde, que j'atterrisse
1432 n'importe où faire n'importe quoi. Ce que j'ai déjà fait. Et là je sais, je connais mes
1433 limites, je n'y arriverais pas. Je n'y arriverai pas, je serai trop aigrie, je serai trop, je
1434 vais mal le prendre. Déjà la dernière fois, j'ai très mal pris, mais j'ai pris sur moi,
1435 j'avais quand même 3-4 ans de moins, déjà c'était un peu difficile pour moi de le
1436 faire. Démarrer à zéro, zéro, et là je me dis je pourrai pas, j'y arriverai pas. Je suis
1437 plus, c'est plus possible pour moi là en fait. Donc ça, ça me fait peur.

1438

1439 H : Est-ce que ça a changé par rapport à quand on s'est vu à notre premier
1440 entretien, cette position, enfin cette manière de vivre les choses ?

1441

1442 N : ça a changé dans le sens où, quand mon conseiller chômage m'a dit que c'était la
1443 fin de mes indemnités, je savais que c'était un peu près vers cette date-là, là ça m'a
1444 remis dans la réalité, et là je me suis dis, bon, voilà.

1445

1446 H : Et par rapport à ce que vous me témoignez, le fait vraiment d'être saturée, de
1447 vous dire que vous ne pourriez plus faire quelque chose qui ne vous plaise pas, est-
1448 ce que c'est devenu plus fort, ou est-ce que

1449

1450 N : Non, c'est toujours là.

1451

1452 H : C'était là déjà avant ? De cette intensité-là ?

1453

1454 N : Ouais. Je me dis c'est pas ça la vie, c'est pas ça, c'est pas passer son temps, sa vie
1455 à faire des choses qui nous plaisent pas. Et j'ai fait que ça pratiquement jusqu'à
1456 maintenant.

1457

1458 H : Ouais, ok. Alors comment vous vous sentez aujourd'hui au niveau de votre
1459 perception de vous-même ?

1460

1461 N : Perception de moi-même ?

1462

1463 H : Alors ça peut être, j'ai utilisé le mot perception parce qu'on a beaucoup travaillé
1464 au niveau de la perception dans notre travail, mais ça peut être aussi au niveau de
1465 la connaissance de vous-même, vous voyez, comment vous vous percevez, ou le
1466 rapport à vous-même dans la connaissance que vous avez de vous-même, est-ce
1467 que il y a des choses qui ont changé ?

1468

1469 N : Ouais, je pense je me connais un peu mieux, quand même, avec ces moments-là
1470 que je passe, le travail, et puis cette séparation récente, je pense que j'apprends, je
1471 vois bien que finalement je m'effondre pas comme j'ai pu l'être auparavant. Donc je

1472 me sens moins fragile en fait. Même si c'est dur, même si j'ai des moments où je
1473 suis pas bien du tout, mais je me dis c'est des moments où de toute façon il faut
1474 bien qu'on évacue à un moment donné parce qu'on est pas bien, c'est tout, mais
1475 voilà, c'est une course d'endurance et il faut que je tienne. Mais la perception de
1476 moi, ouais je pense que je me connais un peu mieux. Je pense que je me connais
1477 mieux encore là.

1478

1479 H : D'accord. Est-ce que les séances qu'on a fait ensemble ont participé à
1480 développer, enrichir, apporter quelque chose ?

1481

1482 N : Pas sur la perception, sur le bien-être oui, comme on disait, mais pas sur la
1483 perception, pas à ce niveau-là. Et en même temps sur la perception, en dehors du
1484 fait de se connaître soi-même, je me dis, je suis une fille qui a fait des études, je suis
1485 pas idiote, je suis pas trop moche, y a bien quelque chose qui va se faire, enfin y a
1486 pas de raison non plus, j'ai des compétences, sur cette perception-là, voilà je suis
1487 pas aussi négative qu'il y a quelque temps où je me disais, non j'y arriverai pas, ça
1488 va pas ou je suis pas à la hauteur.

1489

1490 H : Et sur, ça pourrait être sur une forme de ressenti de vous-même ? De vécu de
1491 vous-même ? Est-ce que les séances auraient apporté quelque chose à ce niveau-
1492 là ?

1493

1494 N : Comment ça le vécu de moi-même ?

1495

1496 H : La manière dont vous vous ressentez... peut-être ça ne vous parle pas comme
1497 question...

1498

1499 N : Non, non.

1500

1501 H : D'accord, ok. Ou est-ce qu'il y a eu des moments pendant les séances où vous
1502 avez accédé à une perception de vous-même, ou à un ressenti de vous-même qui
1503 n'était pas connu, ou bien qui était simplement un ressenti de vous-même, ou vous
1504 avez eu le sentiment de vous ressentir, de vous percevoir ?

1505

1506 N : Non, c'était vraiment plus la sensation intérieure de bien-être, mais pas à ce
1507 niveau-là.

1508

1509 H : D'accord, ça ne vous apportait pas quelque chose sur une perception de vous-
1510 même, ou sur... un nouveau ressenti, le fait de percevoir ce bien-être là ?

1511

1512 N : Non, je crois pas, non.

1513

1514 H : D'accord, ok, parfait. Au niveau de la perception de vos repères internes, du
1515 rapport à vos repères internes, comment vous vous sentez ?

1516

1517 N : Ben plus solide depuis quelques temps, quand même, comme je vous disais,
1518 parce que j'ai fait un travail d'accompagnement avant, donc ça, ça m'a un peu plus
1519 rendu, ça m'a consolidé certains repères en fait, que j'avais pas même à l'intérieur.
1520 J'étais très vite déstabilisée, très vite sensible à l'extérieur, alors que là non, c'est

1521 plus solide. Et ça, ça fait une énorme différence. Mais énorme, en fait on se sent
1522 plus capable de faire des choses, on se sent plus fort et plus solide. Et ça je le
1523 sentais pas avant.

1524

1525 H : D'accord, donc pour faire des choses, comme quoi par exemple ?

1526

1527 N : Entreprendre, je sais pas, en fait je pensais que rien n'était possible, que tout
1528 était bouché, que ça pouvait venir des autres, ou je m'appuyais sur les autres parce
1529 que les autres rendaient les choses possibles, alors que non, je me rends compte
1530 que ça vient de moi et que je peux faire les choses moi. Mais tout était lié, c'est
1531 l'estime de soi, pas de repères intérieurs, pas de sécurité intérieure, alors
1532 qu'aujourd'hui je vois bien que je peux faire autant que ce que les autres font aussi.

1533

1534 H : Ouais, d'accord, d'accord. Ok, parfait, juste encore, au niveau de votre projet
1535 professionnel, ou est-ce que vous en êtes aujourd'hui dans la définition de votre
1536 projet professionnel ?

1537

1538 N : Le projet professionnel... (rires). Une longue histoire...

1539

1540 H : Alors quand on s'est vu, vous exprimiez au début ne pas trop savoir vers où
1541 aller, c'était un peu une source d'inquiétude pour vous de ne pas savoir

1542

1543 N : Je ne me souviens pas ce que je vous ai dit, justement, donc ça peut être
1544 intéressant de savoir ce que j'avais dit.

1545

1546 H : Voilà, ce que vous saviez c'est que vous n'aviez pas envie d'aller vers un job
1547 pour aller vers un job, que vous aviez envie de trouver quelque chose qui vous
1548 corresponde, mais vous disiez aussi que vous saviez pas trop répondre aux
1549 questions de ce que vous aviez envie, c'était un peu... Alors vous parliez que vous
1550 vouliez aller vers le secteur public plutôt que le secteur privé.

1551

1552 N : J'en suis toujours au même endroit, et quand je vois des postes qui peuvent
1553 correspondre à mon profil, le projet professionnel n'est pas super bien défini mais
1554 parce que je suis pas... je suis généraliste, mais après déjà je cible les organisations
1555 qui m'intéressent, pas nécessairement le privé évidemment, et puis après ça
1556 dépend de ce qu'il y a comme postes et, où je peux avoir les compétences, et là
1557 j'envoie ma candidature. Donc le projet professionnel dans l'absolu, je sais que ça
1558 me plairait de travailler dans des projets dans l'éducation et la santé, ça je crois
1559 peut-être que je l'avais dit, mais après ça peut passer par autre chose qui peut
1560 donner du sens à ce que je fais. Parce qu'on dit il faut définir un projet
1561 professionnel, donc, j'en ai défini un, mais après dans la réalité ça s'applique pas et
1562 ça ne se fait pas aussi facilement.

1563

1564 H : D'accord, donc vous en êtes un peu au même stade que...

1565

1566 N : Oui, parce que j'ai pas nécessairement les compétences, enfin ou le niveau
1567 d'étude, pour des postes aussi précis dans ce projet professionnel, mais il y a des
1568 façons différentes d'y entrer. Déjà d'être dans une organisation et puis de faire un
1569 job qui soit intéressant sans que ce soit nécessairement exactement ce que je

1570 cherchais, enfin voilà, je pense il y a un objectif devant mais après il y a différentes
1571 façons, différents chemins quand même qu'on peut emprunter.

1572

1573 H : Et je me souviens que vous ne vous sentiez pas très à l'aise avec le fait de
1574 finalement pas trop savoir quand même. Aujourd'hui est-ce que vous avez encore
1575 ce sentiment d'être déstabilisée par rapport à ça ?

1576

1577 N : Ben je suis quand même réaliste et je sais que ça va pas se faire comme ça, c'est
1578 pourquoi je continue à voir quand il y a des postes dans le privé, j'envoie ma
1579 candidature, et encore j'envoie pas énormément, donc voilà, quand on change un
1580 peu de domaine, y a rien de garanti, et pis le résultat il est pas évident à voir
1581 rapidement, donc c'est ça qui m'inquiète.

1582

1583 H : D'accord, d'accord. Donc est-ce que peut-être vous avez eu accès – mais je
1584 pense pas là dans ce que vous m'évoquez – mais à des informations qui vous
1585 auraient permis de mieux définir certaines choses, dans la définition de votre
1586 projet professionnel, ou par exemple sur vos envies, vos aspirations, ou vos valeurs
1587 que vous souhaitez mobiliser dans le travail, ou des

1588

1589 N : Ben ça, ça s'est défini oui au fur et à mesure, je me rends bien compte que aller
1590 travailler pour une société privée qui dicte sa loi pour des intérêts financiers, ça je
1591 peux plus. Après si il faut, il faut, mais ça me correspond vraiment pas, je me suis
1592 jamais vraiment écoutée mais là je me rends compte que c'est pas ce qui me plaît.
1593 C'est pour ça que je fais du bénévolat à la croix rouge en faisant de l'aide aux
1594 devoirs à des enfants, j'essaie de voir pour donner des cours d'arabe aussi, et je
1595 trouve c'est beaucoup plus humain, et on sait ce qu'on fait, pourquoi on le fait, et ce
1596 que ça apporte à l'autre.

1597

1598 H : D'accord, d'accord. Y a eu pas de nouvelles choses qui sont apparues depuis
1599 qu'on s'est vues ?

1600

1601 N : Non, là dessus, non, je reste sur ces idées-là.

1602

1603 H : D'accord, ok, parfait. Alors globalement on a fait le tour, voilà peut-être juste
1604 revenir, je me souviens de vécus que vous avez témoigné en séance, donc peut-être
1605 juste revenir encore là-dessus, donc c'est ce que vous me rappeliez encore toute à
1606 l'heure, cette sensation de chaleur intérieure, ça c'était une sensation nouvelle
1607 pour vous ?

1608

1609 N : Oui, oui.

1610

1611 H : D'accord, vous vous en souvenez de cette sensation ?

1612

1613 N : Oui. D'apaisement.

1614

1615 H : D'apaisement. Vous avez parlé aussi de sécurité, une sensation de sécurité qui
1616 était reliée à cette sensation de chaleur intérieure ?

1617

1618 N : Ouais. Bon cette sécurité, ce que j'ai travaillé avant bien sûr, et... ouais qui a
1619 accompagné quand même mon travail, et puis cette sensation oui de chaleur
1620 intérieure, et d'apaisement quand même. Cet apaisement qui faudrait qu'on arrive,
1621 que j'arrive à avoir plus souvent.

1622

1623 H : D'accord, et le fait d'avoir vécu cette sécurité, enfin cette chaleur intérieure,
1624 vous évoquiez aussi le terme de sécurité, d'apaisant pendant la séance, est-ce que,
1625 ou non, vous avez le sentiment que ça a apporté quelque chose au-delà des séances
1626 ou sur le moment des séances ?

1627

1628 N : Sur le moment.

1629

1630 H : D'accord. Et qu'est-ce que ça a apporté de vivre ça sur le moment des séances ?

1631

1632 N : Ben je sais pas trop comment exprimer ça, c'est juste une sensation vraiment de
1633 bien-être, ouais c'est surtout ça aussi.

1634

1635 H : D'accord, ok, ça marche. Et il y avait aussi un moment qui était assez, dans les
1636 moments que j'ai noté, plus fort, le moment de la dernière fois, dans le mouvement
1637 assis, moi je trouvais qu'il y avait quelque chose de nouveau, de différent dans
1638 votre mouvement, où vous aviez exprimé aussi pour vous que c'était nouveau, que
1639 c'était goûteux, et que voilà vous avez dit vous le sentez vraiment aussi, donc, là
1640 aussi, qu'est-ce que ça vous a fait de sentir cela, est-ce que ça a apporté quelque
1641 chose, déjà sur le moment qu'est-ce que ça a apporté, est-ce que ça

1642

1643 N : Mais c'est vraiment toujours la même sensation de bien-être et de détachement
1644 un peu avec tout ce qui nous, ce qui peut nous déranger ou nous angoisser, c'est
1645 vraiment un moment de parenthèse en fait, vraiment, je pense je dirais ça comme
1646 ça, une parenthèse qui apporte du bien-être et qui permet d'être un peu plus
1647 apaisé, ouais, vraiment ça.

1648

1649 H : Ouais, ok, d'accord, parfait. Bien. Ok, je crois qu'on a fait le tour. Vous avez autre
1650 chose à ajouter ?

1651

1652 N : Non, je pense qu'on a pas mal fait le tour, ouais.

1653

1654 H : Ok, parfait, je vous remercie.

1655

1656 N : Merci à vous Hélène, ouais merci beaucoup aussi, c'était quand même un
1657 accompagnement qui a fait du bien, et puis... et puis voilà, faut que j'y repense
1658 quand je... faut que de temps en temps je me remette dans ce contexte-là pour
1659 retrouver cette impression de bien-être et d'apaisement, et... j'y pensais en venant
1660 justement. Donc y faut que j'y pense. En fait j'ai pas du tout le réflexe, ça me vient
1661 pas naturellement, donc voilà. Mais j'ai vraiment apprécié le travail en tout cas, et
1662 voilà je connaissais pas du tout. La lenteur j'ai eu un peu de mal (rires), quand
1663 même, mais quand même c'était positif.

1664

1665 H : D'accord, ok, ça marche.

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Barbara début de suivi – 30.04.2014**

4
5 H : Alors, comment on va procéder. Donc qu'est-ce qui vous a donné envie, peut-être juste pour commencer, donc c'est Pascale qui vous a proposé ?

6
7
8 B : Oui, c'est Pascale qui m'en a parlé.

9
10 H : Que vous avez vu là récemment ?

11
12 B : Oui, je l'ai vue la semaine dernière. Elle m'a parlé de ça. Moi je suis tout à fait intéressée par ce genre, enfin par des approches différentes, bon j'ai fait des constellations, des choses, énergéticiens, enfin sur des années, pas du tout dernièrement, mais enfin c'est quelque chose qui m'intéresse et je suis curieuse de voir ce que ça peut apporter.

13
14
15
16
17
18 H : C'est une approche que vous connaissez, la pédagogie perceptive ou la fasciathérapie – la pédagogie perceptive est issue de la fasciathérapie ?

19
20
21 B : Non alors du tout. Mais bon, je me dis c'est une nouvelle découverte.

22
23 H : Donc pour commencer, je vais vous poser différentes questions, mais peut-être je vous laisse pour commencer me présenter globalement votre situation, la situation de votre ancien travail, le contexte du licenciement, où vous en êtes aujourd'hui, depuis combien de temps, comment vous vivez ça aussi.

24
25
26
27
28 B : Alors mon dernier emploi, j'y suis restée un peu plus de douze ans. On a... bon sur douze ans il y a plein de choses qui se sont passées. On a eu trois chefs dans notre département. Moi j'étais aux finances, administration des ressources humaines.

29
30
31
32
33 H : C'était quoi comme entreprise, par forcément le nom, mais pour que je situe un peu le domaine ?

34
35
36 B : Alors c'est une association dans le développement durable. Mais il y avait une bonne cinquantaine de collaborateurs.

37
38
39 H : Et vous étiez dans le département de la finance vous m'avez dit ?

40
41 B : Finance, ressources humaines, bon administration. Sur 50 forcément on est pas beaucoup... Mon poste c'était 'manager people et ressources'. Pis bon je faisais aussi un peu d'administration, enfin voilà quoi. Et les deux approches, ressources humaines, bon plus le côté admin, un peu de recrutement pour la partie admin, mais très peu. Et puis, mais pas de gestion de conflits, ce genre de choses, c'est pas du tout ma partie, moi je viens d'une formation plutôt finance, hec, donc ça me permet aussi d'avoir la double approche. Ce qui était très bien dans une petite structure, parce qu'on voyait tout, la compta de a à z, c'était moi ça qui m'a beaucoup plu, c'était pas juste un petit morceau pis qu'on comprenait pas d'où

50 c'est que ça allait. Moi c'est vrai que j'ai ce besoin de voir, de comprendre le
51 contexte où je suis.

52

53 H : Et c'était un travail qui vous plaisait ? Dans lequel vous vous plaisiez ?

54

55 B : Oui c'est un travail qui a beaucoup évolué, parce que comme à chaque fois qu'on
56 changeait de chef, on avait des nouvelles responsabilités, parce que ben il en
57 reprenait, je veux pas dire qu'il en reprenait moins parce qu'il faisait d'autres
58 choses plus développer d'autres parties qu'étaient pas... donc y avait des choses
59 qui pouvaient passer chez nous. Y avait mon collègue qui était purement
60 comptable, et puis moi à côté. Donc c'était des nouvelles répartitions, mais c'est ça
61 aussi qui rendait, enfin que j'ai pu rester 12 ans, parce que si j'étais resté 12 ans à
62 faire la même chose, c'aurait pas été trop intéressant. Et par contre il y a deux ans,
63 il y a le président qui est parti en retraite, c'est celui qui était là depuis le début, à la
64 base, et là ils nous ont, enfin il y a quelqu'un qui est arrivé, qui venait d'une très
65 grande structure multinationale, et je pense qu'il devait gérer, je sais pas s'ils
66 avaient 50000 personnes au niveau mondial, là il s'est retrouvé à gérer 50, bon il
67 a... enfin j'avais beaucoup de difficultés à adhérer. ça a fait pas mal de
68 répercussions dans les postes en cascades, parce que tout le monde voulait un peu
69 briller. Y a eu pas mal de, beaucoup de licenciements. En résumé tous ceux
70 qu'avaient plus de dix ans, il en reste un ou deux maintenant. Ils ont perdu, en deux
71 ans, je sais pas, trois cents ans d'ancienneté, je sais pas. C'est vraiment, moi je me
72 disais, non mais tu exagères de dire ça, parce qu'il y a eu toujours soi disant une
73 bonne raison derrière. Mais au bout d'un moment, soit les gens ils sont partis
74 d'eux-mêmes, soit ça a vraiment perdu son âme, ce pourquoi on aimait être là. Et
75 bon il y avait énormément de travail, ils ont voulu commencer à tout changer, moi
76 je faisais les salaires, bon, ont commencé par externaliser les salaires. Ok, tu
77 m'enlèves une partie de mon travail. Pour externaliser c'est quand même un gros
78 travail, pour donner toutes les données, expliquer et tout, il suffit pas de dire, voilà
79 on externalise, c'est quand même vraiment de tout expliquer chaque truc comment
80 on le calculait, des trucs qui nous paraissaient évidents parce que ça fait longtemps
81 qu'on le fait, mais eux forcément ça l'est pas forcément. Alors bon moi je devais
82 contrôler ce que le fournisseur extérieur faisait. Et puis après ils ont dit aussi, on va
83 revoir tout le système, la compta comment c'est fait, on va tout refaire, enfin ça
84 marchait très bien, tout marchait très bien, le fait qu'ils voulaient externaliser les
85 salaires c'était pour que ça dépende pas que d'une seule personne, ok, je veux bien,
86 mais on peut aussi former quelqu'un en interne, en back up. Mais bon,
87 confidentialité, on veut pas. Alors que pendant des années on nous a répété, enfin
88 le dernier chef, on veut pas qu'il y ait de confidentialité, les salaires, y a personne
89 qui connaît, maintenant ils sont en open space... Et puis en fait je suis partie en
90 burn out du coup, ça fait à peu près une année.

91

92 H : Quand vous étiez encore dans la boîte ?

93

94 B : Oui. Je suis partie vraiment, bon j'ai eu aussi

95

96 H : Parce que parmi les personnes qui ont été licenciées, il y a deux ans vous
97 m'avez dit, vous avez fait partie de ces personnes là ?

98

99 B : Non, du tout. La nouvelle direction est arrivée en janvier 2012. Alors les 6
100 premiers mois, il a dit... Pis après ça a commencé. Bon après je sais pas d'où vient
101 exactement, certaines choses venaient de mon chef direct, ça je sais. Après bon y a
102 trop d'admin, on va diminuer le ratio d'admin, aujourd'hui ils ont doublé la
103 quantité de ce que nous on était parce qu'ils arrivent de toute façon pas à suivre,
104 mais bon... Après ils ont engagé un gars pour justement changer tous ces systèmes,
105 un gras dans l'équipe. C'était quelqu'un, je pense ça a fait partie de... Bon moi ça
106 allait pas bien, j'ai eu des problèmes, j'ai fait deux fausses couches en 2012. Après
107 ben je retombe pas enceinte depuis. Après mes deux parents ils ont eu les deux un
108 cancer, j'ai perdu un ami, qu'est-ce que j'ai eu ? Enfin je sais même pas. Y a mon
109 mari qui a perdu son travail aussi, enfin bon, c'était beaucoup à encaisser, je crois
110 que tous les deux mois j'avais un truc qui m'arrivait. Je me suis battu tant bien que
111 mal. Pis après y a eu ce gars qui est arrivé là, qui voulait rien entendre de ce qu'on
112 lui disait, qui partait dans ces trucs, qui nous soutenait des trucs, je lui disais j'ai un
113 pull brun, il me disait non, non, il est pas brun, enfin c'était, y avait pas de
114 discussion possible avec cette personne. Bon moi je suis partie, je voulais pas
115 partir je me suis accrochée, j'ai dis non je diminue à mi-temps, bon ça allait pas,
116 c'était, j'en avais des idées noires. Et puis bon je suis partie...

117

118 H : Donc c'est vous qui avez décidé de partir ?

119

120 B : Après bon ben oui, moi je voulais être à mi-temps, et même mon chef il disait tu
121 peux pas rester comme ça, on va engager quelqu'un pour te remplacer, même
122 quelques mois, donc ils ont engagé quelqu'un, moi c'aurait pas été la personne que
123 j'aurais choisi, mais bon j'étais pas du tout en état de. Alors elle, elle a bien fait sa
124 place, et un jour ben je me suis dis, faudra bien que je retourne travailler, j'avais
125 pas du tout envie.

126

127 H : Donc là vous étiez en arrêt maladie ?

128

129 B : J'étais en arrêt maladie, ouais, jusque, alors ça a commencé mi-mai 2013 jusqu'à
130 fin juin j'étais à peu près à mi-temps, après je suis partie, à 100%.

131

132 H : Toujours en arrêt maladie, juste pour bien comprendre ?

133

134 B : Oui. Et puis après, ben au bout d'un moment, bon j'ai été médecin et tout, après
135 ça allait mieux, je me suis dis je vais voir, j'ai appelé mon chef pour qu'on parle, un
136 peu de mon retour. Pis là il me dit, mais tu sais t'es par obligée de revenir.
137 D'accord, bon, pis j'y dis, mais quel serait mon poste ? Pis il m'a sortit un truc, mais
138 qui me plaisait pas du tout, qu'était pas du tout

139

140 H : C'était pas le même poste ?

141

142 B : C'était pas le même poste, c'était un poste soi disant de contrôle, mais sans
143 avoir le titre, enfin, un truc abracadabran. Donc il me dit, mais tu sais t'es pas
144 obligés de revenir, je peux te proposer, ça fait aussi 12 ans que t'es là, tu sais les
145 conditions qu'on fait à ces gens qu'on licencie, machin et tout, donc bon en même
146 temps, c'est vrai que j'avais pas envie de revenir, à quelque part j'avais envie de ce
147 challenge quand même, mais moi je pensais pas revenir à 100% d'un coup. Je

148 pensais revenir à temps partiel pour reprendre un petit peu. Et pis ben ça a été ben
149 non, tu... enfin une fois qu'on nous dit, t'es pas obligée de revenir, on se sent pas
150 forcément welcome back. Donc quelque part c'était aussi d'un autre côté un gros
151 soulagement, parce que j'avais pas du tout envie de retrouver tout ça, de me dire
152 que je vais retomber dans les mêmes travers, parce que bon je bossais comme une
153 folle, je pouvais me faire des 17 heures par jour. Le week-end et j'en passe. Et bon
154 voilà donc du coup, quand c'est que ton médecin il te fait revenir à 100% ? Oui
155 mais c'est pas prévu que je revienne à 100%. Oui mais l'accord il est valable que si
156 tu es à 100%. Donc à quelque part il m'a forcée à revenir à 100% alors que j'étais
157 pas apte. Et je me suis dis, bon, on te donne ton préavis, mais tu ne reviens plus,
158 t'es pas obligée de revenir, de faire ton préavis. Et tes vacances on te les paie en
159 plus. Bon je me suis dis, j'avais trois mois de préavis, je devais revenir novembre,
160 décembre, bon c'était bien, à trois jours près, décembre, j'ai signé, donc ça me
161 faisait 4 mois de préavis, jusqu'à fin mars. Donc sans avoir besoin d'aller travailler.

162

163 H : Et donc depuis avril...

164

165 B : Depuis avril je suis vraiment au chômage. Bon ils m'ont payée cet outplacement
166 avec von Rohr par contre, donc ça, c'est super. Et puis voilà, et donc depuis début
167 avril je suis officiellement sans emploi, au chômage, donc voilà. Pis là ben j'ai
168 quand même des interviews qui se passent. J'ai été m'inscrire au moi de mars. En
169 même temps c'est ce que je leur disais, c'est pas parce qu'on m'a licenciée que je
170 vais obligatoirement être au chômage. Peut-être je peux trouver avant. Donc je vais
171 pas commencer à courir au mois de décembre. Mais bon j'y suis allée 2-3 semaines
172 avant je crois, pis bon là ben depuis un mois, bon ce que me dit Pascale, vous avez
173 quand même des entretiens. Là aujourd'hui j'ai enfin eu un 2^{ème} entretien, parce
174 que normalement je passe pas le premier.

175

176 H : D'accord, donc aujourd'hui ?

177

178 B : Oui, ce matin. Donc on verra. Bon ça s'est bien passé, j'ai eu un bon contact avec
179 la personne. Bon ce serait pour commencer la semaine prochaine si des fois. Je sais
180 pas, parce que temps que... il y avait d'autres personnes aussi. Mais c'est vrai que
181 c'est encourageant aussi, de se dire... voilà parce que... certains ils en ont pas du
182 tout.

183

184 H : D'accord, ok. Et comment vous avez vécu ce licenciement, cette situation,
185 qu'est-ce que ça vous a fait ? Et où vous en êtes aujourd'hui par rapport à ça ?

186

187 B : Alors sur le moment j'ai ressenti, j'étais très contente de ne pas retourner.
188 Quand il m'a dit ça, j'ai eu le sourire qu'est quand même, mais j'étais quand même
189 un peu ambivalente par rapport à ça, parce que j'avais envie d'aller me battre. Pis
190 d'un autre côté j'avais tellement pas envie de voir leurs têtes. Pis ça a tellement
191 changé, en plus ils avaient déménagé entre temps, là ils se retrouvent en open
192 space, en autre bout de la ville. On partait de Conches, un endroit juste magnifique,
193 à la campagne, pour se retrouver en pleine place des Nations... Bon, voilà quoi.
194 Après je m'y serais faite comme tout le monde, mais... Pis après je me disais, ouais
195 tu vas regretter, tu vas regretter d'avoir pris tellement. Mais non je ne regrette pas,
196 je m'imagine tellement pas là-bas. Quand j'ai été, j'ai quand même été, le 2

197 décembre j'ai été signé ma lettre, et je suis passée dire au revoir aux gens, mais moi
198 j'avais le sourire, j'étais contente. Certains ils étaient là, ils me disaient, t'as de la
199 chance, bon eux ils savaient pas trop les... Après je suis partie, bon ils m'ont payée
200 une indemnité, ils m'ont payé j'avais presque trois mois de vacances, donc du coup
201 je suis partie... parce que si j'avais dû moi donner mon congé je ne serais jamais
202 partie. Mon mari, je vous ai dis il a été licencié, il n'a jamais retrouvé dans son
203 domaine, là il est en train de se lancer, ça fait deux ans mais vraiment depuis le
204 début de cette année comme DJ indépendant, pour faire des mariages, des soirées
205 d'entreprises, donc c'est pas du tout un revenu fixe sur lequel on peut compter,
206 donc...

207

208 H : ça génère du stress quand même... ?

209

210 B : Voilà, donc moi je peux pas dire, ben tiens, je pars, je donne ma démission, pis y
211 a trois mois où je suis pas payée au chômage. Donc là c'est vrai que bon, mon chef
212 comme il sait exactement la situation, il sait exactement ce qu'il m'a proposé, pour
213 que j'accepte. Après où j'ai beaucoup plus de ressentiments, enfin je sais pas
214 vraiment mais en tout cas un sentiment négatif, c'est le fait que j'ai été remplacée,
215 ça tourne pas, c'est des gens incompetents, chaque fois qu'on demande un truc,
216 c'est pas fait, on doit demander 15 fois les trucs. Mon certificat de travail, c'est moi
217 qui ai dû l'écrire. Je veux dire, chaque fois que je lui demande, une feuille de salaire,
218 un truc, elle m'envoie pas, c'est pas fait, avec le faux mot de passe, c'est si, enfin
219 j'arrive pas à ouvrir le document. Voilà quoi, c'est toujours...

220

221 H : Et ça, ça vous affecte ?

222

223 B : Ouais je me dis vraiment punaise, je me suis fait quand même, elle a pas été
224 honnête quand elle est venue se présenter. Oui elle est RH elle est pas finance, mais
225 je ferais de mon mieux pour tout ce qui est finance. Ça c'était devant le chef. Pis dès
226 que je lui montrais un truc finance, ouais ça c'est finance, je vais fumer une
227 cigarette hein ? Mais comment mais t'as pas fait ça, mais quand même ?! Pis
228 aujourd'hui, elle, elle fait que ma partie RH ; elle fait pas ce qui est finance et tout,
229 elle s'en sort pas. Elle a même une personne qui vient l'aider. Ouais, ça me... je me
230 dis franchement d'avoir été quand même un peu virée pour être remplacée par
231 quelqu'un comme ça, ouais ça fait... C'est ça qui me fait un problème.

232

233 H : Ouais, ouais, d'accord, j'entends.

234

235 B : Après, je me dis, au début je me disais, super, bon alors je me disais je suis
236 comme un enfant dans un magasin de bonbon, alors où est-ce que je vais me
237 diriger, vers quoi, alors je peux pas forcément choisir, mais enfin j'avais le choix de
238 me dire, voilà, y a tous ces jobs qui pourraient...

239

240 H : Vous avez un projet aujourd'hui, vous avez... donc dans votre parcours, vous
241 m'avez dit, vous avez fait HEC ?

242

243 B : Oui, ben moi ce que j'aimerais, bon j'ai plus de carte de visite comme je l'ai fait,
244 mais d'avoir un job, justement j'ai fait un rond avec quatre quarts, en mettant
245 salaire, administration des ressource humaines, finances et administration.

246 J'aimerais quelque chose qui englobe ces 4 parties-là, donc ça veut dire structure
247 plus petite. C'est vrai que je me suis quand même rendu compte, mais bon le travail
248 est important, ce qu'on fait dans un poste c'est important, mais les relations avec
249 les autres c'est peut-être plus important. Parce que c'est vrai, si le travail il est pas
250 top, pis que si y a une super ambiance on peut compenser. Si c'est l'inverse... c'est
251 plus difficile quand même. Après bon ben c'est vrai que j'ai des contraintes quand
252 même financières, avec mon mari qui... C'est pour ça donc ça passe pas le
253 deuxième entretien je crois, parce que les gens ils veulent quelqu'un qui a fait HEC,
254 ci, ça, et payer le prix d'une apprentie, enfin d'une employée de commerce. Je veux
255 bien faire un effort, mais... bon, y a des choses, je peux juste pas, pis j'ai pas envie.
256 Oui, et pis c'est vrai, peut-être... bon dans la mesure du possible, bon là c'était dans
257 le développement durable, pas forcément dans le développement durable, mais
258 quelque chose où je peux vraiment avoir un contact avec les gens, enfin j'ai été
259 dans une école me présenter, bon j'avais été à l'EMS des pervenches, bon là ils
260 avaient la vitalité de leurs résidents dans l'administration, alors ça allaient pas. J'ai
261 pas envie d'aller travailler quand c'est comme ça parce que ça va pas me convenir.
262 Mais... ouais c'est pas le social, parce que je veux pas prétendre faire du social
263 parce que c'est pas du tout... mais quand même quelque chose où on peut... enfin
264 après je sais pas là où j'ai eu le 2^{ème} entretien ce matin c'est une école de langues,
265 bon alors, c'est vrai bon là en plus ils demandent d'avoir le contact avec les profs...

266
267 H : ça c'est quelque chose qui peut vous intéresser ?
268

269 B : Oui. C'est un poste, justement, pis comme j'ai le côté finance, ben c'est vrai que
270 souvent les RH ils ont pas du tout le côté finance, donc ils comprennent pas le
271 salaire, mon dieu qu'est-ce que c'est ? Donc c'est vrai que là c'est vraiment... Pis
272 dans une petite structure, là c'est vraiment pas très grand, y a cette vision, cette
273 compréhension de l'environnement qui est important. Après on verra, faut bien
274 envoyer des lettres, pas forcément où ça nous intéresse, parce que autrement on se
275 fait taper sur les doigts par le chômage, mais...

276
277 H : Mais c'est quand même assez défini là ce que vous avez envie, vous n'êtes pas
278 en questionnement par rapport à la définition d'un projet ?
279

280 B : Non, bon après y a des choses que... des fois je me dis, je me pose la question, si
281 j'avais pas la contrainte financière, qu'est-ce que je ferais ? Je suis pas sûre que je
282 ferais ça, pas sûre du tout.

283
284 H : Et vous avez des réponses un petit peu ?
285

286 B : Alors un truc que j'aimerais bien faire effectivement, mais bon ça ce serait soit
287 être en employée d'état ou je sais pas, quelque chose comme ça, mais ce serait
288 écrivain public mais au sens large. C'est-à-dire, aider les gens à résoudre leurs
289 problèmes... parce qu'il y a plein de gens que y savent pas, assurance maladie,
290 comment ça marche, quoi pour se faire rembourser, machin, mais ces gens-là qui
291 n'ont déjà pas beaucoup d'argent en général, je peux pas leur dire, ben tiens je te
292 facture tant pis à la fin j'ai un salaire mensuel. C'est pas possible. Mais ça c'est vrai
293 que c'est quelque chose que voilà, même écrire une lettre à la régie, parce que ci,
294 parce que ça, vraiment au sens plus large.

295

296 H : Ouais, ça pourrait être un beau projet.

297

298 B : Voilà, donc je me dis, peut-être quand je serai retraitée, ou quand mon mari
299 travaillera bien et moi je travaillerai à temps partiel, ben peut-être. Après bon je
300 sais pas, après si je tombe enceinte ce sera peut-être aussi différent, enfin, voilà,
301 aujourd'hui je construit pas trop autour de ça.

302

303 H : Mais c'est là quand même en vous ?

304

305 B : Oui, mais bon j'ai 43 ans cette année, bon c'est un peu le dernier moment-là.
306 Bon ils m'ont trouvé un problème donc j'ai eu une petite intervention, ils pensent
307 que c'est ça qui me faisait problème, ça devrait arriver naturellement. Pis ce qui est
308 bien c'est qu'à l'entretien, vous avez pas d'enfants, non ? Vous en voulez pas ? J'ai
309 dis, non j'ai pas encore eu ce bonheur, mais si ça arrive, ce sera un cadeau du ciel,
310 donc comme ça je suis claire avec eux. Comme ça j'ai pas ce poids en plus sur moi
311 de leur avoir caché les choses. Ouais pis après bon il y a mon mari qui est dans
312 l'événementiel, bon je le seconde beaucoup pour tout ce qui est administration,
313 contact avec les clients, tout ça. Bon ça, ça ne nous permet pas du tout de vivre les
314 deux ensemble. Bon là c'était très bien que je sois en arrêt maladie, que je sois en
315 préavis, parce qu'on a fait le salon du mariage à Lausanne, si j'avais travaillé
316 j'aurais certainement pas pu être là, surtout que c'était la première fois, donc y a
317 plein de choses, bon la deuxième fois c'est plus facile. Bon là ça se développe, on a
318 été au salon du mariage à Genève, se promener, j'ai vu ça, j'ai dit, non mais faut
319 aller chercher les gens là où ils sont. Les gens ils arrivent pas... y en a quelques uns
320 qui arrivent par le site web. Bon aujourd'hui, je touche du bois, il a je crois à peu
321 près 14 contrats signés pour cette année. Bon c'est pas ça qui va le faire tourner,
322 mais bon il a des trucs jusqu'au mois de novembre un peu répartis.

323

324 H : Voilà, c'est pas le vide.

325

326 B : Mais bon c'est... y a jamais rien qui est sûr, d'un mois à l'autre.

327

328 H : Vous êtes quand même confrontée à l'incertitude.

329

330 B : Voilà, c'est pour ça que j'ai besoin d'un salaire fixe à côté, pour quand même
331 assurer. Mais c'est vrai que moi ça me plaît bien, le salon du mariage c'était top. Là
332 on a un client, pour éventuellement faire la décoration de la salle, c'est vrai que ça
333 je trouve sympa moi.

334

335 H : D'accord, ok, donc en tout cas y a des choses que vous aimez, qui vous plaisent...

336

337 B : Oui, oui.

338

339 H : Après il y a des contraintes.

340

341 B : Oui.

342

343 H : Ok, juste si on revient encore. Par rapport au licenciement, est-ce que vous avez
344 vécu un deuil, y a-t-il eu un sentiment de deuil par rapport à votre ancien travail ?

345
346 B : Ben je suis pas sûr que j'en suis, que je l'ai déjà fait, parce que quand, je me
347 rendais compte ce matin à l'entretien, j'arrivais encore à dire 'nous'. Chez nous on
348 faisait comme ça. Pis après je me disais, non c'est pas comme ça que je dois parler.
349 Alors... mais bon je me dis tant que j'ai pas commencer autre choses, peut-être
350 quand j'aurai commencer autre chose je pense que...

351
352 H : Est-ce qu'il y a eu une perte de repères, des fois vous voyez même au niveau
353 identitaire, quand on travaille à un endroit, depuis longtemps, il y a une forme
354 quand même de repères identitaires qui se construisent en lien avec son travail,
355 est-ce que le fait de le perdre, de se retrouver sans le travail, est-ce qu'il y a eu un
356 moment de perte de repères à ce niveau-là, ou pas ?

357
358 B : Je crois pas. Bon c'est vrai que j'étais sur-impliquée, quand même. Mais je pense
359 que comme j'ai arrêtée pis que j'avais tellement besoin d'une coupure parce que
360 j'étais vraiment très très très très mal, d'une façon...

361
362 H : Vous vous sentez comment aujourd'hui par rapport à votre burn out, par
363 rapport à votre fatigue ?

364
365 B : Bon ben là j'ai pas encore arrêtée les médicaments, je suis en train d'arrêter les
366 médicaments. Bon pis là, avec mon problème, j'ai dû prendre des hormones, je les
367 ai arrêtées maintenant.

368
369 H : Et sinon c'est quoi comme médicaments que vous prenez ?

370
371 B : Sipralex. Mais là j'en suis, j'ai pris quoi, depuis novembre, quelque chose comme
372 ça, parce que j'en avais, je voulais pas, j'avais très peur de les prendre. Mais au bout
373 d'un moment je me suis dit... y m'a quand même rassurée le médecin, mais non
374 mais c'est... J'ai quand même pris parce que... Bon c'est vrai que c'est plus facile
375 avec, c'est beaucoup plus facile avec. Effectivement, là je suis en train de diminuer,
376 mais là je monte plus vite les tours de nouveau.

377
378 H : Vous vous sentez plus vite sous tension ?

379
380 B : Ouais, ouais. Alors là j'en suis à ½, j'en avais 2 par jour. Bon après je voulais pas
381 arrêter complètement en même temps que les hormones. Je me disais, ouais ça va
382 me faire, parce que là j'a dû prendre des hormones pour faire les parois de l'utérus,
383 et c'était comme la pilule mais je devais la prendre 5 fois par jour, pendant un
384 mois, donc...

385
386 H : Donc c'est fort quand même.

387
388 B : Voilà, plus encore une autre, une fois par jour, donc... ouais pour éviter que ça
389 chamboule tout en même temps. Mais c'est vrai que là, quand je serai avec plus
390 rien, ce que ça donne, si je suis vraiment prête ou pas.

391

392 H : Aujourd'hui vous vous sentez comment par rapport à la fatigue ?

393

394 B : Je suis encore très fatiguée, je suis encore très fatiguée. Je dors facilement mes
395 10 heures par nuit. Après je suis pas si c'est, de rien faire je fais pas rien, parce que
396 je fais plein de choses quand même, c'est un peu comme les retraités, ils ont le
397 temps de rien, mais bon on s'y fait quoi. Mais oui là j'irais facilement faire ma sieste
398 l'après-midi, mais là je suis allée chez l'acupuncteur et il m'a dit qu'il fallait que je
399 me mette à faire du sport, et que ça m'apporterait de l'énergie. Mais, alors bon les
400 beaux jours arrivent, j'irai peut-être si je vais travailler là-bas à vélo, bon j'ai un
401 vélo électrique, mais, c'est vrai que ça c'était bien quand je travaillais, parce que y a
402 pas besoin de dégager du temps, on allie les deux choses.

403

404 H : Ok. Sinon comment vous vous sentez, comment vous vivez la situation d'être au
405 chômage, de chercher un emploi, est-ce que vous vivez des états de stress,
406 d'angoisse, est-ce que vous vous sentez en confiance... comment vous êtes par
407 rapport à ça, comment vous vous sentez intérieurement ?

408

409 B : ça fait pas vraiment très longtemps, vous me direz ça fait depuis le mois de
410 janvier mais ça fait qu'un mois que je suis vraiment au chômage. Je me dis il doit
411 bien y avoir une place pour moi quelque part. Mais... après c'est vrai que j'ai un
412 peu, ce qui me fait le plus grand stress c'est de me trouver dans un endroit pas
413 sympa. C'est ça qui me... C'est pas tellement, je veux dire trouver, je trouverai
414 quelque chose. Après bon ça dépend à quel salaire, mais bon je vais pas être à la
415 rue. Mais ouais c'est de me dire, de me retrouver à un endroit où ils se tirent dans
416 les pattes, où c'est... c'est vraiment ce côté-là. Ce matin pendant l'entretien, je sais
417 plus ce que je lui ai posé comme question, pis il me dit, on voit que vous avez fait
418 des mauvaises expériences. Enfin j'y demandais le temps d'over qu'il y avait, la
419 nuit... parce qu'une fois je me suis retrouvée dans une boîte, l'entretien s'était tout
420 très bien passé, mais sur 15 il y avait 45 personnes qui passaient dans l'année en
421 général. Donc voilà, bon là c'est pas du tout le cas, mais après voilà. Après moi j'ai
422 pas tellement confiance en moi pour suite à un entretien comme ça, ben mon
423 ressenti vis-à-vis de cette personne c'est ça et il est juste. J'ai pas du tout confiance
424 en moi pour ça, c'est pour ça que tout ce qui est recrutement je suis pas à l'aise.

425

426 H : Quand c'est vous qui devez recruter ?

427

428 B : Dans les deux sens. Là j'ai été à l'entretien, quelque part oui, je recrute mon
429 futur patron. C'est, les entretiens c'est des deux côtés, c'est pas seulement faire, oui
430 je sais tout faire, et puis après on arrive pas à assumer le poste. Et ouais, j'arrive
431 pas du tout à avoir cette confiance de me dire, c'est vrai avant j'ai dû faire un peu
432 de recrutement, des fois des gens, lors des entretiens, ils sont pas forcément, y a
433 aucun... c'est pas qu'ils sont pas vrais, des fois ils mentent, mais c'est pas qu'ils sont
434 pas forcément vrais, ils sont vrais sur le moment, mais comme y a pas un
435 historique, un background, un passé, c'est vide derrière. A force y a des tensions qui
436 arrivent sur un sujet, les dossiers qui s'accumulent derrière, je sais pas, et après
437 c'est vrai que quand il y a des interactions de ces personnes, y a tout leur vécu
438 commun qui est là. Donc si y a eu des frictions par le passé, je sais pas moi,
439 comment expliquer, mais c'est vrai quand on se rencontre pour la première fois
440 avec quelqu'un, c'est vrai que, c'est pas forcément que les gens jouent un jeu, mais

441 je crois pas que, moi en tout cas, bon y a des gens plus ou moins, y a des choses
442 qu'on peut déterminer certainement, mais y a des traits pour moi qui sont pas du
443 tout, pour moi qu'on peut pas repérer. Et c'est... ouais c'est ça ce... et moi je suis
444 pas du tout quelqu'un, je sais qu'il y a des choses que je sais, machin, par exemple
445 sur mon cv, je suis allée dans une agence, j'ai dit allemand, connaissances scolaires.
446 Pis bon il me dit trois mots en allemand, j'y réponds, mais mon allemand il est pas
447 bien du tout. Après je sais plus ce qu'il me demandait sur excel aussi, pis là il me
448 dit, mais vous êtes beaucoup trop modeste. Voilà, je dis, ben moi je vais pas
449 commencer à dire des choses que je maîtrise alors que je maîtrise pas. Alors je sais
450 pas c'est un, quelque part, ouais.

451

452 H : Donc vous m'aviez dit, pour bien comprendre, vous aviez un petit peu une
453 difficulté dans la confiance, lors des entretiens, pour savoir un peu quel est le
454 ressenti de l'autre ?

455

456 B : Non, pour mon ressenti par rapport à l'autre, moi, de me dire, est-ce que cette
457 personne, comment je la perçois, est-ce que c'est une personne que je me dis que je
458 pourrais m'entendre, pour travailler avec, est-ce que ça peut jouer ?

459

460 H : D'accord, je comprends.

461

462 B : Du coup j'ai plus l'impression, ma première impression n'est pas forcément la
463 bonne. Donc c'est par rapport à ça.

464

465 H : Sinon comment vous vous sentez au niveau de votre confiance en vous-même ?
466 Est-ce que vous avez une bonne confiance en vous ? ... Et aussi par rapport à votre
467 situation aujourd'hui, de recherche d'emploi, est-ce que vous avez des choses à
468 dire là autour ?

469

470 B : Je suis pas sûre que j'ai... enfin j'ai pas une immense confiance en moi, j'ai pas
471 une immense déconfiance en moi, mais par exemple quand on me dit, par rapport
472 à des autres qu'est-ce que vous pourriez amener ? Par exemple c'est une question
473 je sais pas quoi répondre. Bon déjà un les autres je les connais pas, mais... mais je
474 pense pas être, j'ai pas un savoir exceptionnel, j'ai pas, enfin, ouais je me dis que...
475 ouais enfin... je pourrais pas dire, arriver pis dire, ouais non moi je vous... bon
476 j'essaie un peu de bluffer dans les entretiens, parce que je veux pas leur dire,
477 hmmm.

478

479 H : C'est une situation qui est stressante pour vous les entretiens, ou vous vous
480 sentez *a priori* quand même en confiance en allant à un entretien ?

481

482 B : Euh... j'y ai un peu été en touriste. J'y ai franchement été en touriste là.

483

484 H : Donc du coup y avait pas le stress ?

485

486 B : Non. Bon là je suis tombée sur ce gars, c'est le directeur de l'école, parce qu'aux
487 RH ils ont plus personne, justement. Bon très sympathique, on a parlé de plein de
488 choses, voilà autour et tout. Mais ouais, j'ai pas été vraiment en ayant... en même
489 temps faut pas que je dise ça à von Rohr mais, voilà. Eux ils disent bien, faut

490 préparer vos trucs, oui je les avais préparés, mais je suis pas arrivée poum poum
491 poum à ressortir ça, après bon faire le truc très sérieux. Peut-être parce que j'ai
492 aussi envie, pas seulement de me vendre mais d'aller sentir un peu ce qui se passe.

493

494 H : C'est important pour vous de sentir l'autre ?

495

496 B : Oui, ça c'est très important. Après, voyez, après ben là où j'ai été ce matin, après
497 je suis quand même là, mais mon Dieu, y a eu du salaire pour 300 personnes, y faut
498 faire, mon Dieu j'espère que j'y arriverai. Je suis pas là, ouais je sais que tranquille,
499 j'y arriverai. C'est des choses, ben je les ai jamais faites en l'occurrence. Déjà même
500 en anglais, ben j'ai travaillé en anglais pendant des années, ils me disent on va vous
501 appeler pour faire un test d'allemand et d'anglais. Je dis, bon l'anglais a priori ça
502 devrait aller, mais bon il manquerait plus que ce soit là-dessus que je pêche. Après
503 bon, moi c'est vrai que ce que je me dis quand même c'est que, quand t'as plus de
504 doutes, tu te poses plus de questions, t'as trop de certitudes...

505

506 H : C'est pas bon non plus ?

507

508 B : Voilà, j'aime pas trop non plus. Mais...

509

510 H : Donc au niveau de l'estime de vous-même, c'est dans la même lignée, vous avez
511 une bonne estime de vous même, ou... ?

512

513 B : ça dépend des jours.

514

515 H : ça dépend des jours, c'est-à-dire, ça dépend de quoi ? ça fluctue en fonction de
516 quelque chose ?

517

518 B : Des fois je suis là, je me dis bon ben, après c'est bête, mais je suis là je me dis,
519 pfff, t'as quarante ans, je me suis mariée à mes quarante ans, tout juste, mais bon,
520 pff, ton mari il a pas une situation machin, t'es là, qu'est-ce que, bon après ça, je me
521 dis, ben... ouais enfin c'est, je me dis ben tu vois, bon c'est vrai que malgré tout, je
522 me suis fait licenciée quand même, donc c'est vrai, je me dis, bon ben ils ont
523 préféré prendre quelqu'un qui est pas compétent plutôt que toi, est-ce que c'est
524 parce que... c'était mon attitude, parce que si ça allait pas, je le disais à mon chef,
525 j'étais assez ouverte. Un jour il me dit, tu me dis ça, mais tu me fais du chantage ?
526 J'y dis mais absolument pas, je te le dis parce que c'est comme ça que je le sens, pis
527 après t'en fais ce que tu veux, c'est pas du tout une condition, je te mets pas du tout
528 une condition. Parce que, par exemple j'y disais, si je revenais je pouvais pas
529 travailler avec le gars qu'ils avaient engagé et qui me remplaçait. Moi ces deux
530 personnes je peux pas travailler avec. Il me dit, quoi, tu me poses un ultimatum ?
531 J'y dis non, je te le dis juste, dans la conversation. Après je me dis c'est peut-être
532 pas forcément apprécié, peut-être que mon attitude du coup faudrait que je garde
533 plus pour moi certaines choses, mais y a des choses j'arrive pas. Mais autant quand
534 c'est des choses, par exemple, l'autre fois, y a, moi je les appelle poison numéro 1 et
535 poison numéro 2, parce que c'est comme ça que je les ressens ces deux personnes.
536 Et un coup j'ai fait pas très longtemps, y a l'alarme du bâtiment de mon ancien
537 travail qui m'appelle. Oui alors y a une personne qui est bloquée dehors, machin,
538 est-ce que vous avez le code, vous avez encore le code ? Moi je dis je suis plus

539 employée là, et oui, enfin c'était poison numéro 2 qui était enfermée là, qui avait
540 besoin du code, et je l'ai donné le code. Après mon mari il dit, mais qu'est-ce que
541 t'as été donné ce code ? Laisse la croupir, chaque fois que tu demandes un truc,
542 elle est plus là, elle fait rien pour toi... Mais non je suis pas capable. Un peu bon et
543 bête, et quelque part... et je me dis, peut-être si j'avais plus confiance en moi, j'y
544 aurais dit, mais non démerdes-toi, elle je suis sûre que elle, non je ne m'en rappelle
545 pas. J'aurais pas dit, je veux pas te le donner. Ah je m'en rappelle pas. Tu
546 comprends ça fait des mois que je suis pas rentrée, que j'ai pas fait le code, je m'en
547 rappelle pas. Donc je me dis, ou je sais pas dire non. J'ai pas su dire non pendant
548 des années, c'est pour ça que je suis tombée en burn out. Tout ce que l'on me
549 demandait de faire, je faisais. Je faisais en plus. Ceux d'à côté, y disaient après ils
550 m'ont dit mais c'est normal que t'es partie comme ça, quoi.

551

552 H : Vous n'avez pas respecté vos limites ?

553

554 B : Non, non, je disais oui, parce que, bon je me suis aussi beaucoup réfugiée dans
555 mon travail. Et... ben si je disais non, en fait c'est pas en disant oui à tout qu'on
556 nous respecte plus. Mais bon, ça il faut l'intégrer peut-être intellectuellement mais
557 pas intérieurement, et ça je sais pas où j'en suis par rapport à ça. Et ça je pense
558 c'est vraiment un manque de confiance en amont.

559

560 H : Pouvoir aussi reconnaître, enfin s'affirmer dans ses limites, ses besoins.

561

562 B : Se respecter soi-même.

563

564 H : D'accord. Alors, sinon par rapport à la motivation, comment vous vous sentez
565 aujourd'hui par rapport à votre motivation ? Donc la motivation globalement dans
566 votre vie, mais aussi pour retrouver un travail, est-ce que vous êtes motivée, pas
567 motivée, est-ce que vous sentez que vous avez des ressources internes, ou est-ce
568 que vous vous sentez encore en manque de ressources ?

569

570 B : Bon depuis le début de l'année, il me semble que je, bon j'ai déjà commencé à
571 faire un régime. Depuis que j'ai rencontré mon mari j'ai pris beaucoup beaucoup de
572 poids. Sans pour autant avoir un enfant. Bon depuis le début de l'année j'ai déjà
573 commencé à, j'ai déjà perdu 5 kilos quand même. Bon il m'en reste 10, par rapport
574 à ce que j'ai pris, donc voilà. Bon je fais la méthode weight watcher. Ça c'était
575 important de me respecter comme ça. Bon faudrait que je fasse du sport, mais c'est
576 plus facile à dire quand je suis assise et que je peux pas en faire. Après ben, c'est
577 vrai que ça fait quand même une année que je suis à la maison, que mon mari est à
578 la maison aussi, on travaille ensemble. Alors c'est vrai que c'était très bien au début
579 que mon mari soit là quand j'étais en burn out. Parce que si j'avais été seule entre
580 mes 4 murs, je sais pas comment, ce que ça aurait donné, d'être à la maison. Là
581 c'est vrai que quelque part, c'était très très bien. Bon on s'habitue à être à la
582 maison, c'est agréable, plutôt que de courir dehors, aller bosser. En plus on a une
583 activité puisqu'il y a son activité indépendante, c'est pas comme si je savais pas
584 quoi faire de mes journées. Donc ouais, l'idéal ce serait de trouver un boulot,
585 maintenant, pour le mois de septembre. De pouvoir être

586

587 H : D'avoir encore un peu de temps quand même ?

588

589 B : Mais tout en ayant l'esprit tranquille. Parce que tant qu'on a pas trouvé,
590 aujourd'hui si j'ai pas trouvé, je sais pas si au mois de septembre j'ai trouvé. Donc
591 là, d'avoir un laps de temps où c'est tranquille, où à la limite on peut prendre des
592 vraies vacances, quelque chose comme ça. Après bon, là d'un côté, ben oui j'ai
593 envie, pis de l'autre, bon pour le moment financièrement ça va, j'arrive. Bon j'ai
594 encore rien touché du chômage parce que c'est le premier mois, mais pour l'instant
595 c'est vrai on m'a payé quand même trois mois de vacances, bon après je sais pas les
596 impôts, qu'est-ce qu'ils vont me manger là-dessus, c'est encore autre chose, mais

597

598 H : Vous n'avez pas encore une vraie pression financière pour le moment ?

599

600 B : Non. Et ouais pis bon, moi je suis pas là en train de me dire, oui je cherche du
601 travail parce que je dois en chercher, vraiment parce que je dois. Mais autrement je
602 suis pas là à me morfondre à la maison. Alors ça, pas du tout, du coup je me dis, les
603 gens riches ils ont peut-être une belle vie, parce que malgré tout, oui... les journées
604 passent vite...

605

606 H : Vous ne vous ennuyez pas ?

607

608 B : Non, non. Donc, ouais c'est vrai que d'un côté, quelque part, je me dis, ouais si ça
609 pouvais rester comme ça tout le temps...

610

611 H : ça pourrait être pas mal aussi... ?

612

613 B : Ouais. Après bon je fais quand même des offres.

614

615 H : Voilà, et vous devez vous pousser pour faire ces offres, ou vous ressentez quand
616 même de la motivation à le faire ?

617

618 B : Alors une fois que je suis lancée, ça va. Bon je dois en faire 8 pour le chômage,
619 c'est quand même relativement élevé, par rapport à ce que je recherche, y a pas
620 forcément 8 qui correspondent dans les, ce que je peux trouver sur les sites ou
621 comme ça. Bon faut faire marcher son réseau, son réseau oui, paraît que c'est
622 comme ça, pfff, moi c'est pas vraiment mon truc et bon. Bon j'essaie un peu, sur
623 Linked. Mais ouais du coup quand c'est vraiment un truc qui me correspond, je me
624 dis ah tiens ça pourrait être intéressant, ouais je me dis pas je fais une lettre à
625 moitié pour être sûre qu'on me prenne pas. Mais après c'est vrai, par exemple là
626 j'ai eu aucune motivation à courir après les gens, qui me donnent pas de réponses,
627 à faire des suivis. Alors ça j'arrive pas. Je me dis si y sont pas foutus de faire le suivi
628 j'ai pas envie de bosser avec ces gens. Mais bon, d'un autre côté je me dis, ouais si
629 t'étais vraiment motivée à, par exemple, pour les clients pour mon mari, si ils me
630 donnent pas réponse, je fais quand même des rappels, un suivi, je gère beaucoup
631 mieux ça en ce moment que la recherche d'emploi. Mais bon, j'ai quand même
632 figolé mon cv, enfin après c'est pas, mais j'ai quand même essayé de faire un cv,
633 enfin les choses, j'ai bien figolé mon certificat de travail, ça j'ai quand même bien
634 pris du temps, je fais... mais bon.

635

636 H : Ok. Juste encore une chose avant qu'on passe à la séance manuelle. Sinon
637 comment vous vivez, on l'a évoqué un peu, mais le fait d'être confrontée à
638 l'incertitude, comment vous vivez ça, le fait de ne pas savoir où vous allez être dans
639 quelques mois, est-ce que c'est un stress, comment vous gérez ça ?

640
641 B : Moi je suis quelqu'un qui aime pas du tout l'incertitude, j'aime pas ça du tout,
642 j'aime Là c'est comme si... je crois que je dois nier cette incertitude, pour moi
643 elle est pas là. Je me dis, bon y a le chômage, je suis pas à la rue. Pour l'instant je
644 suis qu'à un mois, je suis qu'au début, donc je suis pas... c'est ce que je dis, moi
645 aujourd'hui certaines agences elles me proposent pas mal, y a pas mal de postes en
646 responsable salaire, machin, je dis écoutez aujourd'hui je suis au début de mes
647 recherches, je me permets de vous dire que aujourd'hui j'ai pas envie de ça, c'est
648 pas ce que je recherche. Dans 6 mois j'aurai peut-être un autre discours. Mais
649 aujourd'hui je me laisse le luxe de trouver ce que j'ai envie. Voilà, donc je pense ça
650 reflète, après c'est vrai au niveau salaire c'est quand même 70%, bon j'avais un bon
651 salaire mais même pas de mon salaire que j'avais, vu que c'est plafonné. Bon, ce qui
652 va bien c'est que mon mari a des prestations qui sont quand même meilleures que
653 l'année passée, du coup je pense ça va équilibrer la chose, parce que malgré tout
654 voilà. Après, mais je crois que aujourd'hui j'ai pas cette incertitude dans un coin de
655 ma tête.

656
657 H : D'accord, c'est pas quelque chose qui est présent en vous ?

658
659 B : Non, du tout.

660
661 H : Quelle est l'importance que vous accordez au travail ?

662
663 B : Dans mon dernier travail j'ai mis beaucoup beaucoup d'importance là-dessus.
664 Bon entre temps c'est vrai que, sur les douze ans j'ai rencontré mon mari pendant
665 que j'étais là-bas. C'est vrai que, bon du coup ça m'a un peu... du coup le soir au lieu
666 de rentrer à 11h le soir je ne rentrais plus à 11h le soir, vu qu'il était quand même à
667 la maison. ça m'a pas empêchée après, bon ça c'était au début, après je rentrais
668 quand même toujours, pendant une période voilà, pis après c'est reparti. Je pouvais
669 quand même aller travailler le week-end. Lui étant Dj il a des prestations le week-
670 end. Je pouvais aller pendant qu'il bossait. Ou travailler depuis la maison.
671 Aujourd'hui je veux pas me laisser envahir de la même façon. Et ça je sais que je
672 dois certainement, j'imagine que je vais devoir me battre là contre, parce que j'ai
673 toujours été comme ça. Moi mes parents étaient indépendants, toujours été
674 indépendants, donc c'était pas une attitude de fonctionnaire. Mon père il a bientôt
675 80 ans il bosse toujours. Voilà. Donc bon je veux pas dire que c'est génétique, mais
676 c'est un état d'esprit qu'est comme ça, qui est là. Bon mon grand père aussi... Je me
677 dis que voilà, et c'est ça dont j'ai quand même un peu peur, parce que j'ai pas envie
678 de me retrouver de nouveau en burn out parce que j'ai pas su dire non. C'est
679 vraiment cette problématique tout là autour.

680
681 H : Ouais, de faire attention à ne pas aller trop loin...

682
683 B : Savoir dire non, gérer, ne pas surinvestir...

684

685 H : Etre conscient de ses limites aussi.
686
687 B : Bon là j'ai déjà su dire à l'entretien, ok moi j'ai pas de problème, j'ai pas peur de
688 travailler, je suis pas quelqu'un qui va vous dire, non c'est 5 heures je pars, mais 12
689 heures par jour systématique, je peux plus le faire. Je dis je sais ce que ça veut dire,
690 je sais ce que ça implique, donc aujourd'hui je vous dirai non. J'ai quand même su
691 le dire à l'entretien, mais...
692
693 H : Ouais, y a quelque chose peut-être à travailler là autour.
694
695 B : Ouais.
696
697 H : Ok, parfait. Juste encore, comment vous vous sentez dans votre corps, est-ce
698 qu'il y a des états de tensions, des douleurs, des choses... ?
699
700 B : Oui, alors j'ai été opéré en 2011 d'une hernie discale l4-l5. Bon ça m'a changé la
701 vie. Parce que je pouvais plus tenir debout, ni assise, couchée ça allait, mais alors
702 debout, ils m'appelaient quasiment au boulot, pour dire parce que j'étais...
703
704 H : Et aujourd'hui ?
705
706 B : Alors ça m'a changé ma vie. Sauf que le matin quand je me lève, c'est surtout le
707 matin, autrement je reste pas assez longtemps immobile, j'ai beaucoup de peine à
708 me mettre en route. Une fois que c'est chaud ça va. Mais c'est vraiment raide. Bon
709 je me lave les cheveux comme ça par-dessus parce que j'aime pas sous la douche,
710 bon pour enfiler mes chaussettes faut que je bouge un peu avant de pouvoir. Et
711 pis... bon maintenant ça va un peu mieux mais j'ai aussi dans la nuque des tensions.
712 Je sais pas si c'est tout lié, des fois je me dis j'espère j'ai pas une hernie là haut
713 derrière qui est en train de me pousser. Pis des fois ça me fait, comme si on me fait
714
715 H : Un peu des décharges ?
716
717 B : Oui. Mais autrement, autrement le reste... Bon je fais aussi de l'acupuncture.
718
719 H : Oui, donc juste que je sache aussi, est-ce que vous avez d'autres types
720 d'accompagnement actuellement ?
721
722 B : J'ai l'acupuncture.
723
724 H : D'accord, vous allez à quelle fréquence ?
725
726 B : A peu près une fois par semaine.
727
728 H : D'accord.
729
730 B : Ouais, une fois par semaine, tous les jours, ça dépend. Bon là a priori c'est plus
731 pour travailler sur le bébé et tout ça, mais du coup on travaille aussi d'autres
732 choses.
733

734 H : Ouais. Donc il y a l'accompagnement chez von Rohr... ?

735

736 B : Ouais, Après bon ben... je suis suivi par un gynécologue de la fertilité, j'ai fait
737 une petite intervention car il y avait un problème dans l'utérus. Après bon ben je
738 vais voir un psychologue trois fois par semaine, depuis quand même pas mal
739 d'années, bon on avance, mais je crois, bon après quand on commence à creuser on
740 peut ne jamais s'arrêter en fait. Et... non je crois que c'est tout.

741

742 H : Ok, parfait.

743

744 B : Et pis bon j'ai le psychiatre, mais ça c'est juste, parce que pendant que j'ai fait
745 mon burn-out, c'est une période où exceptionnellement mon psychologue s'était
746 absenté, et sur quelques mois. Et pis j'en ai profité qu'il soit pas là pour, alors du
747 coup ben là j'ai été voir quelqu'un, en plus c'est un psychiatre donc il peut prescrire
748 des médicaments, donc lui je le vois à peu près tous les deux mois le psychiatre.

749

750 H : Ok, ça marche, parfait, sinon globalement dans votre vie, comment vous vous
751 sentez, est-ce que vous auriez juste un mot ou deux pour définir un peu votre
752 état actuellement?

753

754 B : Alors mon état actuellement ? Bon alors avec mon mari actuellement, parce que
755 bon, je me sens, bon on n'est pas là pour parlez, je sais pas si...

756

757 H : Non, on peut ouvrir, d'ailleurs j'allais vous demander si il y a d'autres situations
758 actuellement qui sont, où des situations de stress concurrentes...

759

760 B : Ben disons qu'avec mon mari, c'est pas quelqu'un qui est, je me sens... comment
761 dire ? Je vais utiliser un vilain mot, mais j'ai l'impression d'avoir un boulet. Parce
762 que ben il arrive, bon il est Dj donc c'est vrai qu'avant de le connaître je
763 comprenais pas pourquoi tous ces artistes ils avaient besoin d'un manager.
764 Maintenant je comprends. Mais bon en même temps ça me pèse sur mes épaules.
765 C'est moi qui doit pousser, c'est moi qui doit tirer, financièrement là, ça fait depuis
766 début 2012 qu'il est au chômage, enfin qu'il est au chômage, il n'a même plus droit
767 au chômage parce qu'il était déjà avant, après il n'a pas retravaillé assez entre
768 deux, il lui manquait un mois je crois pour avoir droit au chômage. Donc ben c'est
769 moi qui l'entretiens, qui subviens à tout.

770

771 H : Donc c'est quelque chose qui vous pèse ?

772

773 B : Oui, ça me... Et c'est pour ça là je lui disais, bon maintenant j'ai enlevé ça de mon
774 esprit, je lui disais mais tu vois, parce que toi tu bosses pas, moi je dois me
775 débrouiller de trouver un boulot qui me rapporte comme avant, faut que je bosse à
776 100%, machin, bon là ils m'ont offert le même salaire que j'avais avant. Mais bon,
777 proportionnalisés à 80 %, j'ai dit oui j'accepte. Parce que d'avoir un jour pour moi
778 pour respirer, oui. Et là je me suis dit, il a qu'à se débrouiller aussi un peu. Mais
779 c'est vrai que pour moi c'est un... pis bon quand j'essaie de lui en parler, c'est
780 jamais, enfin moi c'est ce côté-là, déjà au travail j'avais l'impression de devoir tirer
781 le train, à la maison, c'est vrai que j'aimerais bien avoir quelqu'un aussi sur qui je
782 peux m'appuyer. Et ça je trouve pas du tout chez lui.

783

784 H : Sinon dans votre entourage vous avez du soutien, même par rapport à votre
785 situation que vous vivez actuellement, ou au contraire de la pression ?

786

787 B : Non, bon mon père, mon père il me fait rire parce qu'il parle à ma sœur qui va
788 me dire, mais à moi il me parle pas. Bon après le père de mon mari, mon bon, y me
789 passe un peu par-dessus la tête celui-là. Mais non, moi j'ai le chômage, voilà, pour
790 l'instant ben j'ai pas été leur taper à la porte. Non moi j'ai ma sœur qui bon je peux
791 parler de plein de choses.

792

793 H : Qui serait plus un soutien dans ce sens-là ?

794

795 B : Oui, c'est vrai qu'avec elle, c'est, mais autrement, non ben moi c'est mon mari,
796 des fois je me sens un peu entravé, voilà, dans mes choix, mes décisions. Y a des
797 jours où je me dis, si j'étais pas mariée, je sais pas si je serais encore avec. Vous me
798 direz, c'est maintenant que vous essayez de faire un bébé... Pis ça aussi, ça me pose
799 des questions, mais bon je me dis... A part ça c'est un homme qui est charmant, qui
800 est gentil, que voilà... pis qui est un peu trop, moi je dis toujours qu'il est pas
801 mature, mais ça c'est ce que les femmes reprochent souvent aux hommes, vous me
802 direz, mais... ouais, enfin voilà.

803

804 H : Ok, je vous remercie pour votre témoignage.

805

806 **Entretien Barbara fin de suivi – 25.05.2014**

807

808 H : Au niveau de votre contexte familial est-ce qu'il y a eu des changements depuis
809 le début du suivi ?

810

811 B : Non.

812

813 H : Est-ce que, bon là vous avez repris un travail, mais mis à part ça, est-ce qu'il y a
814 eu d'autres situations qui auraient pu générer du stress durant cette période ?

815

816 B : Bon j'ai ma maman qui est toujours, enfin qui est, je sais pas si je dois dire
817 qu'elle est malade, en convalescence, ou comment.

818

819 H : C'est une situation qui existait déjà avant le début du suivi ?

820

821 B : Oui, ça fait plus d'une année que ça a commencé. Elle continue à perdre du
822 poids et ça commence à devenir très inquiétant.

823

824 H : C'est une situation qui est préoccupante pour vous ?

825

826 B : Voilà, pour elle aussi. Maintenant ce qui est venu se rajouter c'est qu'ils disent
827 qu'ils veulent la nourrir éventuellement avec un apport directement dans
828 l'estomac parce qu'elle perd trop de poids, donc ouais c'est, la situation elle a
829 quand même évolué et pas forcément du mauvais côté.

830

831 H : Et pour vous c'est une situation qui vous stresse ?

832

833 B : Ouais, quand même, parce que je me dis, bon pas autant que quand on a appris
834 qu'elle était malade, au début, là moi je m'étais, parce que dès le début ils disaient
835 qu'elle allait guérir, c'est un cancer de l'estomac qu'elle a eu, qu'ils avaient de très
836 bons pronostics, donc je me disais bon ça va être très dur surtout pour elle, mais je
837 me disais bon, il y aura la tempête et après voilà. Donc là ça s'est calmé, mais c'est
838 vrai que moi j'ai réussi à faire en partie face à cette situation en me disant qu'ils
839 avaient un très bon pronostic, pis qu'ils donnent pas ce genre de pronostic s'ils
840 sont pas sûrs. Pis maintenant, là mois après mois, elle continue, elle perd, elle perd
841 du poids, pis je me dis jusqu'où elle peut aller comme ça, pis tenir. Donc de la voir
842 vraiment, la peau et les os, je peux pas dire autrement, c'est vrai que c'est... ouais
843 ben de se dire, jusqu'à quand elle va être là. Donc c'est... ouais je sais pas si c'est un
844 stress, mais en tant cas c'est une situation qui est pas du tout agréable, qui est pas
845 du tout confortable, qui est préoccupante.

846

847 H : D'accord, ok. Sinon au niveau de votre état de santé, est-ce qu'il y a des choses
848 qui se sont produites ? Donc pas en lien avec les séances mais qui sont arrivées
849 durant cette période de deux mois ?

850

851 B : J'avais eu cette petite intervention au niveau de l'utérus pour enlever une
852 synéchie, le 30 mars. Donc là j'ai eu le rendez-vous de contrôle chez le médecin, il

853 est content du résultat, ça c'est une chose, une bonne nouvelle. Donc voilà,
854 maintenant on peut commencer d'avoir un bébé, donc ça, c'est une bonne nouvelle.

855

856 H : Donc vous êtes dans ce projet-là maintenant ? Enfin vous continuez ce projet-
857 là ?

858

859 B : Ben disons que, on l'était, mais on ne savait pas... Donc là on a fait ce qui
860 physiquement semblait être une raison pour les échecs qu'on a eus. Alors là
861 maintenant je commence vraiment le cycle pour commencer, parce qu'il fallait
862 attendre, donc voilà.

863

864 H : C'est quelque chose qui vous réjouit ?

865

866 B : Ben oui, après c'est vrai que j'ai un souci, je me dis par rapport à mon travail, en
867 peu de temps je suis tellement stressée, et je me dis bon le principal c'est quand
868 même ça, mon... enfin je sais pas si on peut appeler ça un objectif, j'ai pas le bon
869 mot tout de suite, ma volonté principale, notre souhait là c'est plus dans cette
870 direction. Pis je vois l'autre jour j'étais chez le médecin, ben forcément
871 gynécologue y avait un petit bébé, qui était là, mais bon je l'aurais bien pris et je
872 serais bien partie avec. Comme ça je me dis, ouais bon, y a pas photo. Donc voilà, là
873 c'est le moment où jamais à mon âge.

874

875 H : Ok. Alors juste sinon, est-ce qu'il y a eu un changement au niveau du soutien de
876 votre entourage, ou au contraire d'une forme de pression que vous pourriez avoir
877 dans votre entourage ?

878

879 B : Dans mon entourage privé non, y a pas de changement, après professionnel
880 c'est un autre...

881

882 H : Voilà, ça on verra par la suite, ok. Et, donc vous m'aviez annoncé au début le
883 type d'accompagnement que vous suivez en dehors d'ici, donc il y avait
884 l'acupuncteur, la psychothérapie,

885

886 B : Le psychiatre...

887

888 H : Voilà, le psychiatre. Donc y a pas eu d'autres choses durant cette période ?

889

890 B : Non pis en même temps ça a diminué ce côté-là, parce que l'acupuncteur
891 j'arrivais juste pas à aller le voir, parce que j'ai arrêté. En plus je crois que c'est plus
892 remboursé par l'assurance parce que j'ai dû dépasser la franchise des médecines
893 douces. Après mon psychologue il est en vacances, depuis début juin. Et le
894 psychiatre je l'ai vu une fois. Mais bon j'ai continué... avant que je reprenne le
895 travail on était sur l'optique d'arrêter le traitement de Sipralax, là moi je lui ai dit
896 que je me sentais pas du tout d'arrêter, que c'était vraiment pas le moment. J'avais
897 commencé à diminuer les doses, mais bon là j'ai recommencé ce que j'avais, parce
898 que je me suis dit je vais pas... c'est quand même un contexte qui est assez
899 particulier, donc du coup après ben on verra en cas de grossesse comment se
900 comporter avec ça.

901

902 H : Ouais, tout à fait. Sinon vous avez eu des rendez-vous chez von Rohr durant ces
903 deux derniers mois ?

904

905 B : je l'ai vu une fois pour faire, on a fait du coup un peu le point avec mon nouveau
906 travail et tout ça, mais là j'ai pas du tout le temps de rien faire donc on a dit qu'on
907 mettait en stand by jusqu'au mois de septembre.

908

909 H : D'accord, vous avez le projet de reprendre chez von Rohr ?

910

911 B : Ah oui moi j'aimerais terminer, parce que c'est quand même quelque chose
912 d'intéressant. Mais là j'arrive pas à mener toutes les batailles.

913

914 H : C'est sûr. Ok, ça marche. Sinon, donc on va aborder quels ont été les effets, les
915 apports des séances en pédagogie perceptive, donc normalement c'est sur votre
916 processus de transition et de démarche de recherches d'emploi, mais aussi dans le
917 démarrage d'un nouveau travail, qu'est-ce que ça vous a apporté pour vous, mais
918 aussi par rapport à votre travail ? Donc je vous laisse répondre librement à cette
919 question, ensuite je vous poserai quelques questions plus précises.

920

921 B : Alors, d'effets directs, dans mon travail, c'est pas... j'ai pas vraiment identifié
922 de... après bon pendant, au début de mon activité je me suis assez vite rendue
923 compte que c'était quand même, pas autant qu'aujourd'hui, car je découvre tous les
924 jours la hauteur de la montagne. Mais je l'ai pris assez sereinement. Que peut-être
925 un autre moment, je sais pas si c'est dû au fait que je prenne des médicaments, au
926 travail que l'on fait ici, c'est toujours difficile de dire l'apport de chaque chose, mais
927 je le fais en me disant... même pas peur, quoi. Bon aujourd'hui peut-être j'ai un peu
928 plus peur. Mais bon la montagne est aussi plus grande. Donc je pense un certain
929 calme quand même par rapport à la situation. Bon après je me suis vite un peu
930 retrouvée à faire des heures, à travailler le mercredi, ça c'est pas très positif. Je sais
931 pas, ça fait des années que je cherche comment gérer ça.

932

933 H : Donc le fait, comment gérer le fait de ne pas trop en faire ou...

934

935 B : Voilà, ne pas me lancer à corps perdu.

936

937 H : Pouvoir donner des limites dans ce qu'on vous demande...

938

939 B : Voilà. Alors ça c'est mon plus gros souci je crois. C'est vraiment... et je travaille
940 depuis des années là-dessus avec ma psychologue. On sait que j'ai ce souci, mais
941 voilà. Au moins je suis au courant que je l'ai.

942

943 H : Dans le travail qui s'est fait ici y a pas eu d'ouvertures vers des solutions par
944 rapport à ça ?

945

946 B : Par moments oui, pis par moments, enfin c'est pas... j'ai pas réussi à... Je voyais
947 ma collègue dans mon autre travail, elle c'était tout juste, ça devait être
948 chronométré à la minute ses 8 heures par jours. Bon entre ça et ce que je fais, y a
949 un entre-deux, forcément. Bon là j'ai encore pas, j'ai pas installé l'email sur mon
950 téléphone, je regarde pas les emails depuis la maison. C'est pas complètement,

951 mais bon, je suis pas complètement retombé à fond peut-être, peut-être que je voie
952 aussi où c'est que y a des choses. Mouais, par contre, bon, voilà, là c'est vraiment je
953 sais où je dois être très vigilante pour pas... Pis par moments physiquement je
954 sens, faut que je fasse attention.

955

956 H : Parce que vous vous sentez fatiguée ?

957

958 B : Je me sens fatiguée, puis par moments, je sens quelques oppressions au niveau
959 de la poitrine, enfin des choses, alors je me dis, bon je sais pas, pas me faire des
960 peurs toute seule. J'ai quand même été jusqu'à me renseigner à la réception quel
961 numéro il fallait appeler en cas d'urgence médicale. Apparemment ils connaissent
962 le 144 donc ça va. Bon, mais, ouais du coup, alors j'essaie de faire des respirations,
963 mais des fois je me trouve à faire des respirations, mais complètement stressée,
964 beaucoup trop vite. Et je me dis, non mais... parce que je commence à faire ma
965 respiration, pis mon esprit il part, donc, tranquille, je suis comme ça pis ça sert à
966 rien. Mais après c'est vrai les techniques qu'on a vu ici je les trouve pas facilement
967 transposables pour dans un moment dans la journée quand on est au travail ou
968 comme ça.

969

970 H : Vous avez essayé ou... ?

971

972 B : Disons que j'ai un bureau vitré donc c'est un petit peu embêtant, du coup. Donc
973 voilà, du coup je me base vraiment sur la respiration, pis essayer de calmer les
974 choses, pis des fois fermer les yeux, mais après c'est le... ouais, je dirais je cherche
975 peut-être un kit d'urgence dans les moments où je suis pas bien, en fait, c'est un
976 peu ça, bon je fais avec la respiration, c'est vrai que ça m'aide quand même.

977

978 H : Ouais, après il peut y avoir, je vous le dis comme ça, c'est pas le thème de
979 l'entretien mais juste une petite parenthèse, ça peut être de faire les exercices
980 qu'on a fait en mini mini. Vous faites juste un petit déplacement latéral, vous voyez,
981 petit point d'appui, vous sentez vos appuis, l'appui de la fesse sur la chaise, l'appui
982 au sol, puis vous retournez de l'autre côté, en faisant des linéarités. Vous voyez ça
983 peut être comme ça, mais dans le mini, parce qu'effectivement si vous êtes en train
984 de faire ça sur votre bureau, je comprends que ça peut être un peu gênant. Mais ça
985 peut être des petites choses comme ça, en sentant vos appuis. Donc voilà, je ferme
986 juste la parenthèse.

987

988 B : Ouais. Mais bon par contre ce que j'ai l'impression d'avoir vraiment, je pense
989 développer, c'est une... alors moi je suis quelqu'un qui aime pas du tout parler en
990 public. Et là, à quelques occasion ça m'est arrivé, et du coup ben j'ai pu le faire de
991 façon assez posée. Et là je vois franchement pas autre chose que le travail qu'on a
992 fait ensemble, puisque, voilà et je me dis, encore samedi, bon c'était pas du tout
993 dans le cadre professionnel, mais je fais partie d'une association et je m'occupe, j'ai
994 repris ça en 2014 et je devais présenter les comptes 2013, il y avait 18 personnes,
995 quelque chose comme ça, mais bon y avait peut-être 3 personnes que je
996 connaissais, bon j'ai pu, bon après je dis pas que j'étais comme ça tranquille, mais
997 j'étais pas en train d'appréhender avant et tout, donc ça j'ai pu le faire assez
998 calmement. En me disant, je suis là, je le fais, enfin d'avoir une présence.

999

- 1000 H : Vous vous sentiez plus présente en le faisant ?
1001
- 1002 B : Oui. Et... ouais ça je pense que c'est une des... enfin oui, l'effet je pense le plus
1003 notable. De pouvoir m'exprimer, enfin ouais...
1004
- 1005 H : De vous exprimer plus facilement en public ?
1006
- 1007 B : Plus facilement, plus posément, pis d'avoir en conscience un peu de ma propre
1008 présence, donc que les autres en aient forcément conscience. Parce que, et là je
1009 rejoins une chose que j'avais déjà pu verbaliser, mais là que j'ai ressenti dans mon
1010 corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. Quand on essaie
1011 de se bouger, d'y faire le même mouvement mais avec une intention différente, là
1012 c'est vrai c'est quelque chose ben oui, si tu dis quelque chose à quelqu'un, la même
1013 chose, suivant l'intention, voilà c'est pas, le message il est pas reçu de la même
1014 façon. Là c'est vrai que je l'ai vécu physiquement dans mon corps.
1015
- 1016 H : Et qu'est-ce que ça vous fait de vivre ça, qu'est-ce que ça vous a appris,
1017 apporté ?
1018
- 1019 B : Ben effectivement que dans le... bon après l'implication directe je sais pas
1020 tellement encore, mais de me dire tiens quand on a un discours, suivant comment
1021 on dit la chose, ben c'est vraiment important ce qu'il y a derrière.
1022
- 1023 H : Ouais, l'intention que vous y mettez ?
1024
- 1025 B : Voilà. Que ça ben justement dans mon activité c'est très important.
1026
- 1027 H : Pourquoi c'est très important ?
1028
- 1029 B : Parce que si on doit, bon les ressources humaines c'est pas toujours des choses
1030 très agréables à dire aux gens. Donc de le dire, ben oui avec... de façon à ce que la
1031 personne, que ce soit constructif pour la personne et pas juste, y a ça qui va pas.
1032
- 1033 H : C'est intéressant.
1034
- 1035 B : Par exemple. D'essayer de construire pour la personne.
1036
- 1037 H : Je trouve ça intéressant comme prise de conscience, comme lien.
1038
- 1039 B : Ouais ça c'est les deux... les deux éléments que, ouais.
1040
- 1041 H : D'accord. Est-ce que vous avez pu déjà le mettre en pratique dans une situation
1042 d'interaction, sentir que vous pouvez avoir une autre intention, ou poser votre
1043 attention sur ce fait-là dans une interaction avec quelqu'un ?
1044
- 1045 B : Sur des petites choses, ouais. Mais... c'est vrai que ça c'était aussi, en parallèle,
1046 un niveau qu'on avait aussi abordé, mais au niveau tout à fait conscient avec ma
1047 psychologue.
1048

1049 H : Plus intellectuel ?

1050

1051 B : Oui, plus intellectuel, c'est ça. Et pis là ben l'impression c'est un peu comme
1052 voilà, c'était vraiment le complément peut-être qui manquait pour vraiment avoir
1053 un ressenti vraiment et me l'approprier vraiment, la chose.

1054

1055 H : D'accord. Donc dans des petites choses, vous dites, qu'est-ce que, vous avez des
1056 exemples ou pas ?

1057

1058 N : Ouais, ben bon par exemple quand il y a des... y a toujours des profs qui sont
1059 pas contents, qui ont des choses à dire, en général souvent c'est les mêmes. Une
1060 fois y en avait une hier qui était pas contente, alors bon *a priori* j'étais pas du tout
1061 d'accord avec elle, mais bon je me suis dit, fait lui pas ressentir ça, mets toi de son
1062 point de vue, et puis du coup elle s'est calmé rapidement, bon, donc...

1063

1064 H : C'était nouveau pour vous ?

1065

1066 B : De le faire consciemment, oui, pis disons c'était pas forcément un rôle que
1067 j'avais avant, le rôle que j'ai aujourd'hui. Donc aussi j'expérimente aussi des choses,
1068 c'est vrai qu'avant j'avais toujours, ben tiens le chef qu'avait quelque chose à dire
1069 qu'était pas d'accord. On devait essayer de chercher la clef de sol du chef pour
1070 jouer dans le même répertoire que lui. Tandis que là, ben c'est moi qu'ai la place de
1071 mon ancien chef, à quelque part. Bon après faut certainement que je prenne aussi
1072 la clef de sol de l'école, mais c'est moi à me référer à chaque chose, bon ben
1073 j'espère qu'il va pas... des plus petites choses, donc j'ai plus de latitudes. Là j'ai par
1074 exemple envoyé un mail aux profs en leur disant, bon ben pour les vacances, parce
1075 qu'ils avaient un délai au 15 mai pour mettre les vacances, pis bon je continue à en
1076 recevoir, je leur ai envoyé un email en leur disant, bon ben maintenant ça suffit,
1077 voilà, après j'ai pas eu besoin d'en référer à mon chef pis j'essayais de tourner,
1078 d'être ferme mais de tourner les choses gentiment. Ce que j'essaie toujours, mais...
1079 Mais je sais pas, là c'est peut-être avec une autre conscience derrière.

1080

1081 H : Ok. Juste une question dans ce que vous avez dit tout à l'heure, par rapport au
1082 fait de parler en public, vous aviez conscience de votre propre présence, qu'est-ce
1083 que vous entendez par là, ou qu'est-ce que vous pouvez en dire ?

1084

1085 B : Je sais pas j'avais l'impression, de me sentir, d'être là, de pas avoir envie de
1086 disparaître sous la table, comme par le passé, et dire... ben là je suis pas là c'est pas
1087 moi. Là ben de, oui je suis là, et j'ai quelque chose à vous dire.

1088

1089 H : Vous sentiez que votre présence était là, que vous étiez là ?

1090

1091 B : Ouais, ouais, tout à fait, dans ce sens-là. J'étais pas en train de vouloir faire
1092 comme ça, dans le dos, de me recroqueviller.

1093

1094 H : D'accord, et ça vous le mettez en lien avec le travail qui a été fait ?

1095

1096 B : Ouais ça je pense, parce que je vois pas d'autres choses qui auraient pu
1097 m'apporter ça pendant cette période.

1098

1099 H : C'est vrai qu'on a beaucoup travaillé sur la présence, c'est vraiment la base du
1100 travail. Ok, ça marche, alors, qu'est-ce que je voulais vous demander ? Ok, donc ça
1101 c'est les deux principales choses.

1102

1103 B : Oui, c'est les deux principales choses. Après je sais pas si c'est lié mais j'ai enfin
1104 réussi à lire un livre, à lire à nouveau un livre.

1105

1106 H : Donc pour le plaisir là ?

1107

1108 B : Oui, pour le plaisir, ça faisait très longtemps que j'avais, pis bon là, un bon livre,
1109 je suis quelqu'un qui lit normalement, je fais pas partie de ces gens, qu'un bouquin
1110 de 100 pages c'est beaucoup. Et là, ouais j'arrivais pas à crocher sur, bon j'ai peut-
1111 être trouver aussi un livre qui m'intéressait, voilà pis je l'ai dévoré en une semaine,
1112 donc... je sais pas si, c'est vrai que ça s'est passé pendant cette période-là. Donc ça
1113 c'est vrai que ça, après bon là j'ai voulu en recommencer un pis j'ai pas, en fait je
1114 l'ai oublié dans un sac. Pis moi après il me faut toujours un temps pour... enfin pour
1115 le digérer le livre.

1116

1117 H : D'accord, mais vous mettriez ça en lien avec quoi, qu'est-ce qui aurait
1118 changé dans vous, ou qu'est-ce qui se serait passé pour que vous ayez envie... ?

1119

1120 B : Je sais pas, alors je me dis, c'est comme je disais la dernière fois avec mes
1121 papillons, que j'ai l'impression que mes papillons qu'ils se sont, du coup comme je
1122 me suis un peu posée, rassemblée, voilà, du coup j'ai pas mon esprit dans tous les
1123 coins et du coup j'arrivais à me concentrer là-dessus. C'est, je le mets en lien
1124 comme ça.

1125

1126 H : D'accord, donc là quand vous dites vous poser, vous rassembler, donc ça, les
1127 séances ça vous aide à vous poser ?

1128

1129 B : ça m'a beaucoup aidé, ça, ça m'a beaucoup, beaucoup aidé.

1130

1131 H : Est-ce que cette dimension-là vous l'avez observé au travail aussi, d'être plus
1132 rassemblée, plus posée ? Ou plus en dehors du travail ?

1133

1134 B : Ben disons que, ouais que ça dure pas, je sais pas ça dure quelques temps mais
1135 après c'est vrai qu'au travail, l'activité, enfin déjà l'activité elle est telle que, ben
1136 tien faut faire ça, faut faire ça, y a mille choses qu'arrivent en même temps, donc
1137 c'est vrai que la nature même du travail fait que y a un éparpillement, et du coup
1138 ben de garder comme ça recentrée c'est pas... c'est pas facile et bon là y a des, et
1139 moi j'ai le chic dans le travail, si y a un truc qui va pas, de tomber dessus. Alors je
1140 suis la reine pour faire ça. Je devais faire un truc là, un travail, pour l'impôt à la
1141 source, alors y a juste ça machin, mais tu parles j'en ai découvert des vertes et des
1142 pas mûres... je sais pas comment m'en sortir du coup. Des fois je me dis je ferais
1143 mieux de faire comme les autres pis rien avoir vu, mais je peux pas. Donc du coup
1144 ben c'est vrai, ça me fait un truc en plus. Donc ouais c'est ça, et du coup là ben je
1145 suis presque par moment, pis j'ai pas envie de tomber là-dedans, de me dire je vais
1146 me recentrer mais sur le travail, et pas sur moi. Et c'est sur moi que je dois me

1147 recentrer, c'est pas sur le travail, mais j'aurais tendance à vouloir... mais je sais que
1148 c'est pas ma priorité quand même.

1149

1150 H : Ouais, donc y a une vigilance à avoir à ce niveau-là. Est-ce que il y a quelque
1151 chose qui a changé au niveau de cette pensée, de se dire, non, faut que je me
1152 recentre sur moi d'abord et non sur le travail ?

1153

1154 B : Ben au moi je l'exprime, je l'exprimais pas avant.

1155

1156 H : Vous l'exprimez... verbalement ?

1157

1158 B : Je me l'exprime déjà à moi-même, je l'ai monté au niveau du conscient et du
1159 verbalisé, après bon au niveau du travail c'est pas très facile de leur verbaliser les
1160 choses parce qu'ils sont pas très réceptif à ce genre de discours, mais déjà moi j'en
1161 ai pris conscience, parce que, ouais...

1162

1163 H : Qu'est-ce qui vous a permis d'en prendre conscience ?

1164

1165 B : Bon ben je pense tout le travail que j'ai fait avec ma psychologue, bon le burn-
1166 out aussi, après, ben le fait aussi, avec mes grossesses interrompues, enfin tout ça,
1167 je me dis mais attends, c'est certainement, peut-être le stress au travail, peut-être
1168 tout ça, bon je pense le fait d'avoir été en arrêt pendant quelques mois c'est vrai
1169 que ça, voilà, pis c'est vrai la dernière fois que j'ai vu le psychiatre, je sais pas
1170 comment il a fait de me dire, mais faut que vous gardiez à l'œil vos priorités, quels
1171 sont vos priorités. Et je sais pas comment il me l'a verbalisé, mais c'est vrai que ça
1172 résonne dans ma tête.

1173

1174 H : ça a fait sens pour vous...

1175

1176 B : Alors du coup je sais pas si, en parallèle avec le travail qu'on a fait ici, d'une
1177 prise de conscience de soi, ben du coup je peux peut-être plus faire comme si j'étais
1178 pas là.

1179

1180 H : Ben ouais...

1181

1182 B : Voilà.

1183

1184 H : Y a une nouvelle exigence qui est là, enfin différente... ?

1185

1186 B : Ouais, mais faut voir comment ça évolue après, quoi.

1187

1188 H : Ok, ça marche, c'est intéressant je trouve. Spontanément, avant que je vous
1189 pose des questions, vous avez quelque chose à ajouter ?

1190

1191 B : Non, je crois que j'ai encore relu mes notes que j'avais, ce que j'avais noté, non
1192 c'est bon, moi ce que j'ai beaucoup aimé la dernière fois c'est ces mouvements
1193 libres, là, qu'est-ce que j'avais marqué ? Oui j'avais marqué que, effectivement,
1194 ouais, que dans les mouvements, c'est après coup ça, que je me suis dis, que je suis
1195 un peu restée dans les derniers mouvements qu'on avait fait ensemble, bon les

1196 instructions c'était pas non plus de faire n'importe... voilà, mais je me disais mais
1197 attends, j'aurai pu... mais voilà, j'aurais pu faire ça, ça, faut explorer des
1198 alternatives et pas rester bêtement sur des directives. Parce que ça des fois je sais
1199 que j'ai tendance à faire ça aussi dans mon travail. Donc..

1200

1201 H : Un peu une prise de conscience, ou une nouvelle information sur une manière
1202 de... ?

1203

1204 B : Ouais, et de pas, ouais de rester bêtement sur les directives. En même temps
1205 c'était peut-être pas, ce que j'avais peut-être cru être des directives, je suis restée
1206 sur les dernières choses, un peu qu'on avait faites. Mais bon mise à part ça j'ai trop
1207 aimé faire ce moment-là, j'ai beaucoup aimé.

1208

1209 H : Ouais, ouais, mais si je comprends bien, vous auriez pu encore explorer plus, ou
1210 aller plus dans

1211

1212 B : Voilà, voilà, après non mais attends, pis t'aurais...

1213

1214 H : Ah ça vous a plu ?

1215

1216 B : Ouais, ouais, ça m'a vraiment plu.

1217

1218 H. Ouais je l'entends là quand vous en parlez.

1219

1220 B : Et d'avoir pu aller à ma vitesse, de faire les choses, parce que moi j'étais
1221 toujours là, attends faut que t'ailles à la bonne vitesse, ça c'était presque un stress,
1222 effectivement, pis là de faire, pfou, pfou, c'était...

1223

1224 H : Et dans votre vie, vous avez l'impression d'avoir beaucoup de contraintes ?

1225

1226 B : Ah oui, ah oui.

1227

1228 H : Qui sont stressantes pour vous ?

1229

1230 B : Ah oui, mais moi j'ai l'impression vraiment, oui, et ce que je me disais, je parlais
1231 avec ma maman, ce week-end, pis j'y dis, mais tu sais, moi si j'avais pas dû aller
1232 retravailler, financièrement je serais pas retournée. Moi j'étais bien à la maison, je
1233 m'ennuyais pas, en plus avec mon mari on a cette activité à côté et tout, j'étais pas
1234 punaise à me dire le temps passe long je sais pas que faire et tout. Et je lui disais
1235 mais tu sais ça me dérange pas d'aller travailler, c'est pas que ça me dérange, c'est
1236 le temps que ça me prend et que ça me laisse pas pour faire d'autres choses.

1237

1238 H : ça vous restreint dans... ?

1239

1240 B : ça me restreint, c'est des contraintes, faut... Et ouais, du coup c'est pas le...
1241 Certains me disent, mais faut bien te... Mais c'est pas par le travail forcément que
1242 je... enfin je trouve forcément, j'arrive à y trouver mon compte, à y trouver des
1243 choses qui me plaisent quand même, mais si je devais pas y aller, je serais pas
1244 foncièrement malheureuse, alors là... je suis prête pour la retraite moi...

1245

1246 H : Ou pour pouponner...

1247

1248 B : Voilà, bon ça faudra aussi voir financièrement si je peux pouponner à plein
1249 temps, mais... voilà, c'était juste la chose que je voulais rajouter.

1250

1251 H : Mais ouais. Mais du coup c'est une réflexion qui s'est prolongée, mais dans
1252 votre manière de faire votre travail, ou dans votre rapport à votre travail ?

1253

1254 B : Disons que, bon là ce que je reprends, y a pas mal de choses qui me précèdent
1255 qui ont été faites un peu spécial on dira. Et c'est vrai que j'ai l'impression que peut-
1256 être à un autre moment je me serai sentie peut-être un peu responsable de ça.
1257 Aujourd'hui j'arrive très bien à me dire, ça a été fait comme ça, bon, voilà. Et en
1258 même temps je sais pas parce que j'ai travaillé tellement longtemps dans mon
1259 dernier emploi, donc forcément tout ce qui m'arrivait c'était des choses que j'avais
1260 faites. Mais là, ben je me dis, ouais ben, bon ce qui m'embête c'est qu'il faut corriger
1261 pis des fois j'ai pas toutes les clefs pour corriger. Mais ouais, peut-être y a quand
1262 même ce, cette possibilité de détachement, de recul que je me dis, je suis pas sûre,
1263 c'est pas évident pour moi de me dire que je l'aurais eu, bon peut-être y a une
1264 année, ou je sais pas...

1265

1266 H : Vous le mettez en lien avec quoi, cette possibilité de détachement ?

1267

1268 B : Je sais pas, peut-être avec l'essai que je fais en tout cas de me dire, ouais c'est
1269 peut-être là que je me dis que j'ai peut-être pas tout échoué non plus, malgré que je
1270 replonge la tête la première, j'ai l'impression par moments, mais je me dis qu'il faut
1271 que je prenne une distance par rapport à mon travail, pour pas replonger, je me dis
1272 tiens c'est peut-être un des effets positifs, finalement, donc...

1273

1274 H : Un des effets positifs de... ?

1275

1276 B : De me, quand je me dis faut pas que je replonge, qui faut que je sois vigilante
1277 pour pas... trop m'impliquer. Ben au lieu de me dire, oh bon j'ai pas l'impression
1278 que c'est très... c'est comme ça que j'ai commencé en parlant, en disant ouais j'ai
1279 pas l'impression que c'est très efficace, mais bon c'est vrai que là on se dit, ah ben
1280 tiens là il y a différents éléments qui montrent que quand même. Je me dis, y a
1281 quand même des choses, et ça ça en fait peut-être partie.

1282

1283 H : Mais ça vous faites un lien avec les séances ou pas, c'est juste pour bien
1284 comprendre ? Pas forcément ?

1285

1286 B : Pas forcément, non pas forcément. Non mais je fais un lien avec rien là par
1287 rapport à ça.

1288

1289 H : Ok, ça marche. Au niveau physique, comment vous vous sentez physiquement,
1290 est-ce qu'il y a eu des apports, est-ce qu'il y a eu des choses par rapport aux
1291 séances qu'ont été faites sur votre état physique ?

1292

1293 B : Alors la toute première séance qu'on avait faite juste vous et moi, alors c'est
1294 vrai que ça m'avait fait un bien fou dans le dos. Là le matin, c'est très dur en ce
1295 moment, bon ça remonte jusque dans le bas du crâne, tout ça. Je me dis est-ce que
1296 c'est le fait que je sois de nouveau assise toute la journée, ce qui n'était pas le cas
1297 pendant quelques mois quand même.

1298

1299 H : La surcharge quand même de travail...

1300

1301 B : Ouais, la surcharge, là j'ai essayé de reprendre un peu le vélo mais c'est pas très
1302 bon pour mon dos, franchement je crois que je vais abandonner le vélo. Mais c'est
1303 le matin que c'est difficile et après quand ça chauffe ça va. C'est vrai que les micro-
1304 mouvements qu'on faisait bon après y en avait malgré tout qui tendaient bien ça
1305 faisait mal, mais c'est vrai que ce genre de choses, des fois le matin j'essaie de
1306 chauffer des petits mouvements, mais bon, ça c'est un truc qui est je crois, je dois
1307 vivre avec. Mais bon mis à part ça, depuis le début des séances je sais pas
1308 exactement j'ai pas tenu compte mais depuis le début de l'année j'ai quand même
1309 perdu pas mal de poids avec mon régime, et donc du coup je me sens mieux, j'ai
1310 une sensation je me rends compte que, bon en même temps j'avais pris beaucoup
1311 un moment donné, et j'avais jamais eu de problème de poids avant mon problème
1312 de dos, avant le mariage, donc je sais pas, une combinaison de tout ça. Bon j'avais
1313 quand même pris 15 ou 16 kilos, donc... là j'en ai perdu la moitié, donc voilà. Et du
1314 coup ben là maintenant, suivant quoi je sens ah ben là j'ai une différence de... je me
1315 sens plus légère dans mon corps, donc ça c'est aussi bien pour l'énergie. Alors je
1316 sais pas si ce qu'on a fait ici ça a débloqué des choses, mais bon j'ai commencé ça
1317 en début d'année pis bon j'ai perdu 8 kilos depuis le mois de janvier.

1318

1319 H : D'accord, donc c'est pas mal. Ça marche. Par rapport à votre motivation,
1320 comment vous vous sentez, est-ce qu'il y a eu des choses par rapport au travail
1321 qu'on a fait donc avec les séances, au niveau de l'état de motivation ou d'énergie ?

1322

1323 B : Alors l'état de motivation, franchement j'ai pas...

1324

1325 H : Est-ce que il y a eu un changement au niveau de votre motivation entre le début
1326 du suivi, aujourd'hui ? Bon il y a eu beaucoup de changements dans votre vie,
1327 puisque vous avez commencé un nouveau travail.

1328

1329 B : Bon état de motivation pas, bon les séances comme j'ai dis ont permis plus de
1330 me calmer, de me déstresser.

1331

1332 H : Les séances individuelles ?

1333

1334 B : En groupe aussi. De, et ça, ça m'a fait énormément de bien. Moi j'avais pas
1335 besoin de... enfin voilà fallait plutôt me recentrer plutôt que

1336

1337 H : Juste pour l'enregistreur, ce geste-là.

1338

1339 B : Oui, de faire une explosion, voilà, me disperser, là c'est vrai ça a fait plutôt l'effet
1340 inverse, de me recentrer sur moi-même. Et oui, ça du coup, bon la dernière fois
1341 c'est vrai que j'étais, du reste comment ? C'est Noémie qui m'a dit, oui mais ça se

1342 voit que tu es, elle m'a dit que ça se voyait que j'étais pas comme d'habitude, j'étais
1343 vraiment très stressée. Et c'est vrai que la séance a vraiment permis de me calmer,
1344 d'être plus sereine, et ça c'est ce que j'avais besoin, c'est clair. Après au niveau de
1345 l'énergie, bon, j'ai pas l'impression, bon aujourd'hui j'ai moins d'énergie que quand
1346 on a commencé le travail, mais en même temps j'ai commencé une activité qui est
1347 très prenante, j'ai fait beaucoup d'heures, donc du coup c'est pas... je crois que c'est
1348 pas un problème d'énergie c'est un problème de fatigue plutôt. Mais par contre, ah
1349 oui, les séances c'est vrai que ça fait bientôt 2 mois, et moi dans ce genre de
1350 situation j'ai très mal à la tête. Bon j'ai eu juste une période où j'ai eu mal à la tête,
1351 autrement j'ai l'impression que c'était, je passais entre les gouttes. J'aurais dû, en
1352 temps normal j'aurais dû

1353

1354 H : Qu'est-ce que vous entendez par ce genre de situation ?

1355

1356 B : De stress, de fatigue, au travail, de manque de sommeil, j'aurais dû avoir mal à
1357 la tête, parce que je me connais quand même, et là j'ai eu, ouais j'ai peut-être eu
1358 une fois, et c'était différent en plus ça a duré sur plusieurs jours, je sais pas si
1359 c'était la bise je sais pas, mais y a beaucoup de moments où j'aurais dû, parce
1360 quand on a fait les premiers salaires. Bon peut-être j'avais accumulé des réserves
1361 de repos avant, je sais pas dans la mesure où ça peut s'accumuler, mais j'ai
1362 l'impression que ça m'a aidé dans ce sens-là. Mais après je sais pas. Pour passer au
1363 travers, enfin pour passer au travers de la fatigue, non, mais là maintenant ça fait 2
1364 soirs, j'arrive à la maison, je mange je me mets sur le canapé pis je dors. Peu
1365 importe l'heure ou comme ça.

1366

1367 H : Ok. Sinon dans le rapport à la confiance, comment vous vous sentez dans votre
1368 état de confiance aujourd'hui ?

1369

1370 B : Ben disons que, je pense que je me sens mieux.

1371

1372 H : Donc mieux qu'il y a deux mois ?

1373

1374 B : Ouais. Ben déjà rien que par le fait de pouvoir parler en public sans stresser
1375 complètement, je pense que ça c'est déjà un élément. Après par exemple, avec mon
1376 travail là, je sais pas je me dis, je pense c'est, je sais pas si c'est de la confiance mais
1377 je me dis, bon je suis là, ça joue ça joue, ça joue pas ben ça jouera pas. Si ça me plaît
1378 pas ben j'ai quoi maintenant j'ai une semaine, après j'aurai un mois de délai de
1379 congé, bon après faut voir avec le chômage, mais je suis pas en train de me dire,
1380 faut absolument que ça marche, je sais pas j'ai une certaine vanité par rapport à
1381 ça qui me surprend de moi, je dois dire, mais... après bon objectivement, en voyant
1382 les annonces, enfin les annonces qu'y a pas, pour postuler, je me dis tu ne devrais
1383 peut-être pas être si zen, mais enfin, bon.

1384

1385 H : Et ça, je pose de nouveau un peu toujours les mêmes questions, mais à quoi
1386 vous l'attribuer, si vous arrivez à l'attribuer à quelque chose ? Qu'est-ce qui aurait
1387 pu vous apporter ça ?

1388

1389 B : C'est vrai qu'à une séance on a travaillé sur nos aptitudes, sur nos compétences,
1390 après je me dis aussi, alors par rapport à ce qu'on a fait ensemble, j'ai pas fait trop

1391 de liens directs, bon c'est vrai d'avoir pris conscience de ma présence je pense que
1392 ça en fait partie de ça. Après je me dis ben j'ai aussi commencé ce travail, je me suis
1393 rendu compte que j'avais des aptitudes qu'étaient là, parce que c'est vrai, 12 ans au
1394 même endroit, je me disais mais c'est peut-être parce que je connais bien l'endroit
1395 et que ça va. Ensuite je me suis rendu compte que je pouvais transférer certaines
1396 choses, donc je pense que ça, ça a aussi contribué ça. Ouais je pense c'est un... bon
1397 moi je me dis c'est peut-être plus par rapport à ça, mais y a aussi ben oui le fait que,
1398 je me dis ben je suis, que je suis là et... que ma présence et que j'ai quelque chose à
1399 proposer. Après faut juste, enfin faut juste, entre guillemets, trouver la personne à
1400 qui proposer, enfin l'endroit qui va proposer et... voilà.

1401

1402 H : Ouais, mais y a quelque chose, vous l'avez nommé plusieurs fois, par rapport à
1403 la présence la conscience de soi...?

1404

1405 B : Ouais. Je pense y a quelque chose qui s'est débloqué là autour quand même.

1406

1407 H : Est-ce que vous auriez des choses à dire par rapport à l'estime de vous-même,
1408 des changements ? Bon ça rejoint la question de la confiance et ce qu'on a parlé...

1409

1410 B : Ouais, c'est ce que j'allais vous dire, c'est un peu... après bon y a toujours des...
1411 bon je me prends pas pour superwomen, y a toujours des... après j'ai pas
1412 d'exemples concrets mais des choses où je me dis, ouais bon ben là, ouais c'est pas
1413 top, mais...

1414

1415 H : D'accord, sinon y a rien de particulier par rapport à ça ?

1416

1417 B : Non.

1418

1419 H : Ok. Je lis juste là, j'ai noté ce dont vous aviez parlé, vous aviez parlé de cette
1420 sensation de pingouin, et qui vous apportait aussi une prise de conscience de vous-
1421 même ?

1422

1423 B : Oui, oui, mais je l'ai retrouvé pendant qu'on faisait les exercices, à des moments
1424 quand on faisait comme ça en avant, c'était vraiment cette prise de conscience de
1425 mon, je sais pas de mon buste, pis que, le buste blanc du pingouin qui se met dans
1426 la lumière, qui capte la lumière, je crois c'est ça qui me fait penser à ce pingouin,
1427 parce que tout d'un coup c'est, ouais, comme la lumière, enfin la lumière qui se,
1428 enfin je crois que ça revient vraiment à cette prise de conscience de soi, parce que
1429 ben tiens, oui, y a quelque chose qui...

1430

1431 H : Juste, qui ?

1432

1433 B : Qui est là, à offrir aux autres, à s'ouvrir. Dans ce sens-là, mais oui c'est vrai mon
1434 pingouin. Après j'en ai pas parlé pendant les séances, je me suis dit mais les autres
1435 ils vont peut-être rien comprendre à mon pingouin.

1436

1437 H : Non mais c'est bien. Vous parliez à ce moment-là qu'il y avait un lien vers la
1438 confiance ?

1439

1440 B : Ouais, mais c'est vrai que c'est un peu tout lié, cette... que je suis là, d'être posée,
1441 d'être là, de pas, parce qu'on peut être là et vouloir s'esquiver, non de pouvoir être
1442 là et être là, quoi.

1443

1444 H : Ouais, d'accord. Alors, on arrive bientôt au bout. Sinon au niveau de votre, est-
1445 ce que vous avez eu accès peut-être à des informations par rapport à des
1446 dimensions de vous-même que vous aimeriez mobiliser dans votre travail, ou des
1447 parties de vous, que vous souhaiteriez plus mobiliser, ou différemment ? Je sais pas
1448 si ma question est très claire. Ou un changement dans votre rapport au travail...

1449

1450 B : Ah ben mon changement par rapport au travail ben oui, ça c'est clair, mais bon
1451 ça c'est l'arlésienne, comme je disais. Mais vraiment ce que j'aimerais pouvoir
1452 développer, c'est de pouvoir, enfin d'arriver, dans toutes les situations, à pouvoir
1453 rester calme, mais calme dans le sens, j'ai ma position, je suis bien dans ma
1454 position, mais position au sens large, et d'avoir une force tranquille par rapport à
1455 la position. De pas... parce que bon c'est vrai, dans les ressources humaines c'est
1456 beaucoup, ben oui il y a une position, elle est comme, enfin une chose qui est faite,
1457 ou une situation qui est comme ça, et souvent c'est l'employé, moi je dois
1458 représenter l'employeur souvent, enfin quoi que des fois je dois représenter
1459 l'employé par rapport à la direction. Mais bon, de dire, voilà de pouvoir gérer la
1460 situation posément, en ayant pas un problème d'être sur la position que j'ai pas
1461 de... je sais pas si je suis très clair ?

1462

1463 H : Si, si.

1464

1465 B : Donc ouais, et ça je pense c'est un élément qui est très important dans le poste
1466 que j'occupe. C'est vrai qu'à la base j'avais pas postulé pour le poste de directrice
1467 ressources humaines, on me l'a proposé ben je vais quand même le prendre, parce
1468 que ça me permet de... on verra si... l'environnement est quand même très
1469 particulier, mais c'est une opportunité que je me dis je pouvais pas dire non, je vais
1470 pas essayer. Justement prendre l'autre dimension, plus ressources humaines,
1471 relation humaine, justement, enfin, et de pouvoir. Enfin j'espère être dans la bonne
1472 direction en me disant ben voilà, maintenant je suis là, j'ai cette présence, et de pas
1473 avoir honte, ou peur d'avoir la position que j'ai et de devoir la défendre un peu
1474 maladroitement, c'est ça peut-être, et de dire ben voilà, c'est comme ça, pis bon ben
1475 si... pis pas avoir peur peut-être de me dire, peut-être j'ai tort, peut-être on peut
1476 changer, ma position elle est pas fixée dans la pierre, elle peut évoluer, et le faire
1477 en harmonie, enfin calmement, de façon tranquille, enfin tranquille, ouais.

1478

1479 H : Et vous avez des moments où vous voyez qu'il y a ça qui se, que ça s'ouvre un
1480 peu vers ça ?

1481

1482 B : Ouais comme je disais tout à l'heure, hier avec cette personne, ben je me dis,
1483 bon faut peut-être pas que je crie victoire trop vite, mais je me dis je suis peut-être
1484 dans la bonne direction. Après y a des fois où je me dis c'est pas encore tout à fait
1485 ça, mais... faut que j'apprenne à aller dans cette direction, parce qu'autrement...

1486

1487 H : ça vous permet aussi de faire les choses avec moins de stress aussi, peut-être.

1488

1489 B : Ouais, pis c'est vrai que bon ben moi je suis un peu dans, quand les gens me
1490 demandent quelque chose pis que c'est urgent, j'ai un peu tendance parfois à me
1491 mettre peut-être trop vite à leur place, et de me dire, oui, faut que je fasse tout de
1492 suite, mais après je m'oublie moi-même, donc de faire attention à ça. C'est un peu
1493 c'est vrai, c'est un peu du... pas de la voltige mais du jonglage entre différents
1494 aspects, d'un côté bien les comprendre, de l'autre côté pas me laisser... trop
1495 emporter, enfin emporter dans leur direction.

1496

1497 H : Ah ouais, c'est toute une posture à développer...

1498

1499 B : Ouais.

1500

1501 H : Bon... Alors, je pense qu'on a fait plus ou moins le tour. Peut-être juste encore si
1502 vous avez quelque chose à dire par rapport à la manière d'être en action. Bon, là
1503 vous êtes dans un travail, c'était un peu en lien avec la capacité à se mobiliser, à
1504 passer à l'action, donc ce n'est peut-être pas une difficulté pour vous ?

1505

1506 B : Non, bon y a des moments où je suis fatiguée, où je me rends compte que j'ai
1507 juste pas envie de passer à l'action.

1508

1509 H : Au travail ?

1510

1511 B : Oui, au travail, ça peut m'arriver, où je sais pas comment prendre le problème
1512 parce que pfff, je sais juste pas par où commencer la pelote de laine. Mais c'est
1513 surtout en fin de journée, je suis comme ça pis je suis fatiguée, je me dis, avance
1514 parce que, pis au bout d'un moment, ben hier soir je suis partie du travail, mais
1515 j'étais presque mal à l'aise, c'était 6h30 - 6h45, mais je suis partie c'était comme si
1516 je partais à trois heures l'après-midi dans ma tête. Bon pis j'étais là-bas depuis
1517 6h30 le matin. Mais je pense c'est uniquement dû à la fatigue et non pas une
1518 motivation, mais...

1519

1520 H : D'accord, donc y a pas eu des choses que vous avez observées ou bien sinon à la
1521 manière d'être en action, une manière de faire qui aurait changé, qui se serait
1522 enrichie, qui serait différente ou y aurait eu des apports des séances par rapport à
1523 votre manière de...

1524

1525 B : Alors comme je disais, c'est un travail où c'est pas une pile de choses à faire,
1526 tout le temps la même chose, y a des sollicitations qui viennent tout le temps de
1527 gauche et de droite, et par moment je me dis, j'essaie de me dire, non mais arrête
1528 chaque fois qu'il y a un email de regarder ton email, arrête de t'éparpiller, centre-
1529 toi sur ce que tu fais, peut-être que j'y arrive un peu mieux maintenant qu'avant.

1530

1531 H : Un peu plus rassemblée, un peu moins dispersée ?

1532

1533 B : Voilà, que je me dise que j'arrête de courir trois lièvres à la fois, ça donnera rien.
1534 Donc avance là-dessus, c'est vrai que d'autres parts ça s'accumule ailleurs, mais
1535 bon.

1536

1537 H : C'est une situation difficile quand même par la quantité de sollicitations ?

1538

1539 B : Ouais c'est ça mais bon je... j'ai l'espoir que quand il y aura une personne ça ira
1540 mieux, en même temps je suis pas sûr qu'à deux... je sais pas. Je sais pas comment
1541 c'est gérable, je me dis à deux ce sera toujours mieux que toute seule.

1542

1543 H : Bon, ok... Avant qu'on conclue, vous auriez quelque chose à ajouter par rapport
1544 au suivi ?

1545

1546 B : Non pas grand chose, moi c'est vrai que j'ai beaucoup aimé les séances qu'on a
1547 faites, c'est vrai que je savais pas trop comment ça allait se passer les séances de
1548 groupe, moi je m'étais un peu imaginé autrement.

1549

1550 H : Comment ?

1551

1552 B : Ben vu que les premières séances c'était vous qui... je pensais qu'on allait se
1553 faire ça entre nous.

1554

1555 H : Ah d'accord, ça aurait pu, parce qu'on a aussi des ateliers comme ça, un moment
1556 j'y ai pensé, ok, d'accord, vous vous attendiez à ça ? Vous auriez aimé ?

1557

1558 B : Ouais je pense, après je sais pas si j'aurais eu le feeling ou comme ça, mais voilà
1559 enfin c'était, moi j'étais partie là-dedans bon des fois on part dans des directions et
1560 c'est pas forcément... Mais je trouvais qu'on était tous bien différents,
1561 complémentaires, enfin c'était... non j'ai bien aimé, on s'est enrichi mutuellement,
1562 moi en tout cas les autres m'ont apporté des choses, voilà. Pis c'est vrai que comme
1563 les gens ils sont toujours, enfin on était là les 5 fois tous ensemble, y a eu, c'est vrai
1564 que la dernière séance, du coup bon ben on part...

1565

1566 H : C'est vrai ça faisait drôle...

1567

1568 B : Ouais c'était, voilà, c'était fini.

1569

1570 H : Ouais, c'est vrai qu'il se crée quand même quelque chose quand on vit des
1571 mêmes choses, ça s'est terminé aussi sur un beau moment, le mouvement libre.

1572

1573 B : Eh ben oui, pis après ben savoir si ils ont, comment ça se développe pour eux.
1574 Mais c'est vrai que moi j'ai bien aimé, du coup ben c'était même pas, bon c'était dur
1575 de se lever mais c'était pas à contre cœur.

1576

1577 H : Ouais parce que c'était quand même un investissement pour vous qui avez
1578 repris le travail, qui n'avez pas la même disponibilité que les autres personnes.

1579

1580 B : ça tombait bien le mercredi du coup.

1581

1582 H : Sinon juste encore une question, entre les séances individuelles et les séances
1583 de groupe, est-ce que ça vous a apporté d'autres choses, est-ce que vous avez
1584 quelque chose à dire par rapport à ça, la différence entre les deux ?

1585

1586 B : Oui, ben justement, d'avoir les séances en groupe ben ce qui était très
1587 intéressant c'est que la façon de verbaliser, ou ce que les gens verbalisaient, des
1588 fois c'était des choses effectivement qu'on avait pu ressentir mais qu'on avait pas
1589 amené au niveau du verbal ou de la conscience, ah, oui c'est vrai, moi aussi, ben
1590 tiens j'avais pas... ouais c'était... bon après entre les séances individuelles, c'était
1591 vraiment tellement différent que... qui avait pas ce contact et tout ça, mais... ouais
1592 du coup ben oui les... ben après c'est vrai au fil des séances, pis bon y avait une
1593 bonne réception de tout le monde donc y avait pas de problème d'exprimer. Je
1594 pense que, y avait ce bon accueil de tout le monde donc...

1595
1596 H : Ouais, c'est positif ça aussi.

1597
1598 B : Ouais.

1599
1600 H : D'accord, ok, bon ben écoutez je vous remercie, merci pour le partage, pour le
1601 témoignage. J'ai trouvé que c'était enrichissant ce que vous avez livré. Et merci
1602 aussi pour votre implication et votre investissement à chaque séance.

1603
1604 B : Merci à vous de nous avoir accompagnés pendant toutes ses séances.

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Joëlle début de suivi 08.05.2014**

4
5 H : Bien, alors, peut-être vous pouvez commencer par me présenter, juste que je
6 vois un petit peu le topo de votre situation, donc vous avez été licenciée vous
7 m'avez dit au mois de décembre ?

8
9 J : Oui, au mois de décembre.

10
11 H : Voilà, d'accord.

12
13 J : En fait c'est la troisième fois que je suis licenciée en 5 ans. Je pense que je suis un
14 cas intéressant pour vous.

15
16 H : D'accord, troisième fois ?

17
18 J : Oui. La première fois c'était en 2009, chez Pierre Robin, le licenciement
19 économique a fait pas mal de bruits dans les journaux d'ailleurs. Il y avait je crois
20 350 collaborateurs qui ont été licenciés en même temps. Alors c'était un gros choc
21 parce que c'était la première fois, je m'y attendais pas, enfin si je m'y attendais un
22 peu parce qu'on savait ce qui allait se produire, mais on pense toujours qu'on va
23 passer entre les mailles du filet, donc là c'était très dur la première fois. En plus je
24 suis restée assez longtemps au chômage après, presque une année, donc là c'était
25 très très dur. Après j'ai trouvé un emploi pendant une année dans une société qui
26 s'appelle Angle Morand, mais qui n'a pas une très bonne santé financière, donc du
27 coup j'y suis allée un petit peu parce que je voulais me relancer dans la vie active,
28 mais du coup ben j'ai été licenciée au bout d'une année. Aussi pour raisons
29 économiques. Et après là j'ai fait trois ou quatre mois de chômage, et après j'ai
30 trouvé chez Roger Wail, où là je suis restée 2 ans et demi, où ça se passait très bien
31 les deux premières années, après j'ai été mutée en interne, et j'ai pas convenu au
32 poste où j'ai été muté, et ils ont fait disparaître le poste en fait, en fin d'année
33 dernière, donc troisième licenciement, donc voilà.

34
35 H : D'accord, ok. Et donc vous aviez quoi comme poste, comme fonction ?

36
37 J : Alors chez Pierre Robin j'étais assistante de marché en fait, puisque je
38 m'occupais, enfin mon patron s'occupait du marché suisse, et était directeur du
39 marché suisse, donc lui il était sur le terrain et moi au bureau, je faisais tout ce qui
40 était administratif, donc assistante commerciale. Chez Angle Morand j'étais aussi
41 assistante commerciale, mais pour plusieurs personnes en fait, plusieurs
42 managers, et chez Roger Wail, j'étais à la fois assistante de direction et la fois
43 assistante commerciale. Mon patron était directeur du marketing et en plus il avait
44 des marchés à lui, asiatique, donc du coup j'avais les deux casquettes en fait,
45 assistante de direction et assistante commerciale.

46
47 H : D'accord, et vous étiez à 100% ?

- 49 J : Oui.
50
- 51 H : Et c'est un travail qui vous plaisait ?
52
- 53 J : Oui, oui.
54
- 55 H : Ok. Et donc comment vous vivez ça, comment vous avez vécu ça et comment
56 vous vivez ça aujourd'hui ?
57
- 58 J : Ben la troisième fois qu'on se fait licencier ça fait beaucoup moins mal.
59
- 60 H : ça fait beaucoup moins mal, vous dites ?
61
- 62 J : Ouais. Ça fait moins mal que la première fois. Les premières fois j'ai pleuré,
63 j'étais vraiment pas bien, c'était un gros choc, et pis là, ben ça fait moins mal, parce
64 qu'on se dit, bon ben voilà, et puis on connaît aussi la situation économique, parce
65 qu'au début, je l'ai pris vraiment pour moi, en me disant c'est à cause de moi, enfin
66 je me sentais vraiment, j'ai culpabilisé.
67
- 68 H : Donc lors du premier licenciement ?
69
- 70 J : Ouais. Tandis que là maintenant je me rends compte que c'est en fait le marché
71 du travail qui est comme ça, et que les employeurs sont obligés de se dessaisir des
72 employés parce qu'ils tournent pas bien, etc. Donc du coup je l'ai mieux pris, on va
73 dire, pour la troisième fois que les précédentes fois.
74
- 75 H : De manière moins personnelle, peut-être ?
76
- 77 J : Voilà, exactement, maintenant c'est vrai que ça fait toujours un coup, parce que
78 voilà, on se dit, pourquoi moi plutôt qu'une autre, donc voilà. Mais voilà, pis c'est
79 vrai que c'est... au début on apprécie parce qu'on a du temps pour soi, et puis au
80 bout de deux mois et ben on a fait le tour de la question et là on aimerait bien
81 retourner dans le circuit professionnel, donc du coup là c'est...
82
- 83 H : Donc là ça fait depuis... 4 mois ?
84
- 85 J : En fait j'ai été libérée en décembre, mais par contre j'étais payée jusqu'à fin
86 février. Donc en fait je suis officiellement au chômage depuis le premier mars. Mais
87 je suis sans emploi, enfin sans activité professionnelle depuis fin décembre.
88
- 89 H : Voilà, d'accord. Donc là vous aimeriez retrouver un travail rapidement ?
90
- 91 J : Ouais. Mais pas non plus à n'importe quel prix et pas n'importe quoi. Parce que
92 j'aimerais vraiment trouver un emploi où je me sente bien. Pas prendre, j'ai pas
93 envie de prendre un travail qui va pas me satisfaire et où je vais m'embêter 8
94 heures pas jours, donc...
95
- 96 H : Et vous avez un petit peu défini dans quel
97

98 J : Non parce que là, en plus je suis très ouverte, donc là j'étais beaucoup dans
99 l'horlogerie, j'ai vraiment ouvert mes recherches, cabinets d'avocats, notaires,
100 régies immobilière, donc vraiment c'est très très large, mais comme je suis, j'ai
101 beaucoup d'expériences en horlogerie, j'avais fait Chatel encore avant, donc du
102 coup c'est vrai que j'intéresse plus l'horlogerie que les autres...

103

104 H : Que les autres secteurs.

105

106 J : Voilà, exactement.

107

108 H : Et vous, vos souhaits, vous auriez une orientation qui vous...

109

110 J : Ben moi j'ai une formation de dessinatrice en bâtiment, donc j'ai fait mon
111 apprentissage dans un bureau d'architecte. Le bâtiment ça m'a toujours plus, donc
112 si j'aurais pu retrouver une activité, commerciale ou assistante de direction dans
113 une régie, ou assistante d'un département technique, avec des travaux, etc., ça me
114 plairait bien, parce que j'aime bien le bâtiment, donc c'est sûr ça m'intéresserait
115 plus qu'un cabinet d'avocat où c'est vraiment des procédures et tout ça.
116 Maintenant c'est vrai qu'on n'a pas beaucoup le choix. Maintenant il y a très très
117 peu de postes, donc voilà, c'est sûr ce serait bien pour moi, mais après j'aurai peut-
118 être pas trop le choix, donc je prendrai ce qui vient aussi.

119

120 H : Voilà, d'accord, donc au niveau de votre formation, vous m'avez dit, vous avez
121 fait un CFC, un apprentissage en...

122

123 J : Ouais, dessinatrice en bâtiment.

124

125 H : D'accord, sinon vous avez fait autre chose ?

126

127 J : Ouais, ben à la base d'abord je voulais faire architecte d'intérieur, mais ça
128 nécessitait encore trois ans à l'école d'architecture de Genève en fait. Et là en fait
129 j'étais déjà âgée, entre guillemets, parce qu'en fait j'ai doublé une année, au cycle,
130 j'avais fait, déjà je suis de 69 mais scolarisée avec des 70, parce que je suis fin 69,
131 donc j'avais doublé une année, en plus j'ai passé une année aux Etats-Unis pour
132 apprendre l'anglais, et j'avais le collège de Saussure pendant trois ans, parce que je
133 voulais m'orienter dans l'artistique déjà. Donc quand j'ai commencé mon
134 apprentissage, j'avais 5 ou 6 ans de plus déjà que les apprentis de ma classe, et
135 quand je suis sortie du coup, je me sentais pas le courage encore d'enchaîner avec
136 une école, et puis j'avais, je sais plus, 25 ans, je voulais partir de chez mes parents,
137 je voulais... voilà. Donc j'ai fait une école d'assistante de direction, une école privée
138 en une année, qui m'a permis après de travailler dans le commercial depuis...
139 depuis voilà.

140

141 H : Ok, ça marche. D'accord. Juste quelques éléments au niveau du contexte de vie,
142 est-ce que actuellement vous traversez d'autres situations de stress que la, enfin si
143 c'est vécu comme une situation de stress, on y reviendra tout à l'heure, mais que la
144 situation de recherche d'emploi, est-ce que actuellement dans votre vie, il y a
145 d'autres...

146

147 J : Non alors heureusement, mes autres piliers sont stables, la famille va bien, j'ai
148 un compagnon avec qui ça se passe très bien, avec qui je suis depuis 6 ans bientôt
149 et demi, donc ça, ça se passe bien.

150

151 H : Est-ce que vous avez des enfants ?

152

153 J : Non, j'ai pas d'enfants. Lui il a un enfant qu'on a un week-end sur deux, mais
154 c'est pas... voilà. Moi j'en ai pas à moi.

155

156 H : Ok. Est-ce que au niveau de votre état de santé, est-ce qu'il y a des choses,
157 comment vous vous sentez ? Comme on va travailler sur votre corps aussi.

158

159 J : Alors je suis très nerveuse comme personne.

160

161 H : Donc de nature ?

162

163 J : Voilà, de nature, donc je suis angoissée de nature, je suis nerveuse de nature,
164 donc ça, ça m'a suivi toute ma vie, c'est vrai que ces temps j'ai pas mal, ben là j'ai la
165 nuque coincé parce que j'ai mal dormi, donc je suis régulièrement coincée de
166 quelque part, je vais régulièrement voir mon ostéo, mais à part ça, j'ai une bonne
167 santé on va dire. J'ai un petit peu de psoriasis sur le cuir chevelu qui fluctue avec
168 mon stress. Mais autrement j'ai une très bonne santé on va dire.

169

170 H : Ok, et donc actuellement pour vous comment vous vous vivez ça au niveau du
171 stress ? C'est une situation de stress qui vous angoisse ?

172

173 J : En fait je culpabilise.

174

175 H : Vous culpabilisez ?

176

177 J : Ouais, je culpabilise parce que ben, ouais j'arrive pas à... alors bon j'essaie de
178 marcher beaucoup, j'ai beaucoup marché en début d'année, là un petit peu moins,
179 faut que je reprenne un peu, j'ai été que lundi. Je faisais des grandes marches en
180 fait pour me vider un petit peu. Aussi pour perdre du poids parce que j'avais pris 7
181 kilos l'année dernière avec le stress.

182

183 H : Avec le stress donc lié au travail ?

184

185 J : Ouais, lié au travail.

186

187 H : Vous aviez beaucoup de stress dans votre ancien travail ?

188

189 J : Ouais parce qu'en fait la personne en fait pour qui j'ai travaillé a été engagée au
190 mois de mai, et elle venait du Zeel Groupe, qui est un autre état d'esprit, moi j'étais
191 dans une entreprise familiale qui est plutôt calme, les gens se font confiance, etc., et
192 puis elle elle était très pushy, toujours derrière, il fallait mettre tout le temps
193 derrière les clients pour avoir les commandes etc., pis c'était un gros niveau de
194 stress. Pis elle avait tout de suite d'entrée menacé de licenciement. Elle avait dit, si
195 vous suiviez pas mes instructions, en gros, si ça me convient pas, vous serez

196 licenciés. Donc du coup c'était cette épée de Damoclès en fait qui m'a beaucoup
197 pesé l'année dernière, et entre le stress du bureau, plus le stress du licenciement,
198 j'ai beaucoup compensé avec la nourriture, je mangeais pas mal de chocolat, de
199 massepain, de choses, ou on se faisait des petits Porto le soir avec mon copain en
200 rentrant du boulot pour un petit peu lâché la pression. Donc entre l'alcool et les
201 sucreries, du coup, j'avais pris pas mal de poids. Là j'ai tout perdu, je suis de
202 nouveau à mon poids stable, habituel. Donc là ça va bien, mais c'est vrai que
203 j'essayais de beaucoup marcher en début d'année, mais c'est vrai que j'ai de la
204 peine à prendre du temps pour moi, en me disant que en fait je suis au chômage,
205 donc... enfin voilà.

206

207 H : Vous culpabilisez, si vous prenez du temps pour vous ?

208

209 J : Je culpabilise, ouais.

210

211 H : Donc comment se déroulent vos journées ?

212

213 J : Ben en général le matin ce que je fais, soit je vais marcher, directement, enfin
214 après le petit déjeuner, et pis après je me douche et pis après, enfin ça dépend
215 combien de temps je marche, mais après je me fais à manger, pis l'après-midi est
216 consacré aux recherches d'emploi. Ou alors c'est le contraire, je fais d'abord mes
217 recherches d'emploi le matin, pis après je mange, et puis soit l'après-midi je me
218 balade, je vais en ville, mais la plupart du temps je reste à la maison parce que j'ose
219 par trop profiter pis me dire ah, voilà, c'est, en fait ça me culpabilise d'être au
220 chômage, c'est plus une culpabilité. Ma sœur elle me dit, mais profite, en plus y a
221 les beaux jours qui arrivent, mais profite-en, pis c'est vrai que d'un côté j'ai envie
222 de profiter pis d'un autre j'ai cette culpabilité qui me... Alors quand je fais du sport,
223 c'est moins flagrant. Mais hier après-midi je suis descendue en ville par exemple, je
224 me disais ah ouais, pis je regardais les gens autour de moi, pis je me disais en fait il
225 y a tout ces gens qui bossent pas non plus en fait.

226

227 H : D'accord, donc plus de culpabilité finalement, que de stress ou d'angoisses ?

228

229 J : Ouais, ouais.

230

231 H : Vous vous sentez en confiance par rapport

232

233 J : Non, alors je me sens un peu plus angoissée que les autres fois, parce que les
234 autres fois il y avait plus d'offres sur les sites d'emploi, etc., j'avais plus
235 d'entretiens, donc du coup c'était quand même un peu plus motivant parce que je
236 me disais j'intéresse quand même les gens, même si au final j'étais pas la candidate
237 choisie, au moins j'avais des entretiens. Tandis que là, c'est vraiment très très
238 maigre.

239

240 H : Il n'y en a pas beaucoup ?

241

242 J : Non.

243

244 H : Vous répondez à beaucoup d'offres ?

245

246 J : Ben je réponds souvent à des offres qui me correspondent même pas en fait.

247

248 H : Parce qu'il y a pas d'autres ?

249

250 J : Y a pas. Donc du coup, pour le taux, on doit faire un quota pour le chômage, donc
251 du coup, ça va, y a des fois où on doit faire des offres spontanées, parce qu'il n'y a
252 pas suffisamment d'offres sur internet qui correspondent à mon profil, donc du
253 coup je fais des offres spontanées, mais... en fait ça, ça m'angoisse, parce que j'ai
254 l'impression que c'est encore pire que les années précédentes. Je pensais que la
255 crise irait en diminuant, pis que ça allait en s'améliorant, mais en fait là j'ai été
256 forcée de constater que c'était le contraire en fait, j'ai l'impression que les
257 employeurs sont encore plus prudents, ils vont pas engager en fixe mais plutôt en
258 temporaire, donc du coup j'ai l'impression que ça va être encore plus difficile pour
259 moi de... donc ça, ça m'angoisse en fait.

260

261 H : Est-ce que vous avez, comment vous vous sentez au niveau de votre sommeil,
262 vous avez un bon sommeil ?

263

264 J : Oui, alors ça, à part quand je suis coincée la nuit, j'ai plutôt un bon sommeil.

265

266 H : D'accord. Au niveau de l'estime de vous-même, comment vous vous sentez ? Le
267 fait d'avoir été licencié a atteint votre estime en vous-même ou pas ?

268

269 J : Alors bon j'ai déjà pas beaucoup d'estime, j'ai pas beaucoup confiance en moi,
270 c'est quelque chose que ça a toujours été un manque chez moi, donc c'est vrai, le
271 fait d'être licenciée, c'est vrai que c'est difficile surtout vis-à-vis des amis et des
272 connaissances. Je trouve quand on rencontre des amis, on a des invitations, etc., de
273 dire que pour la troisième fois je suis au chômage... J'imagine moi, si je devais voir
274 ces gens, l'image que j'aurais d'eux, en me disant, troisième fois qu'elle est au
275 chômage, mais elle doit vraiment avoir un problème, vraiment quoi, moi je pense
276 que je serais dans le jugement en fait, pis du coup je me dis les autres doivent faire
277 pareil sur moi.

278

279 H : Donc est-ce que du coup vous êtes dans le jugement de vous-même ?

280

281 J : Oui, je pense que c'est, enfin j'aime pas l'image que je renvoie aux autres en fait,
282 donc c'est ça.

283

284 H : Au niveau de votre motivation, comment vous vous sentez ?

285

286 J : Oui, je suis motivée, je suis super motivée.

287

288 H : D'accord, d'accord, c'est pas un effort pour vous de chercher un travail ?

289

290 J : Ah, non, non. En plus comme je vous ai dis, j'ai pas d'enfants. Donc c'est vrai que
291 du coup pour moi l'activité professionnelle c'est hyper important, donc vraiment
292 c'est, j'ai hâte de retrouver de nouveau un travail et d'être dans un, c'est beaucoup
293 plus motivant, aussi pour le couple, parce que là c'est vrai que, quand mon conjoint

294 revient le soir du travail, j'ai par grand chose à lui raconter, oui j'ai été faire une
295 promenade, oui j'ai été acheté le souper, j'étais à la Migros, super. C'est vrai que
296 quand on a une activité professionnelle, on va au travail, on rencontre des
297 collègues, on a des choses à raconter, donc c'est vrai que c'est...

298

299 H : Au niveau des contacts sociaux, c'est quelque chose qui est diminué en situation
300 de chômage pour vous ?

301

302 J : Ben oui, parce que c'est vrai que moi je suis pas quelqu'un qui va forcément au
303 contact, donc du coup je vois moins de gens forcément. Donc bon là j'ai été mangé
304 avec des amis hier soir, dont une qui vient de se faire licencier avant-hier, donc du
305 coup ça a beaucoup parlé de licenciements. Mais à part ça, c'est vrai que j'ai pas
306 beaucoup de... je vais manger de temps en temps une fois à midi avec des gens,
307 mais c'est vrai que je suis assez... en retrait en ce moment on va dire.

308

309 H : Ok. Et est-ce que au niveau de l'image de vous-même, dans la relation à votre
310 conjoint, est-ce que c'est quelque chose qui est aussi, vous parliez par rapport à vos
311 amis, vos connaissances, que vous vous sentiez un peu coupable...

312

313 J : Non avec lui ça va mieux parce que, enfin lui comme il a tout suivi depuis le
314 début, parce qu'on était déjà ensemble la première fois que je me suis fais
315 licenciée, donc il sait que j'y suis pour rien, il voit les efforts que je fais pour
316 retrouver un emploi, il voit que c'est vraiment pas de ma faute, qu'à chaque fois
317 c'est pas à cause de moi que j'ai été licenciée, etc., donc lui il me soutient à fond.
318 D'ailleurs il me dit toujours, ah mais on va retrouver un travail, 'on', il me dit
319 toujours 'on', comme si il faisait partie de ma recherche, du coup non, lui il ne juge
320 pas, il est vraiment...

321

322 H : Donc c'est un soutien pour vous ?

323

324 J : Ouais, c'est vraiment un soutien.

325

326 H : D'accord, sinon dans votre entourage, est-ce que vous avez d'autres soutiens,
327 ou au contraire

328

329 J : Oui, j'ai ma sœur aussi qu'est... qui me donne des pistons, elle a une amie d'une
330 amie qui cherchait une secrétaire, donc du coup etc., donc elle essaie aussi de son
331 côté... Elle travaille pas, elle a quatre enfants donc elle est à la maison. Enfin elle
332 travaille pas... elle travaille, à la maison... Mais donc du coup, ouais elle est là aussi
333 en soutien, au téléphone, on se parle.

334

335 H : Sinon vous subissez de la pression, dans votre entourage, par rapport à votre
336 situation ?

337

338 J : Non, non, non. J'ai aussi une maman, très à l'écoute, donc non, non, vraiment, au
339 niveau de l'entourage, c'est pas un souci.

340

341 H : Ce serait plus vous qui vous mettez de la pression ?

342

343 J : C'est moi, exactement, c'est moi, l'image que je renvoie en fait, aux autres, et
344 notamment l'ex de mon copain, donc ils ont un enfant ensemble, elle c'est une
345 entrepreneuse, elle est sans arrêt en train de faire des trucs, elle a ouvert une
346 agence de voyage, après elle a écrit trois livres, après elle a fait... donc elle est sans
347 arrêt en train de faire des trucs, et moi j'ai l'impression d'être le looser qui arrête
348 pas de se faire licencier. Donc du coup, même si mon chéri me le fait pas
349 remarquer, moi je me dis, mais en fait il était avec une fille qui était entrepreneuse,
350 et il se retrouve avec quelqu'un qui est licenciée tout le temps, donc c'est moi qui
351 me renvoie cette image en fait.

352

353 H : Vous avez un peu une estime... vous avez tendance à vous rabaissez un peu...

354

355 J : Ouais, exact.

356

357 H : Ouais, ouais, d'accord. Ok, ça marche, alors je regarde qu'est-ce qu'il reste ? Si
358 on a fait le tour un peu. Comment vous vivez ça, le fait d'être confrontée quand
359 même à l'inconnu, par rapport à votre futur, à l'incertitude, c'est quelque chose de
360 confrontant pour vous, de difficile ?

361

362 J : Ben non alors... quand j'étais plus jeune oui, j'aimais pas du tout tout ce qui était
363 inconnu, etc., et tout, là ça va mieux avec l'âge, je vais avoir 45 ans à la fin de
364 l'année, donc du coup je trouve c'est quand même plus facile avec les années, je
365 trouve que je gère mieux en fait. Je me dis plutôt, c'est plutôt positif, je me dis ah
366 ben je vais rencontrer des nouvelles personnes, un nouvel environnement, donc....
367 Enfin j'espère qu'il sera sympa, parce que voilà, mais autrement c'est plutôt
368 quelque chose que je vois de positif. Alors bien sûr stressant les premiers jours,
369 parce qu'on connaît rien, faut apprendre, etc., un nouveau logiciel, une nouvelle
370 façon de travailler, mais globalement c'est quelque chose que je vois plutôt
371 positivement.

372

373 H : Qui est vécu plutôt positivement ? D'accord. Sinon le fait d'avoir été licenciée,
374 est-ce que vous avez vécu une perte de repères, le sentiment d'être un peu
375 désorientée, de ne plus forcément d'avoir d'accroche identitaire, ou d'être un peu
376 perturbée au niveau identitaire ?

377

378 J : Ben la première, oui, c'était là où c'était le plus difficile en fait, où je m'y
379 attendais vraiment pas, enfin je pensais que ça allait arriver à mes collègues mais
380 pas à moi, donc du coup là c'était vraiment, en plus je pensais que j'allais retrouver
381 très vite, du travail, et le fait d'avoir cette très très longue période, presque une
382 année, de chômage, alors là j'ai complètement, là j'ai un peu perdu pied, j'étais
383 vraiment, la première année c'était vraiment difficile, et du coup c'est pour ça que
384 je me suis un peu précipitée chez Angle Morand, donc cette société qui avait de
385 gros problèmes financiers, parce que je voulais tellement retrouvée du travail, que
386 du coup je me suis accrochée à ça, mais sinon, si j'avais eu le choix entre plusieurs
387 sociétés, jamais je serais allée chez eux. Donc voilà, c'est vrai que je me suis
388 accrochée un petit peu à cette bouée de sauvetage, c'est vrai que j'avais besoin de
389 rentrer dans la vie active, parce que ça me pesait vraiment d'être au chômage.

390

391 H : Et vous vous sentiez, vous aviez un sentiment d'être un peu perdu dans votre
392 vie ? le fait de ne pas avoir de travail ?

393

394 J : Ouais, toujours cette image vis-à-vis des autres en fait.

395

396 H : C'était surtout ça qui prédominait ?

397

398 J : Encore maintenant, c'est vraiment le truc, en plus quand on, ah, encore été
399 licenciée, encore au chômage ? ça c'est, en plus la répétition, donc là du coup c'est,
400 ouais c'est dégradant en fait pour moi.

401

402 H : En même temps vous disiez que vous le vivez plus facilement, à un certain
403 niveau ?

404

405 J : A mon niveau oui, familial, personnel, avec mon conjoint, je suis en accord avec
406 moi-même, je sais que c'est pas à cause de moi, mais vis-à-vis, l'image que je
407 renvoie, de cette personne qui est pour la troisième fois au chômage en cinq ans,
408 voilà c'est... même si certainement mes amis me jugent pas, mais moi je me dis,
409 mais quelle image je renvoie, ils doivent se dire mais il doit y avoir un problème
410 quand même, pour que pour la troisième fois elle soit au chômage quoi, alors que
411 c'est un concours de circonstances. Mais je me dis, l'image que je renvoie, eux ils
412 connaissent peut-être pas forcément tout mon parcours, donc du coup c'est... voilà.

413

414 H : C'est un peu difficile à ce niveau-là, d'accord. Ok, alors, je crois qu'on a fait plus
415 ou moins le tour. Sinon qu'est-ce qui vous a décidé de participer à cette démarche
416 de recherche, est-ce qu'il y a quelque chose qui vous a interpellé, est-ce que vous
417 avez des attentes, ou... ?

418

419 J : Ouais, parce qu'il y avait des... vous parliez de retrouver confiance en soi, etc.,
420 donc je me suis dis ça peut être intéressant, parce qu'effectivement c'est quelque
421 chose, c'est un manque chez moi depuis longtemps, même avant d'être au
422 chômage, donc du coup je me dis ben ça peut être de toute façon intéressant. J'ai
423 déjà fait des psychothérapies par le passé, j'ai, donc je suis tout à fait ouverte à des
424 nouvelles... Et voilà, ma sœur a fait dix séances de fasciathérapie, je savais pas en
425 fait, mais en lui racontant, en plus elle les a faites ici. Mais c'était je pense pas avec
426 vous. Et du coup elle ça lui avait fait beaucoup de bien. En fait elle avait toujours
427 des douleurs, dans le dos, le ventre, ils ont su après que c'était un calcul rénal, un
428 calcul biliaire pardon. ça lui avait fait du bien mais ça avait pas résolu le problème,
429 mais ça lui avait fait du bien. Donc elle m'a dit vas-y sans autre, y a pas de soucis,
430 c'est intéressant.

431

432 H : Ok, d'accord. Pis bon, là vous avez eu, il y aura aussi des séances de groupe, en
433 mouvement.

434

435 J : Oui.

436

437 H : Où on travaille aussi le rapport à soi, le rapport à son corps, mais plus dans une
438 dynamique gestuelle. Avec différents thèmes, liés au processus de transition
439 professionnelle, qu'on essaie d'associer avec le travail corporel.

440 Est-ce qu'actuellement vous avez un autre type d'accompagnement ?

441

442 J : Non.

443

444 H : D'accord, ok, ça marche. Donc au niveau physique, vous m'avez dit vous avez la
445 nuque qui coince un peu, plutôt côté gauche ?

446

447 J : Oui, c'est ce côté-là.

448

449 H : Sinon il y a d'autres endroits qui sont en tension ?

450

451 J : Mais en fait d'après mon ostéo c'est lié au psoas en fait, parce que je suis
452 souvent, comme, je vous ai dit je suis nerveuse, donc je prends tout dans l'estomac,
453 et souvent c'est lié au psoas en fait parce que j'ai souvent mal au dos, etc., pis il me
454 dit, mais c'est pas le dos, c'est devant. Donc du coup il me faisait des exercices,
455 alors il m'en a donné aussi à faire à la maison. Mais là je sais pas j'ai dû mal dormir,
456 ça fait 2-3 jours que ça me tire, et plus particulièrement aujourd'hui.

457

458 **Entretien Joëlle fin de suivi – 26.06.2014**

459

460 H : Est-ce que au niveau de votre contexte familial il y a eu des changements ?

461

462 J : Non.

463

464 H : Est-ce que vous avez vécu d'autres situations de stress durant cette période ?

465

466 J : Non plus.

467

468 H : Est-ce que au niveau de votre état de santé il s'est passé des choses ?

469

470 J : Non.

471

472 H : Est-ce que au niveau du soutien ou de la pression que vous auriez pu subir dans
473 votre entourage, est-ce qu'il s'est passé des choses, est-ce qu'il y a eu des
474 changements à ce niveau-là ?

475

476 J : Non.

477

478 H : Et est-ce que vous avez eu recours à un autre type d'accompagnement ?

479

480 J : Non.

481

482 H : D'accord, donc y a eu juste ici... ?

483

484 J : Oui.

485

486 H : Même au niveau de soins ?

487

488 J : Alors je fais du cellulM6 mais c'est pour la cellulite.

489

490 H : Ouais, non, d'accord.

491

492 J : C'est uniquement esthétique. Mais ça fait partie aussi, pour le moral.

493

494 H : Mais c'est vrai, complètement. Alors, je vous laisse au début me dire ce que les
495 séances qu'on a fait ensemble, autant les séances individuelles que les séances de
496 groupe, vous ont apporté. Sur vous-même et sur votre processus de transition.

497

498 J : Donc par rapport aux questions que vous m'aviez envoyée par email ?

499

500 H : Soit par rapport aux questions ou globalement, voilà, moi je vous ai donné ces
501 questions pour vous donner des idées de réflexion, mais ça peut-être autre chose,
502 vous pouvez me présenter différemment.

503

504 J : Ben je vais vous lire ce que j'ai peut-être écrit. Donc je vous l'enverrai le
505 document Word par email. J'ai noté en fait, alors à part la 3^{ème} séance individuelle,

506 j'ai bien noté après. Mais j'ai 1^{ère} séance individuelle, 2^{ème} séance individuelle et
507 toutes les séances de groupe, tout ce que j'ai noté en fait ici, je l'ai retranscrit sur
508 un document Word. Et là par rapport aux points que vous avez envoyé dans
509 l'email, j'ai noté aussi 2-3 petites choses. Donc alors bon, ce que m'ont apporté les
510 séances, alors, je vais en vrac mais comme ça. Alors moi j'ai marqué une prise de
511 conscience sur mon stress et ma façon de tout précipiter en fait. Parce que
512 vraiment j'ai pris conscience ici que je faisais tout dans la précipitation, et tout le
513 temps dans une sorte d'agitation en fait, je suis tout le temps à me gratter les
514 doigts, à me ronger les ongles grincer des dents, je suis tout le temps en fait en
515 mouvement entre guillemets, et tout dans le stress. C'est-à-dire je vais me
516 précipiter de faire quelque chose donc ça c'est un... c'est quelque chose j'ai
517 remarqué vraiment grâce aux séances, en fait, où je parlais toujours trop tôt,
518 j'arrivais toujours trop tôt, j'avais du mal à faire les choses de façon posée et pas
519 dans le stress en fait. Donc ça, ça a été assez révélateur pour moi. Et j'ai marqué
520 aussi, une réflexion sur ma personne qui a tendance à s'effacer face aux autres au
521 lieu de s'imposer ou de simplement d'exister. Pis c'est vrai, c'est en faisant les
522 exercices aussi, où j'ai marqué en fait la prise de possession de l'espace, pis même
523 aussi par rapport au contact avec les autres, c'est vrai qu'au début j'étais très
524 fermée. Je discutais avec personne, aux pauses et tout ça, et je me suis rendue
525 compte en fait que j'étais très fermée sur moi-même et j'allais pas au contact des
526 autres, que c'était quelque chose qu'il fallait que je travaille sur moi aussi pour
527 mon futur emploi, parce que, si, y faut que j'apprenne à sociabiliser entre
528 guillemets, donc voilà, ça c'était vraiment une prise de conscience pour moi. Et pis,
529 alors les changements par rapport au début de la séance, alors j'ai marqué plus
530 être dans le ressenti, le vrai, l'authentique plutôt que dans le paraître, c'est fatigant
531 en fait je me rends compte en fait que j'essaie toujours de donner le change au lieu
532 d'être moi-même, j'essaie toujours de donner une bonne image. J'ai remarqué au
533 début j'essayais toujours de faire juste les exercices au lieu de le faire dans le
534 ressenti vraiment. Donc voilà c'est vraiment quelque chose qui a changé.

535

536 H : Et ça vous fatiguait ?

537

538 J : Voilà exactement, c'est fatigant toujours de paraître en fait, au lieu d'être soi-
539 même, c'est vrai que c'est fatigant. Ça j'avais noté. Alors oui j'ai marqué, ce que j'ai
540 appris c'est qu'on peut être présent sans forcément être dans l'action, et
541 l'importance des temps de pause, pour se recentrer, parce que c'est vrai, ça rejoint
542 ce que je vous disais au tout début, où j'étais tout le temps en mouvement, tout le
543 temps... j'ai l'impression que pour exister j'étais obligée de bouger tout le temps,
544 d'être toujours en mouvement, alors que ici j'ai appris qu'on peut avoir de la
545 présence sans forcément être en mouvement en fait.

546

547 H : C'est intéressant.

548

549 J : Autrement, donc j'ai marqué, voilà bon j'ai marqué je pensais devoir être sans
550 arrêt en mouvement pour donner du relief et de l'importance à mes actions. Après,
551 au niveau de la motivation, confiance, assurance et l'estime de soi, j'ai pas ressenti
552 un énorme changement en fait. Alors je sais pas si, je pense qu'il faut un travail plus
553 long, en tout cas pour moi, j'ai pas ressenti, sur 5 séances je pense c'est trop court
554 pour vraiment opérer un changement. Mais j'ai marqué, cependant je me sens un

555 peu mieux dans l'acceptation de moi, je me juge moins. Je suis perfectionniste donc
556 je sais que je fais souvent plus que le commun des mortels on va dire. Donc là
557 j'essaie de me mettre moins de pression en fait pour être plus dans le vrai, plus
558 dans la simplicité et l'authentique, ça rejoint aussi... Alors après au niveau du
559 stress, alors là ça rejoint aussi, ça a été une réelle prise de conscience sur ma façon
560 d'être, pas seulement au niveau professionnelle mais dans mon quotidien, parce
561 que ça c'était vraiment, c'est ma façon d'être dans la vie de tous les jours. Alors ça,
562 je travaille sur moi tous les jours, j'essaie vraiment, maintenant chaque action que
563 je fais, tout ce que je fais j'essaie de le faire pas dans la précipitation. J'essaie de, si
564 ça se trouve de commencer plus tôt, mais de prendre plus le temps de, voilà.

565

566 H : Et ça change des choses ?

567

568 J : Oui ça change des choses, je me sens mieux, plus sereine. Parce qu'avant je
569 faisais tout vite pour après avoir des temps morts, mais du coup au lieu de prendre
570 le temps de faire les choses, ne serait-ce que prendre une douche, laver les
571 cheveux, prendre son temps sous la douche, je faisais tout vite, pis après y a des
572 temps morts. Donc prendre son temps, sous la douche, prendre mon petit
573 déjeuner... Voilà, donc c'est vrai que... Et puis ce que j'espère réussir à mettre en
574 place dans mon futur travail, c'est de pouvoir gérer justement le stress, pis
575 concilier le travail et les temps de pause. C'est-à-dire, en général, bon j'ai arrêté de
576 fumer il y a 6 ans, pis du coup en fait depuis que j'ai arrêté de fumer je prends plus
577 de pause au travail. Donc du coup en général je fonce la tête dans le guidon, du
578 moment que je me mets au travail jusqu'à la pause de midi. Je prends pas le temps
579 d'aller me faire un café, ou discuter avec les gens etc., donc du coup c'est vrai que
580 souvent j'accumule beaucoup de stress et je prends pas le temps de lever la tête, de
581 respirer pis justement me recentrer pis tout ça, et non plus de sociabiliser, c'est
582 vrai que... Alors avant j'étais très sociable, avant 2009, où je suis restée longtemps
583 dans mon travail

584

585 H : Donc 2009 c'était ?

586

587 J : C'était mon premier licenciement. Et pis c'est vrai que je pense, depuis ça, j'ai
588 perdu tous mes amis, enfin tous mes amis tous mes collègues, tous licenciés en
589 même temps que moi, y avait 300 personnes qui ont été licenciées, donc on a tous
590 été dispatchés. Et c'est vrai que dans mes deux derniers travail j'ai pas tellement
591 fait l'effort d'aller vers les gens, parce que je me suis dis, on est amis pendant un
592 temps avec des gens, pis après y a tout qui... pis en fait ça s'est confirmé en fait.
593 Parce que j'ai été relicenciée deux fois derrière, et je me suis dit, ah ben finalement
594 j'ai bien fait de pas tellement faire d'efforts, parce que du coup à quoi ça aurait
595 servi. Mais là faut quand même que je... ça fait partie de la vie, quoi, donc du coup
596 faut vraiment que je... Parce que je me rends compte aussi que j'étais peut-être
597 aussi trop la tête dans le guidon et trop dans le stress, et que j'ai pas assez profiter
598 de la vie de tous les jours, donc du coup ça c'est quelque chose que je veux essayer
599 de mettre en place tout de suite dans mon nouveau travail, d'essayer de... parce
600 qu'en fait quand je commence un nouveau travail je me mets tellement de
601 pression, que du coup après c'est une pression que je garde avec moi tout du long.
602 Donc là je vais commencer pas à fond, ça va être difficile parce que je suis
603 perfectionniste, pour pas que... comment dire ? Parce que c'est vrai que si on

604 donne trop au début, les employeurs vont toujours demander plus. Donc du coup
605 je préfère faire attention au début et donner moins, quitte à devoir donner un petit
606 peu plus après, mais pas me laisser envahir. Parce que si je donne trop au début et
607 qu'il me recharge après, du coup je vais être de nouveau sous l'eau et dans le
608 stress... Donc là je vais faire attention à mon rythme de travail, et à prendre des
609 pauses, et faire, voilà pour se recentrer. Donc ça c'est vraiment quelque chose que
610 j'aimerais bien, ouais c'est ce que j'ai noté, souvent la tête baissée. Ouais donc aussi
611 dans les exercices, vous me disiez toujours que j'avais la tête en bas, donc ça c'est
612 aussi quelque chose qui m'a marquée, de lever la tête et plus, voilà.

613

614 H : Plus ?

615

616 J : Plus avoir le contact aussi visuel parce que souvent je baisse les yeux pour éviter
617 le contact visuel avec les gens, éviter le contact quelque part. Donc voilà. Donc j'ai
618 marqué, il faut que j'apprenne à le faire, donc, et à sociabiliser avec l'entourage
619 professionnel afin de trouver un équilibre et du plaisir. Voilà, ça c'est...

620

621 H : Vos objectifs, projets qui ressortent ?

622

623 J : Voilà.

624

625 H : Ok, ben c'est pas mal. Donc là, vous avez

626

627 J : ça c'est un condensé en fait du bilan, après je vais pas vous lire ce que j'ai noté
628 pour chaque séance, je vous l'enverrai, comme ça vous pourrez regarder ce qui
629 vous intéresse ou pas.

630

631 H : Tout à fait. Sinon vous avez des choses à ajouter, avant que, je vais vous poser
632 des questions à partir de là ?

633

634 J : Non, non, vous pouvez y aller.

635

636 H : Ok, alors... donc y a des choses très intéressantes je trouve dans ce que vous
637 m'avez dit. Est-ce que, donc y a eu pas mal de prises de conscience sur vos
638 manières d'être, donc y a déjà des débuts de changements, comme le fait de
639 ralentir dans vos actions, d'être moins dans la précipitation, est-ce que aussi dans
640 le rapport aux autres, donc vous parlez d'avoir la tête un peu plus levée, d'être plus
641 ouverte, d'avoir le regard aussi plus ouvert, est-ce que vous avez observé des
642 choses dans le rapport aux autres qui ont pu changer ?

643

644 J : Ouais, j'essaie en fait de prendre plus le temps avant de répondre. Parce
645 qu'avant j'étais toujours dans le stress, et j'ai remarqué par exemple, Noémie, qui
646 était derrière moi, il y avait un long temps de réflexion avant sa réponse. Pis je me
647 dis, elle, elle a raison en fait, mais moi je me précipite toujours dans la réponse. Pis
648 je me suis dis, mais en fait j'ai aussi le droit de réfléchir avant de répondre et pas
649 répondre dans la précipitation. Et j'essaie en fait aussi dans mon entourage
650 maintenant de parler plus posément, moins dans le stress, plus dans le vrai. Ça
651 j'essaie vraiment de le travailler. Alors là, pour l'instant c'était facile j'étais dans ma

652 famille, on a fait un week-end en famille dans la résidence secondaire de ma sœur,
653 donc c'était un week-end facile parce que j'étais entourée de ma famille.

654

655 H : Mais justement, pour commencer, c'est intéressant de l'observer à ce niveau-là.

656

657 J : Ouais.

658

659 H : Et vous avez remarqué justement que c'était

660

661 J : Ouais j'essaie de rendre les rapports plus faciles en fait, moins... et pis moins
662 d'essayer de donner l'image de, ouais parce que tout le monde me dit, ah, tu te
663 réjouis de recommencer à travailler, pis avant j'aurais dit, ah oui, super, alors
664 maintenant je dis, ouais je me réjouis mais j'ai un peu d'appréhension. Je dis les
665 choses vraies au lieu de faire celle qui est, ah oui super je me réjouis à travailler, ce
666 qui est pas vrai. Enfin si, c'est vrai un peu

667

668 H : mais pas complètement.

669

670 J : Mais pas complètement. Alors j'essaie d'être plus dans le vrai, et pis de dire
671 vraiment ce que je ressens au lieu de renvoyer une espèce de chose qui est pas vrai
672 de moi en fait, donc voilà.

673

674 H : Donc quelque chose de plus authentique.

675

676 J : Plus authentique, exactement, ouais.

677

678 H : D'accord. Vous aviez évoqué aussi si je me souviens, en séance de groupe, une
679 soirée avec des amis, ou deux soirées, un peu inattendue. Peut-être vous pouvez
680 juste me réexpliquer ce qui s'était passé.

681

682 J : Alors il y avait une soirée c'était, on était invité chez des amis, pis je savais pas
683 en fait, je pensais pas qu'on serait autant, et y a une tablée où on était 12,
684 finalement. Et, alors c'est vrai que, au début je me suis dit, mon dieu, et c'était que
685 des gens qu'on connaissait pas, donc... Et le, enfin ce qui m'a déstabilisée au début,
686 c'est qu'ils ont décidé de faire un groupe garçons un bout de table, et un bout de
687 table fille. Et donc mon copain était totalement à l'opposée, et en plus moi j'étais
688 entre les garçons entre les fille.

689

690 H : A l'interface

691

692 J : Non parce qu'en plus moi j'ai plus d'affinités, enfin j'aurais eu plus d'affinités,
693 parce qu'ils ont parlé de foot, ils ont parlé de plein de trucs. Et puis du côté des
694 femmes ça parlait d'enfants, moi j'ai pas d'enfants, donc ça parle des problèmes
695 scolaires, des machins, pis du coup moi j'avais plus tendance à vouloir discuter
696 avec les garçons qu'avec les filles. Pis bon finalement je me suis dit, ben joue le jeu,
697 tu es du côté des filles, et je me suis mêlée aux conversations pis j'ai donné des
698 exemples du côté de ma sœur pis j'essayais de me mêler à la conversation, pis
699 finalement ça c'est fait assez facilement. Mais... voilà. Pis la deuxième soirée je me
700 souviens plus ce que c'était par contre.

701

702 H : Peut-être il y en avait qu'une... ?

703

704 J : Non non y en avait deux. Je me souviens plus ce que c'était.

705

706 H : Bon je vais pouvoir le retrouver.

707

708 J : Non mais je peux le retrouver par rapport à mon agenda, c'était la même
709 semaine. Non, ben je l'ai pas noté, non je vois pas... Bizarre, tant pis, je sais plus

710

711 H : Pas grave. Sinon est-ce que dans cette histoire d'être plus authentique et de
712 moins paraître, est-ce qu'il y a des vécus des séances qui vous ont inspirée par
713 rapport à ça, ou que vous vous souvenez, qui pourraient être mis en lien avec

714

715 J : Alors je pense c'était plutôt au début des séances de groupe, où la première
716 j'étais vraiment dans essayer de bien faire, copier les mouvements, pis petit à petit
717 j'ai essayé d'être plus, enfin je me suis rendu compte que c'était pas ça le but du
718 jeu, et pis que justement c'était d'aller plutôt rechercher les choses à l'intérieur de
719 soi, et d'être vraiment plus dans l'authentique, dans le ressenti en fait. Et c'est à
720 partir de là que j'ai pris conscience de ça. Donc je dirais, 2^{ème} ou 3^{ème} séance en fait.
721 Où là ça a été le déclic. Et je me suis rendue compte aussi que c'était, du coup les
722 mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti donc
723 du coup c'est à ce moment-là que je me suis dit, mais en fait je fais beaucoup trop
724 d'efforts, pour faire les choses. Et du coup c'est vrai ce que j'ai expérimenté au
725 niveau physique, je sais que je peux faire pareil au niveau psychique. Donc du coup
726 je me suis dit, j'ai appliqué en fait ce que j'avais appris là à ma vie de tous les jours.

727

728 H : Ouais, c'est ça qui est intéressant, de faire le transfert entre les deux. En tous
729 cas je trouvais que cet espèce de lien entre ce que vous viviez dans votre vie, qui se
730 faisait facilement chez vous.

731

732 J : Ouais parce que justement c'est ça qui est intéressant, d'y emporter avec soi.
733 Alors moi j'ai pas fait les exercices comme les autres qui faisaient

734

735 H : Oh pas tous... Noémie oui, mais je crois que c'était la seule.

736

737 J : Ok, parce que moi, j'étais là du coup, oh moi je suis mauvaise élève, je peux pas,
738 d'accord, parce que je me suis dit, bon j'ai pris toutes mes petites notes, mais à part
739 ça j'ai pas répété les exercices à la maison.

740

741 H : Non, bien sûr, c'était pas demandé en plus. Donc voilà, mais par contre c'était
742 plus au niveau réflexion que j'ai emmené avec moi, et que j'ai essayé d'appliquer.
743 Pis en fait quand on a le temps en fait, comme j'étais au chômage jusqu'à la
744 semaine prochaine, du coup c'est vrai qu'on a le temps de penser aux choses, on a
745 le temps de bien emmagasiner les informations, ce qu'on apprend ici, et après de
746 les remettre en pratique je trouve. C'est vrai que si j'avais été déjà en emploi, peut-
747 être j'aurais pas eu le temps de tout mettre en pratique, mais là comme j'avais du
748 temps du coup ça avait bien le temps de cogiter et puis de, voilà. Mais c'est
749 marrant, c'était la 2^{ème} ou la 3^{ème} séance, j'étais hyper fatiguée. Vraiment, ça m'a,

750 j'avais vraiment une grosse fatigue l'après-midi, j'étais épuisée, pis mon copain le
751 soir il me dit ça a été ? ça me demandait beaucoup en fait, parce que je lutte en fait,
752 parce que je suis donc très, j'ai toute cette agitation, ce stress en moi, et puis de
753 faire tous ces exercices tellement lentement, je devais lutter contre moi-même en
754 fait, donc du coup ça me fatiguait beaucoup.

755

756 H : Après ça a changé, les séances d'après, vous étiez moins fatiguée ?

757

758 J : Ouais, mais c'est vrai que les premières, 2^{ème} et 3^{ème}, j'ai trouvé très très fatigant,
759 la première bon c'était plus musculaire, plus tendue, plus, enfin c'était la première
760 séance donc voilà. Mais après ouais la 2^{ème} ou la 3^{ème} j'étais vraiment très fatiguée
761 l'après-midi.

762

763 H : Et suite à la dernière, comment vous étiez ? Où on a fait le mouvement libre à la
764 fin ?

765

766 J : Non ça, ça a été facile aussi pour moi, en musique, bon j'avais un peu oublié de
767 faire les temps de pause, comme d'habitude, mais à part ça c'était plus fluide. Pis
768 après j'avais, l'après-midi j'avais plein de choses à faire donc du coup c'est vrai que
769 j'ai pas eu trop le temps d'y repenser pis du coup ça m'a pas spécialement fatiguée.

770

771 H : Ouais, d'accord. Ok, ça marche. Alors... dans la manière de vivre votre situation
772 de chômage, bon pour vous c'est un peu particulier, disons qu'il y a eu plusieurs
773 étapes, il y a eu la première étape où vous étiez encore en recherche d'emploi, et
774 ensuite une deuxième étape où vous aviez trouvé un emploi, donc c'est pas tout à
775 fait la même situation. Mais en tout cas au début vous viviez cette situation avec
776 beaucoup de culpabilité, où vous en êtes aujourd'hui ? Bon aujourd'hui vous avez
777 trouvé un emploi donc ça change la donne, mais comment ça a évolué au cours des
778 séances cette notion de culpabilité, est-ce qu'il y a eu des choses qui se sont
779 produites par rapport à ça, des changements ?

780

781 J : Alors, ouais non c'est sûr, là en fait je suis moins dans le jugement aussi, parce
782 que je me jugeais beaucoup, et pis je me sentais très, ouais, je me sentais beaucoup
783 dans la culpabilité mais... ouais non là c'est un peu envolé grâce au fait que j'ai
784 trouvé ce travail. Maintenant c'est... je pense que si je devais retomber au chômage,
785 je pense que je serais de nouveau pareil en fait, je pense que c'est un état qui va
786 avec le chômage je pense.

787

788 H : Et avant de retrouver l'emploi, est-ce qu'il y avait eu des changements à ce
789 niveau-là, je me souviens qu'une fois après une séance vous aviez exprimé être
790 moins attaquée par la culpabilité. Je trouvais assez parlant comme expression.

791

792 J : Non ouais effectivement, je pense que c'était très enrichissant pour moi les
793 séances sur le, parce que c'était pas seulement, c'était un tout en fait ces séances,
794 du coup ça m'a amené beaucoup de réflexions, et du coup du détachement aussi
795 par rapport à la situation et à moins me juger, à moins... voilà c'est un peu de
796 détachement, en me disant, pis en plus je suis pas la seule, j'ai vu que finalement je
797 m'en sortais pas si mal par rapport à d'autres personnes, quand les autres
798 s'exprimaient, j'ai l'impression que les autres... qu'ils en souffraient plus que moi

799 en fait comme ils racontaient. Donc du coup je me dis, je m'en sors pas si mal, j'ai
800 pas l'impression d'être... bien sûr ça me pesait mais j'ai l'impression que d'autres
801 personnes souffraient plus que moi en fait.

802

803 H : Le travail en groupe, c'est quelque chose qui a été aidant pour vous ?

804

805 J : Oui, parce qu'on se sent moins seul, on voit que les autres ils vivent la même
806 choses, ils sont pareils, ils trouvent les journées longues aussi, pis du coup ben on
807 se sent moins seul et pis moins, en plus Noémie qui galère depuis une année
808 apparemment, donc je me dis bon ben moi j'ai de la chance, j'ai retrouvé
809 rapidement.

810

811 H : Ok. Alors ça on a vu. Par rapport à la motivation c'est difficile d'évaluer tout de
812 suite. Pis surtout vous me disiez être déjà très motivée, quand on a commencé ?
813 Vous parliez d'avoir déjà une bonne motivation ?

814

815 J : Oui, j'étais motivée pour retourner dans la vie active.

816

817 H : Est-ce que vous avez observé des choses par rapport à votre capacité à vous
818 mobiliser, à passer à l'action, ou à la manière d'être en action ?

819

820 J : En fait...

821

822 H : Là on en a parlé, justement, la manière d'être en action, mais... oui ?

823

824 J : ça dépend en fait pour quoi, parce qu'il y a souvent, j'imagine les choses,
825 comment je voudrais les faire, pis après je fais rien. Pis souvent je culpabilise. Ça
826 c'est ma façon de fonctionner en général. Et là c'est vrai que j'essaie de, c'est un peu
827 des challenges que je me mets. Par exemple je déteste téléphoner, c'est quelque
828 chose que j'ai horreur. Mais ne serait-ce que pour téléphoner pour réserver un
829 restaurant, donc, là c'est vrai c'est quelque chose qui va me coûter dans mon
830 nouveau travail, parce que du coup je vais devoir filtrer les appels. Et en plus ils
831 m'ont demandé de faire deux demi-heures de réception dans la semaine, une fois le
832 mardi soir et une fois le vendredi soir. Donc du coup je vais devoir prendre sur moi
833 et voilà. Du coup j'essaie de me mettre des challenges comme ça, de téléphoner,
834 pour essayer de casser un petit peu, pas que j'arrive complètement stressée dans
835 mon nouveau travail, et un petit peu de diminuer ce stress avant en fait.

836

837 H : Et comment vous appréhendez ça, le fait de devoir justement faire ces
838 téléphones à votre nouveau travail, ça vous stresse, ça vous angoisse ?

839

840 J : Ouais c'est sûr ça me stresse. Je pense que je vais pas beaucoup dormir de la nuit
841 de lundi à mardi, non tout me stresse, pis je suis déjà une angoissée de nature,
842 donc.

843

844 H : Donc qu'est-ce qui vous stresse ?

845

846 J : Tout. Le fait d'arriver le matin, de savoir comment je vais être accueillie, quel
847 bureau on va me donner, parce qu'en plus je suis sensible à l'endroit auquel je

848 travaille, c'est vrai que si je travaille et pis j'ai le dos qui donne dans un couloir et
849 tout le monde passe derrière et tout le monde voit mon écran, j'ai un petit peu peur
850 que ça m'arrive, donc du coup, ça ça va me stresser. Pis après comment je vais être
851 accompagner dans mon travail, y a une autre secrétaire qui va me former ou pas,
852 comment ça va se passer ou est-ce qu'on va tout de suite me donner des
853 responsabilités. Donc tout est un stress pour moi, parce qu'en fait j'anticipe
854 énormément, c'est mon gros problème c'est que j'anticipe toujours énormément, et
855 souvent dans le négatif, pour être après surprise en bien, mais souvent ça
856 augmente mon stress, parce que je pense à tellement de choses à l'avance, que du
857 coup je...

858

859 H : Y a quelque chose qui devient disproportionné aussi...

860

861 J : Voilà, exactement. Donc là je me suis dis, bon ben de toute façon c'est un
862 nouveau job, c'est totalement différent de ce que tu as fait auparavant, donc de
863 toute façon ils peuvent pas s'imaginer que tu sais déjà tout faire. Donc forcément il
864 y aura un temps où on va me former, etc., donc je me dis voilà, pis tu poseras plein
865 de questions, donc voilà j'essaie de me, de relativiser en me disant, bon ben voilà,
866 au pire il y a les trois mois d'essai, si je vois que ça va pas, ben... J'ai jamais utilisé
867 ces trois mois d'essai, je me dis, ben voilà peut-être que, je me dis au pire...

868

869 H : D'accord, et la dans cette manière d'appréhender ce nouveau travail, il y a des
870 choses qui peuvent être mises en lien avec les séances, ou pas ?

871

872 J : Ben... oui je pense ce que j'essaie de faire aussi dans ma vie de tous les jours je
873 vais le mettre en œuvre aussi au travail, c'est-à-dire de prendre plus le temps, de
874 moins me stresser moins me précipiter mais faire les choses posément les unes
875 après les autres. Donc ça c'est quelque chose, en tout cas je vais essayer
876 d'emmener avec moi. Parce que c'est pas, je sais que ça m'a handicapée dans mes
877 jobs d'avant. Donc je me dis, ça au moins c'est quelque chose, c'est un bagage que
878 j'ai bien envie d'emmener avec moi.

879

880 H : Et même, quand je vous entends parler, cette manière d'anticiper beaucoup et
881 trop, ça rejoint aussi le fait d'être dans la précipitation, en avance un peu, voilà je
882 me dis là aussi, au niveau de la pensée même, de ralentir quelque chose et...

883

884 J : Ouais, mais bon j'ai toujours été comme ça, le problème c'est pas, c'est d'aller
885 complètement contre ma façon d'être, parce que même le soir quand je me mets au
886 lit, je mets presque une heure avant de m'endormir, avant que toutes les pensées
887 elles s'évacuent et que je trouve le sommeil, c'est parce que j'ai tout le temps, tout
888 le temps, je suis tout le temps en train de penser à quelque chose. Dans la voiture
889 mon copain il me dit, ah tu penses à quoi ? Quoi là maintenant ou, parce que en fait
890 chaque seconde je pense à autre chose, je vais penser à quelque chose qu'on va
891 faire à manger vendredi soir, pis je vois un pont ça me fait penser à quelque chose,
892 je vois un arbre ça me fait penser à autre chose, et en fait je suis tout le temps tout
893 le temps en train de penser à quelque chose. C'est jamais arrivé que je pense à rien.
894 Donc c'est vrai que c'est...

895

896 H : Et pendant les séances vous pensiez beaucoup ?

897

898 J : Oui, aussi, pis c'est aussi pour ça que des fois c'était, je l'ai noté dans les séances
899 de groupe, dans mes notes que je ne vous ai pas lu, que souvent j'avais l'impression
900 que y avait une agitation en moi, en fait, comme, pis en fait je devais combattre
901 cette agitation pour faire les mouvements de façon lente, pis j'ai l'impression
902 comme y avait une espèce, ouais d'agitation en fait en moi, que je devais contrer
903 pour essayer de trouver le calme et faire les mouvements. Pis souvent j'avais un
904 peu les mouvements tremblotants en fait, mon plexus solaire en fait, par moment
905 en fait quand on faisait les mouvements j'avais l'impression que le bas du corps ça
906 allait, qui était bien ancré, pis à partir du plexus solaire je sentais une espèce
907 d'agitation ici, pis j'avais du mal à me calmer à ce niveau-là. Y a même une fois j'ai
908 marqué que mon cœur il battait beaucoup trop vite, en fait, par rapport au calme
909 de l'exercice, et en fait j'avais le cœur qui battait super vite, j'étais là j'essayais de
910 me clamer pis de faire les exercices, mais en fait j'allais contre mon rythme, mon
911 biorythme. Pis du coup c'était difficile pour moi.

912

913 H : Et est-ce qu'il y a eu des moments où vous avez observé que vous étiez plus
914 sereine, ou que vous étiez plus calme pendant les exercices, que c'était plus facile ?

915

916 J : Alors la dernière séance pour moi c'était vraiment révélateur, j'ai l'impression
917 que c'était, j'ai pas vu beaucoup, enfin si après entre la première et la dernière,
918 mais en fait celles du milieu j'ai pas vu beaucoup de changements et la dernière ça
919 a été vraiment révélateur. C'était vraiment j'ai noté, j'avais l'impression d'avoir les
920 bras portés, j'avais l'impression que tout le travail en fait qu'on avait fait pendant
921 les autres séances en fait enfin, j'ai envie de dire, les fruits sont arrivés, donc voilà.

922

923 H : Donc vous sentiez quoi alors, vous disiez que votre mouvement était porté ?

924

925 J : Je vais vous lire ce que j'avais noté. Alors... 5^{ème} séance. J'ai marqué, « plus de
926 sérénité dans les appuis,

927

928 H : Donc dans les appuis c'était les temps de pause ?

929

930 J : Ouais les temps de pause. « Et dans les points d'appuis épaules, mouvement
931 encore saccadé mais moins de sensations d'impatience ». Alors c'était pas
932 d'agitation mais d'impatience. « Mouvement debout plus d'aisance que pendant les
933 premières séances, moins saccadé, plus rassemblé, mouvement des bras comme
934 porté, mouvement en musique plus aisé car moins contrôlé, plus spontané, mais
935 j'oublie souvent de faire les temps d'appuis, temps de pause, comme dans la vie
936 d'ailleurs ». J'ai marqué « ne pas oublier de faire les temps d'arrêt pour se
937 rassembler et repartir plus fort. Bien ressenti dans la dernière séance le travail des
938 autres séances ». C'est ce que j'ai noté.

939

940 H : Je trouve intéressant aussi, ne pas oublié les temps de points d'appui pour
941 repartir plus forts. Vous aviez évoqué aussi, je me souviens, justement que dans les
942 points d'appui, y avait plus de sérénité aussi et que vous vous sentiez plus forte ?

943

944 J : Ouais, parce que souvent je suis dans le, je mets jamais de temps de pause dans
945 ma journée dans ma vie en général, pis en fait je m'épuise, je sens que je m'épuise,

946 comme en plus toujours dans le paraître, toujours dans vouloir faire mieux,
947 perfectionniste, donc en fait je m'épuise, et là c'est vrai que de faire des temps de
948 pause, en se disant, voilà on se rassemble, on repart, et moins de me mettre moins
949 de pression, moins dans la perfection mais plus dans le ressenti et l'authentique,
950 histoire d'être moins fatiguée.

951

952 H : Ouais, d'accord. Ok, est-ce que vous avez, bon c'est un petit peu une question
953 par rapport au projet professionnel, mais pour vous elle ne s'applique pas
954 complètement parce que vous avez trouvé un travail, mais est-ce que vous avez
955 peut-être eu accès à des – bon en même temps pendant que je vous pose la
956 question je me rends compte que vous m'avez déjà répondu par d'autres biais –
957 est-ce que vous avez eu accès à des envies, des aspirations ou des dimensions de
958 vous-même que vous aimeriez mobiliser dans votre nouveau travail ?

959

960 J : Non en fait parce que là j'ai choisi ce travail un petit peu... alors c'est pas le
961 travail de mes rêves, donc c'est parce que c'est la crise et, j'ai pris un peu ce travail
962 parce que je sens que c'est, enfin j'ai dû baisser mes critères, à tous points de vue.
963 J'ai dû baisser mon salaire, j'ai dû baisser mes critères, j'ai dû baisser plein de
964 choses. Donc du coup c'est pas, le travail de mes rêves, c'est pas donc, j'y vais un
965 petit peu, voilà, j'espère y trouver de la satisfaction, mais c'est pas le job de mes
966 rêves, c'est pas... mais je me rends bien compte, avec les années qui passent, et la
967 difficulté de retrouver un emploi, donc du coup c'est vrai j'ai peu d'aspirations et
968 d'espoir et de projets dans ce nouveau travail. J'y vais un petit peu parce que c'est
969 comme ça. Mais c'est vrai que, alors je vais tout mettre en œuvre pour avoir du
970 plaisir et pis essayer d'y trouver un intérêt. J'espère même être surprise en bien en
971 fait, mais c'est vrai que j'y vais pas avec un positivisme débordant. Donc c'est vrai
972 que je vais gagner ma vie beaucoup moins bien qu'avant. Plus ça va, plus je
973 descends en fait, donc voilà, donc... au niveau du salaire déjà je vais gagner moins,
974 donc c'est vrai que du coup y a plein de choses que je devrai faire attention, par
975 rapport à des petites sorties ou des vacances, des week-end. Et pis dans le boulot,
976 c'est un travail qui sera moins autonome, j'avais des jobs avant où j'avais plus
977 d'autonomie, là ça va être un job plus répétitif. Enfin plus exécutif on va dire, parce
978 que c'est vraiment un travail où on a un dictaphone, où on doit taper des lettres
979 etc., donc voilà, on verra. Peut-être que je vais être surprise en bien et que je vais
980 avoir beaucoup de plaisir. Mais j'ai pas d'énormes projets ou d'aspiration pour ce
981 travail.

982

983 H : D'accord. Alors vous m'aviez parlé aussi que vous aviez fait une proposition
984 pour un changement d'horaires ?

985

986 J : Oui, qui a été accepté.

987

988 H : Vous aviez osé, c'était quelque chose de nouveau pour vous ?

989

990 J : Oui, oui.

991

992 H : et vous le relier à quoi le fait d'avoir osé ?

993

994 J : Alors mon copain est très pushy, donc lui il me pousse toujours dans mes
995 retranchements, donc, mais avant j'aurais peut-être basté, en lui disant, ben non
996 j'accepte, tant pis, on verra bien quand je serai sur place, j'essaierai de... mais là je
997 me suis dis, mais non en fait, pis j'avais pas encore signé, donc je me suis dit, c'est
998 le moment où jamais, pis d'ailleurs quand je lui ai envoyé l'email de changer les
999 heures, un peu comment ça m'arrangeait moi, elle m'a même marqué, ah mais si ça
1000 ne vous convient pas, merci de signaler assez rapidement, en gros si vous décidez
1001 tout d'un coup de ne plus venir... Donc elle m'a encore laissé une porte de sortie en
1002 fait, si tout d'un coup je ne voulais plus venir, que je l'avertisse assez rapidement.
1003 Pis en fait c'était pas, alors c'est vrai j'ai relu mon mail il était assez sec, et pis
1004 effectivement c'est difficile de mettre les intonations dans l'écrit, au téléphone c'est
1005 vrai que c'est plus facile, moi qui dit ça, mais c'est vrai qu'en écrit on peut
1006 interpréter d'une façon différente, et là c'est vrai que en le relisant, je me suis dit
1007 c'est vrai que c'était assez sec, donc du coup elle l'a pris un peu... Pis d'ailleurs elle
1008 m'a marqué chère Juliette dans l'email précédent, pis après elle est revenue à chère
1009 Madame, donc du coup elle a dû se dire... Non mais je suis contente de l'avoir fait
1010 parce qu'effectivement j'aimerais vraiment mettre en place aussi plus, enfin c'est
1011 pas professionnel, mais plus dans ma vie extra-professionnelle, c'est-à-dire
1012 qu'avant je me donnais tellement dans mon travail que le soir je rentrais j'étais
1013 vannée, donc c'est-à-dire que je ne laissais plus la place non plus à une activité
1014 sportive ou autre chose après le travail, parce que j'étais tellement fatiguée que
1015 j'avais juste envie de rentrer à la maison pis me mettre sur le canapé devant la télé
1016 et de regarder n'importe quelle niaiserie qui passait. Et là j'ai pas envie de me
1017 fatiguer autant dans mon travail, j'ai envie justement de réussir à trouver un
1018 équilibre entre les temps de pause, le temps de travail, garder de l'énergie pour,
1019 quand je sors le soir, si j'ai envie de faire une heure de gym ou du yoga ou autre
1020 chose. J'ai envie d'avoir cette énergie encore le soir, ou d'aller voir des amis, j'ai pas
1021 envie que mon boulot me tire vers le bas en fait. J'ai envie de vraiment, de réussir
1022 maintenant à trouver un équilibre.

1023

1024 H : D'accord. Et dans tout ce que vous dites, là, il y a des choses que vous mettez en
1025 lien avec les séances ici ?

1026

1027 J : Oui alors complètement. Parce qu'en fait dans mes jobs précédents, comme
1028 j'étais, ben je sortais chaque fois du chômage, donc du coup quand on rentre dans
1029 un nouveau travail, on est tellement content de ne plus être au chômage qu'on se
1030 donne à 120%, comme Barbara qui à mon avis fait faux parce qu'en fait elle va
1031 dans le mur, pour moi, parce que c'est exactement ce que j'ai fait. Et en fait on se
1032 donne tellement, on veut tellement pas décevoir, on veut tellement pas etc., qu'on
1033 donne trop et on s'épuise. J'ai fait une année quand j'étais chez Angle Morand,
1034 après ça s'est soldé par un licenciement donc de toute façon ça a servi à rien, parce
1035 qu'en plus il y avait une fille qui était absente mais plusieurs fois par mois pour
1036 tout de sortes de raisons. Et c'est moi qu'ils ont licenciée et pas elle, donc du coup
1037 ça sert à rien de faire des heures sup, de faire... J'avais fait la permanence entre
1038 Noël et Nouvel An, j'avais fait, enfin je m'étais donné à 120%, j'étais épuisée et j'ai
1039 été licenciée quand même. Là j'ai carrément fait 6 mois d'antidépresseurs quand
1040 même pour me sortir de, tellement j'étais arrivée à vraiment bas les pâquerette,
1041 j'avais développé un psoriasis sur tout le cuir chevelu ici, donc j'avais ça de
1042 pellicules aussi donc vraiment j'étais vraiment dans un mal-être total, je m'étais dis

1043 que je retournerais plus là-dedans, et en fait quand j'ai travaillé 2 ans et demi chez
1044 Roger Wail, j'ai essayé au début de... Alors au début ça allait bien parce que j'étais
1045 que avec mon patron et on travaillait bien, en binôme, ça se passait super bien, et
1046 c'est seulement les 6 derniers mois, quand ils m'ont changé de chef, où là en fait je
1047 suis tombée sur une... folle du boulot qui arrivait d'un grand groupe, qui avait une
1048 façon de travailler comme une machine à laver, et je me suis en fait laissée aspirer
1049 en fait dans son stress à elle et j'ai plus du tout pris le temps pour moi. Et là, ça a
1050 été de nouveau la descente aux enfers, pareil, j'ai bossé comme une folle, parce que
1051 elle a, elle, elle a quand elle est arrivée, elle a dit, soit ça marche comme je veux,
1052 soit c'est les licenciements. Donc du coup ça a réenclenché la machine
1053 licenciement, donc du coup j'ai bossé, bossé, bossé comme une folle, je me suis
1054 enroulée dans la toupie, et pis ça s'est soldé quand même par un licenciement. Du
1055 coup là vraiment c'est stop, maintenant je vais travailler, pas doucement parce que
1056 je sais pas faire, mais je vais vraiment essayer de mettre le où, et vraiment de pas
1057 me laisser entraîner dans la spirale. Vraiment de, faire les choses les unes après les
1058 autres.

1059
1060 H : Et du coup, comme j'ai besoin de savoir, peut-être qu'on en a déjà parlé, mais
1061 explicitement, le lien avec les séances ?

1062
1063 J : C'est parce que j'ai pris conscience de beaucoup de choses, en fait, pendant les
1064 séances, que je vous ai expliquées. C'est ça qui m'a, qui me donne envie de faire
1065 attention, etc., peut-être aussi que si y avait pas eu ces séances, je serais partie de
1066 nouveau la tête dans le guidon, mais là ces séances m'ont fait prendre conscience
1067 de plein de choses par rapport à ma précipitation, par rapport au stress, par
1068 rapport à ma façon d'exister par rapport aux autres, donc tout ça en fait c'est des
1069 choses que je veux mettre en place dans mon futur travail, grâce aux séances qui
1070 m'ont ouvert les yeux sur ça en fait.

1071
1072 H : D'accord, ok, je voulais juste que ce soit clair. Ok, ça marche. Alors, on a fait à
1073 peu près le tour, je vérifie juste. Alors, au niveau des vécus, j'ai aussi noté les vécus
1074 que vous aviez nommés suite aux séances, donc il y avait aussi lors de la 2^{ème}
1075 séance individuelle, vous aviez parlé, j'avais trouvé l'image intéressante, comme si
1076 vous étiez une poupée en plusieurs morceaux, et là cette impression que ça la
1077 rassemblait, et d'être plus entière, vous vous souvenez ?

1078
1079 J : Ouais, ouais. C'était individuel, là ?

1080
1081 H : Oui. Et est-ce que ce vécu-là, il y a eu des prolongements dans votre vie, ou il y a
1082 eu des liens qui se sont fait avec des manières d'être ?

1083
1084 J : Non alors en fait je me rends compte, souvent quand j'étais dans la voiture en
1085 fait, parce que souvent on faisait des exercices, vous disiez faut relâcher le ventre,
1086 et moi je sais que je suis tout le temps le ventre crispé en fait. Et là justement de
1087 relâcher le ventre et d'être bien dans mes appuis, quand j'étais dans la voiture
1088 j'essayais de bien respirer, relâcher le ventre, pis du coup c'est des états comme ça
1089 que j'essaie de... Pis du coup je me sens mieux, ça paraît bizarre mais mieux
1090 rassemblée en fait parce que je me sens plus dans moi-même en fait. Tandis

1091 qu'avant, en étant crispée je sais pas je me sentais... tandis que là, avec le ventre
1092 relâché je me sens mieux en fait.

1093

1094 H : Vous avez l'impression d'être plus en vous ?

1095

1096 J : Voilà exactement. Donc j'essaie souvent de, voilà relâcher, et en plus j'ai le psos
1097 qui est coincé, qui me tire dans la nuque, donc j'essaie de relâcher le ventre et de
1098 relâcher la pression en général.

1099

1100 H : D'accord. Et juste encore physiquement, comment vous vous sentez
1101 physiquement dans votre corps ? Est-ce qu'il y a eu des choses, des changements à
1102 ce niveau-là ?

1103

1104 J : Oui alors j'essaie de me tenir plus droite, de me tenir avec la tête aussi un peu
1105 plus haute. Plutôt que d'être tout le temps voûtée, renfermée sur moi-même, alors
1106 effectivement j'essaie dans la mesure du possible mais c'est aussi fatigant de tout le
1107 temps y penser, mais c'est vrai que j'essaie dans la mesure du possible d'être plus
1108 ouverte en fait. De moins faire la tête en bas, etc.

1109

1110 H : Et ça change quelque chose ?

1111

1112 J : Oui ça change quelque chose, ben déjà je sais pas j'ai l'impression que ça me fait
1113 moins mal au dos. Je pense je dois avoir une mauvaise posture en fait d'être tout le
1114 temps... Donc là le fait de faire attention d'être, souvent, par moment j'ai
1115 l'impression d'avoir un point ici [au sternum], pis je me dis, mais en fait je suis
1116 toute, mais en fait tiens toi droite ça ira mieux. Pis en fait c'est vrai, dès que je me
1117 redresse un peu ça va mieux. Mais c'est quelque chose que je suis encore obligée
1118 d'y penser. Mais c'est aussi une prise de conscience, donc c'est quelque chose que
1119 je vais travailler sur moi ces prochaines semaines, prochains mois et essayer
1120 d'améliorer tout ça.

1121

1122 H : Mais ouais, dans le nouveau travail aussi. Ce sera intéressant de voir après
1123 qu'est-ce que ça apporte, qu'est-ce qui reste dans votre nouveau travail. Bien, et
1124 ben écoutez, pour moi je pense qu'on a fait le tour de ce que je voulais aborder.
1125 Vous avez des choses à ajouter de votre côté ?

1126

1127 J : Non mais je voulais vous remercier en fait, pour ça, parce que c'était vraiment
1128 intéressant, donc c'était vraiment une belle expérience en tout cas. Pis je suis
1129 contente d'avoir pu la faire jusqu'à la fin, parce que c'est vrai que d'abord quand
1130 j'ai cru que je devais recommencer à travailler le 16, du coup ça m'aurait un peu
1131 embêté, parce que quand je commence quelque chose j'aime terminer, pis en plus
1132 c'était intéressant donc j'avais pas envie de m'arrêter en chemin.

1133

1134 H : Pis en plus comme ça s'est produit, avec la dernière séance qui a été un peu les
1135 fruits, c'aurait été dommage.

1136

1137 J : Ouais, c'aurait été dommage de rater ça.

1138

1139 H : Bon, moi je vous remercie aussi pour votre participation, votre implication.

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Noémie début de suivi 23.04.2014**

4
5 H : Ce que je vous propose, pour commencer, moi je vais vous interroger sur
6 différents éléments en lien avec votre situation actuelle. Peut-être pour
7 commencer vous pouvez me présenter simplement globalement quelle est votre
8 situation, d'où vous venez, de quel poste vous avez été licencié, quand, où vous en
9 êtes aujourd'hui, depuis combien de temps, et je vous poserai ensuite des
10 questions à partir de là.

11
12 N : Alors j'ai été licencié fin 2012, j'ai travaillé jusqu'à fin janvier 2013, donc c'était
13 dans le cadre d'un... on a été racheté par Dunand donc c'était une restructuration
14 économique. Donc là maintenant ça fait un peu plus d'une année que je suis au
15 chômage, j'ai travaillé pendant 5 mois en temporaire aux PAG mais ça s'est pas
16 super bien passé parce à la fin finalement j'ai été voir un médecin tellement que
17 j'étais pas bien et que ça s'est fini sur 15 jours de congé maladie. Et puis voilà. Et
18 puis sinon en gros moi j'étais, enfin forcément j'étais super déçue d'être licenciée
19 parce que j'aimais vraiment beaucoup ce travail, et puis c'était vraiment

20
21 H : Donc c'était quel travail ?

22
23 N : Donc j'étais assistance communication et marketing, c'était mon premier poste
24 dans ce domaine-là, mais j'aimais bien parce que c'était très varié entre
25 organisation d'événements, rédiger des articles...

26
27 H : Dans quoi comme type d'entreprise ? Juste pour que je situe le domaine.

28
29 N : Oui, alors on, c'était une multinationale qui vendait des denrées alimentaires. Et
30 puis, enfin en me retrouvant sans travail c'était... enfin le constat, enfin c'était voilà
31 j'ai passé 40 ans, je vais bientôt avoir 44 là, j'ai pas de job, j'ai pas de mari ou pas de
32 mec, j'ai pas d'enfant pis j'ai rien, et pis après donc j'ai commencé à faire le bilan de
33 compétences auprès de von Rohr, et puis j'ai souvent, j'ai souvent changé de job

34
35 H : D'accord, vous étiez depuis combien de temps dans cette entreprise-là ?

36
37 N : Une année et demie. Enfin si je résume en gros le parcours, donc, moi quand
38 j'étais jeune à la limite j'aurais bien aimé faire architecte ou m'inscrire aux beaux-
39 arts, mais en même temps comme, on va dire dans mon éducation mes parents ils
40 s'attendaient plutôt à quelque chose de beaucoup plus conforme, de beaucoup plus
41 normal et pis que moi je manque de confiance en moi aussi, et pis que par exemple
42 pour les beaux-arts fallait présenter un, les admissions c'était sur la présentation
43 d'un dossier pis je m'étais dis, ouais de toute façon je passerai pas, donc on regarde
44 autre chose, et puis après j'ai choisi un peu par défaut, enfin je me suis inscrite en
45 faculté de lettre, et puis, enfin, en même temps, enfin voilà, à cette époque pour
46 moi c'était super difficile, justement de faire cette transition au passage adulte et
47 pis de choisir ma vie, qu'est-ce que je vais faire, pis je me mettais cette pression de,
48 voilà faut que je trouve le métier que je veux faire toute ma vie, pis le truc qui me

49 convient, pis... enfin voilà ça me mettait juste la pression. Pis j'avais l'impression
50 que tout le monde trouvait sa voie, trouvait ce qu'il voulait faire et pis pas moi,
51 toujours est-il quand dans cette période quand j'étais à l'université, en fait
52 justement j'étais terriblement angoissée pis c'est là que j'avais commencé à être
53 boulimique, finalement quand j'aimais les cours ben j'y allais plus, j'allais pas
54 beaucoup au cours, enfin justement quand finalement j'y allais pis que ça me
55 plaisait un peu, j'arrêtais d'aller. Comme c'était en lettre c'était un système où il y
56 avait pas d'examen en fin de première, et puis je repoussais les échéances jusqu'à
57 ce qu'au final je sois... virée de la faculté. Alors ça, enfin justement ça m'avait bien
58 déstabilisée parce que je me souviens, enfin j'avais toujours été bonne élève à
59 l'école, mais là par exemple juste avant les examens, normalement j'avais le stress
60 qui me poussait à faire comme il faut, pis là j'arrivais même plus, alors là, enfin
61 voilà, avec une certaine pression de ma mère, finalement j'ai commencé une école
62 de secrétariat, pendant une année, pis après j'ai commencé à travailler là-dedans,
63 enfin dans le domaine du secrétariat, pis justement je changeais tous les ans, ou
64 des fois après 6 mois, quand j'avais l'impression d'avoir fait le tour du travail pis
65 que y avait plus d'intérêt, pis que je me disais que je pouvais trouver mieux ben je
66 changeais.

67

68 H : Donc sur votre propre initiative ?

69

70 N : Exactement. Et après, enfin à trente ans je suis partie avec mon ami en année
71 sabbatique, à travers le monde, et pis après je m'étais dis je vais profiter de cette
72 coupure, de ce break pour faire éventuellement autre chose professionnellement
73 puisque je voyais que ça ne me donnais pas entière satisfaction le métier de
74 secrétaire. Et puis, en cours de route, justement j'avais rencontré un couple qui
75 pratiquait la méthode Grinberg, pis en rentrant j'avais plein d'idées, plein d'envies,
76 mais celles-là c'était quand même la plus réalisable donc je me suis lancée là-
77 dedans. Donc j'ai fait les trois ans de formation, enfin dans un premier temps j'ai
78 continué à faire le secrétariat mais à temps partiel, puis j'ai lâché pour faire plus
79 que la méthode Grinberg. Mais après, enfin pour moi c'était une expérience qui
80 reste mitigée, je me dis c'était très chouette, j'ai adoré ce que j'ai appris, c'est
81 forcément une autre aventure de travailler à son compte, mais après il y avait
82 quand même ce contexte sectaire, ou bien des choses avec lesquelles j'étais pas
83 d'accord, mais comme il y avait une telle pression pis que si on abandonnait le
84 bateau on allait être banni, exclu, rejeté et tout ça, enfin bref, enfin finalement j'ai
85 arrêté parce que j'ai jamais eu vraiment beaucoup de clients, pis y avait de
86 nouveau une baisse de clients où fallait remettre les bouchées doubles, pis du coup
87 j'ai juste remarqué que j'avais plus la motivation, pis que je me sentais comme
88 cassée de ramer, ramer, de tourner avec un tout petit budget, enfin voilà du coup
89 j'ai décidé de me remettre à travailler comme employé, pis voilà.

90

91 H : Donc ça c'était il y a combien d'année ?

92

93 N : Donc j'ai arrêté en 2008 la méthode Grinberg pis c'est à partir de là que j'ai
94 recommencé à travailler, donc il y a eu un job dans un tout petit bureau
95 d'immobilier, et ensuite, enfin de là en fait j'ai aussi été licenciée mais juste avant
96 d'avoir été licenciée j'avais moi-même pris la décision de quitter donc c'était moins
97 perturbant. Après j'ai travaillé 6 mois dans une étude d'avocat où ça m'a pas plus.

98 Et puis ensuite j'étais à Nivalé, donc cette entreprise qui faisait des denrées
99 alimentaires.

100

101 H : D'accord, et là c'était un travail qui vous plaisait ?

102

103 N : Ouais.

104

105 H : Et quel a été le contexte du licenciement ?

106

107 N : Donc rachat entre Dunant et Beney, une autre compagnie, et Dunant a
108 complètement racheté Nivalé, et pis y avaient racheté auparavant une autre
109 compagnie alimentaire dans le but de faire une plate-forme, et pis voilà dans cette
110 restructuration mon poste a été éliminé.

111

112 H : D'accord. Donc ça c'était il y a une année un peu plus.

113

114 N : J'ai arrêté fin janvier là-bas, une année trois mois exactement.

115

116 H : Et comment vous avez vécu ce licenciement ? Comment ça s'est passé ? ça a été
117 accepté, pas accepté... ?

118

119 N : Dans un premier temps c'était... comme je vous ai dis c'était vraiment la claque,
120 donc je savais que c'était forcément une éventualité, parce que la compagnie avait
121 été rachetée au mois de mai, pis on nous avait annoncé dès le mois de mai qu'il y
122 aurait l'annonce du plan de restructuration fin octobre, et donc suite à ça l'annonce
123 des gens qui partent, qui restent, etc. Mais après, comme l'activité était encore
124 assez nouvelle et très prenante, je pensais pas, enfin de temps en temps j'y pensais,
125 mais c'était pas une préoccupation qui était là au quotidien où je me disais merde
126 je vais peut-être perdre mon emploi... Donc même si potentiellement je savais que
127 c'était une possibilité c'est quand même tombé d'un coup parce que moi je me
128 plaisais bien dans ce job et je savais que je donnais entière satisfaction à mon
129 manager ou, enfin à l'équipe qui était en place etc., donc dans un premier temps
130 c'était comme si je... j'arrivais pas à me dire c'est fini. Et pis... voilà. Pis j'arrivais
131 pas... enfin voilà c'était comme, c'est complètement con mais ce truc, enfin j'aime
132 bien, je veux pas que ça s'arrête, et pis si ça s'arrête c'est comme si j'arrivais pas à
133 me dire, bon voilà maintenant c'est fini pis faut que je passe à autre chose et ça, ça
134 m'a vraiment pris du temps. Enfin quand j'avais terminé, fin janvier j'avais pris 15
135 jours de vacances où j'avais fait un espèce de stage, plus ou moins, spirituel,
136 développement personnel, où je m'étais dis, je prends ces 15 jours pis ça m'aidera
137 pour la transition et pis justement me positionner comme il faut pour aborder le
138 changement. Mais après justement en commençant à faire ce bilan de
139 compétences,

140

141 H : Donc chez von Rohr ?

142

143 N : Ouais. Pis que c'était de répondre à ces questions tout ça, c'était, enfin ça me
144 faisait toujours, ça me mettait vraiment dans un état... super triste, où je pouvais
145 pleurer, ou... ça me mettait comme en bataille, ou... ou après, enfin c'est une
146 interprétation personnelle, mais comme leur formulaire tout ça pour moi ils sont

147 plus adaptés à des personnes de niveau de manager, tout ça, où c'est toujours des
148 questions par rapport au savoir faire, aux connaissances, aux compétences, moi
149 comme j'ai pas de... enfin voilà, avec mon expérience super éclectique et variée, je
150 me retrouvais toujours embêtée, pis à pas savoir quoi répondre, et à l'impression
151 de ne rien avoir à répondre, et pis même si un bout je sais que par exemple avec le
152 dernier poste que j'ai eu, enfin j'ai beaucoup bougé mais ces derniers temps je
153 cherchais vraiment à me stabiliser, et puis le dernier que j'ai eu je serais restée... je
154 sais pas combien de temps mais plus que ce que j'ai fait partout ailleurs en tout cas,
155 si ça ne tenait qu'à moi. Et puis, même si je sais que j'ai choisi pis qu'un bout ça
156 correspond à une facette de moi ces nombreux changements, du coup c'était, enfin
157 voilà je pouvais me blâmer d'avoir tout le temps changer et pis de pas... de ne pas
158 avoir une voie, enfin justement fixe, stable, pis plus spécialisée qui corresponde
159 plus au marché de l'emploi pis tout ça. Donc c'était vraiment... y avait un côté
160 vraiment lourd avec ça, pis sinon, donc pendant l'été j'ai fait des cours payés par le
161 chômage de 'indesign' et 'photoshop', donc là aussi ça m'a déstabilisée, enfin en
162 même temps j'aimais beaucoup, c'était très chouette, mais en même temps y avait
163 tout le truc, enfin voilà c'est quand même pas facile d'apprendre quelque chose de
164 nouveau, pis qu'il y a des petits jeunes qui sont à côté au cours qui apprennent
165 avec facilité, et puis pour moi éventuellement c'était pas facile... ouais, enfin bref...

166

167 H : D'accord, donc là, l'accompagnement chez von Rohr, vous en êtes où, par
168 rapport à ces bilans de compétences, vous êtes en train de le faire actuellement ?

169

170 N : J'ai fait, j'ai pas commencé directement, je pense j'ai commencé en avril l'année
171 passée, quelque chose comme ça, après j'ai eu toute la période où j'avais les cours
172 photoshop, indesign et la gestion cms, donc ça grosso modo c'était de mai à fin
173 juillet, où j'étais quasi pas active par rapport à mon bilan de compétences. Après
174 j'ai repris un peu, pis après de nouveau quand j'ai travaillé aux PAG en temporaire,
175 j'avais pas le... enfin voilà, j'avais pas le temps de tout faire. Pis après, les PAG j'ai
176 terminé fin février, pis après je me suis dis que je voulais quand même, enfin j'ai
177 pas recommencé tout de a à z, mais j'ai revisité toutes les premières fiches parce
178 que je voulais pas rester sur cette note de douleur.

179

180 H : Et c'était différent quand vous l'avez refait ?

181

182 N : Un peu.

183

184 H : C'était moins douloureux ?

185

186 N : Ouais.

187

188 H : Qu'est-ce qui a fait que c'était différent, ou... ?

189

190 N : ... je sais pas.

191

192 H : Peut-être de l'avoir déjà fait une première fois... ?

193

194 N : Bon y a toujours des questions qui me mettent dans un certain embarras, ou...

195

- 196 H : Des questions qui portent sur quoi essentiellement ?
197
198 N : ...
199
200 H : Sur la définition de vos compétences, ou... ?
201
202 N : Alors ça peut être ça, ou ça peut être justement ce que j'ai pu constater aussi,
203 enfin bien que j'ai passé beaucoup d'heures sur ce travail, j'ai l'impression de
204 toujours pas savoir ce que je veux, pis justement la question de ce que je veux, c'est
205 vraiment justement un truc qui m'angoisse, et pis qui me... j'ai le grand vide devant
206 moi.
207
208 H : Donc ce que vous voulez, ce serait de définir un projet professionnel, c'est ça,
209 ou... ?
210
211 N : Ouais, enfin y a deux choses... enfin, la chose qui m'embarrasse peut-être le plus
212 c'est effectivement de définir ce que je veux, après que ce soit d'une manière idéale
213 ou plutôt réaliste ou quoi. Après effectivement en terme de qualité, de
214 compétences, ça c'est toujours très difficile aussi. Et après ce que j'ai vu pis que je
215 sens que ça me dérange mais j'arrive pas à dépasser ça, c'est que... pour composer
216 la suite j'arrive que à me baser sur ce que je connais, sur mes expériences, et pis
217 j'arrive pas à voir au-delà, dans quelque chose de différent, alors pas
218 nécessairement de radicalement différent, mais y a un côté très, ou c'est très
219 confiné à ce que je connais, pis c'est un peu limitant aussi.
220
221 H : ça ne vous satisfait pas forcément ?
222
223 N : Voilà, ouais.
224
225 H : Donc vous avez de la difficulté à savoir ce que vous auriez vraiment envie de
226 faire pour la suite ?
227
228 N : Ben... après j'ai quand même... enfin... en gros je sais quand même.
229
230 H : C'est-à-dire ?
231
232 N : Je me dis, les jobs qui m'ont plu et puis les éléments qui étaient porteurs par
233 rapport à la satisfaction, donc je me dis ça j'aimerais bien retrouver dans un autre
234 travail, mais après comme je sais que je... moi j'ai besoin quand même de variété,
235 alors un bout j'ai besoin de variété dans le job, mais j'ai aussi... enfin voilà je
236 chercherais plutôt à travailler à temps partiel mais idéalement 70, 80, pis le reste
237 du temps faire autre chose. Alors ça peut être de reprendre une activité de
238 massage, après pas, donc je sais que j'ai pas envie d'en faire un métier, mais je sais
239 que j'aime bien ça, pis à petite dose, ou après, avec le temps, développer plus de
240 compétences aussi avec Indesign, Photoshop, et puis m'amuser à faire des choses
241 avec ça, que ce soit pour le plaisir ou si j'ai deux mandats par année ça peut m'aller
242 aussi, enfin voilà, j'ai un côté indépendant, donc c'est de l'utiliser dans mon temps
243 libre mais sans avoir nécessairement la pression de devoir gagner de l'argent avec
244 et tout ça. Pis sinon, un travail d'assistantat, de secrétaire, où je peux utiliser mes

245 compétences, mes langues, et pis quelque chose d'un peu varié mais quand même
246 de challenging... enfin voilà.

247

248 H : D'accord. Donc actuellement, vous faites des recherches ?

249

250 N : Ouais.

251

252 H : Et comment ça se passe ?

253

254 N : Alors mieux. Pour moi ce qui est difficile c'est de me structurer, par rapport à
255 mon temps et par rapport à ce que je veux faire, etc.,

256

257 H : c'est-à-dire, ça se passe comment par exemple, quelle est la difficulté au niveau
258 de la structure ?

259

260 N : Des fois je peux être tellement prise de panique parce que je devrais faire ça, ça,
261 ça, ça, mais j'ai pas vraiment fait de plan, ça peut faire que je tourne en rond, pis
262 que j'ai mille trucs en tête, pis que je fais un peu là, un peu là, mais je fais rien,
263 vraiment. Et puis sinon y a d'autres moments, quand je dis que je suis plus
264 structurée... après que ça allait très mal à la fin de ma mission PAG je me suis mise
265 à courir tous les jours et à faire une demie heure de méditation, enfin voilà pis
266 après je faisais, enfin je répondais à mes offres ou je travaillais un petit coup sur
267 mon bilan de compétences ou...

268

269 H : Et ça vous a aidé pour... avoir une structure ?

270

271 N : Dans un premier temps ouais. Après, y a des jours où, comment dire, faut
272 vraiment faire un effort, pas surhumain, mais faut vraiment que je fasse un effort
273 pour me cadrer ou me pousser à faire, et puis d'autres jours où ça coule un peu
274 plus naturellement.

275

276 H : D'accord, donc c'est un peu variable ?

277

278 N : Ouais, mais de manière générale je trouve quand même plus structurée
279 maintenant, je veux dire dans la première période de chômage y avait plein de
280 moments où je... enfin j'y arrivais pas pis du coup je me laissais aller là-dedans.

281

282 H : Là ça va mieux cette période-là ?

283

284 N : Ouais.

285

286 H : Comment vous vous sentez, vous m'avez parlé un peu que vous aviez une
287 difficulté par rapport à la confiance ?

288

289 N : Ouais.

290

291 H : Donc actuellement, comment vous vous sentez par rapport à ça ? Qu'est-ce que
292 vous pourriez dire là autour ?

293

294 N : Ben je... justement ce que j'appréhende c'est justement les moments
295 d'interviews, ou après même en relation de Networking ou comme ça quand il faut
296 que je me présente, donc le but avec ce bilan de compétences c'est de sortir un
297 espèce de package avec, moi je suis ça et ça et en offrant ça, enfin voilà c'est moi
298 que vous voulez vraiment, etc., c'est pas... enfin c'est vraiment un truc qui me met
299 mal à l'aise.

300

301 H : D'accord, et c'est quelque chose qui n'est pas forcément nouveau ? C'est pas lié
302 au contexte actuel ?

303

304 N : Non, mais je veux dire avant, alors je me suis retrouvée souvent en situation de
305 recherche d'emploi, mais enfin... c'était jamais si compliqué que ça finalement.
306 Parce que ça durait jamais, après si je suis pas quelqu'un qui est super doué pour
307 bien me vendre, ça m'a pas empêché de décrocher des jobs quand même et d'avoir
308 des entretiens qui ont donné.

309

310 H : Et aujourd'hui c'est la fois où c'est le plus difficile dans votre parcours ?

311

312 N : Ben oui parce que ça dure depuis plus d'une année, alors qu'avant ça n'avait
313 jamais duré plus que quelques petits mois.

314

315 H : Et comment vous vous sentez par rapport à la confiance, il y a la confiance en
316 soi, mais la confiance au futur, ou la confiance de trouver un emploi, vous vous
317 sentez confiante par rapport à ça, par rapport au fait de retrouver un emploi ? Ou
318 vous doutez... ? Comment vous êtes ?

319

320 N : Alors y a des moments où je suis en confiance et y a plein de moments où je suis
321 en doute. Après que ce soit, enfin par exemple ces derniers temps, y avait
322 justement plein de fois où j'étais contente d'avoir répondu à des offres, de les avoir
323 plus personnalisés pis mieux formulés en terme de compétences, résultats
324 concrets etc., et pis, enfin voilà c'était un moment où je me suis investie, et j'ai
325 investie une forme de confiance au fait que ça donne, mais après, enfin on fait ça
326 pendant un moment, et pis après y a pas de réponse positive, enfin voilà y faut
327 recommencer, ou continuer, pis encore, encore, pis alors donc forcément y a des
328 moments de découragements où la confiance elle est plus là du tout, et pis y a des
329 moments où ça commence par, justement une ambiance et des phrases qui sont
330 liées au manque de confiance, avant que je sois pleinement dans la tâche et pis que
331 finalement je passe à autre chose. Donc c'est variable mais pour moi encore...
332 clairement pas... pas assez fort au niveau de la confiance parce que y a pas, enfin
333 voilà justement, les doutes y sont... y peuvent me prendre facilement et je m'y
334 attache vite.

335

336 H : Vous vous sentez stressée ou vous avez des angoisses ?

337

338 N : Ouais, enfin c'est un mélange de tout ça, où après je me dis comment, quand... ?
339 Où après de voir que des...

340

341 H : Votre chômage il dure encore combien de temps ?

342

343 N : je sais pas exactement vu qu'il y a eu ces... quand j'étais en gain intermédiaire,
344 grosso modo jusqu'à la fin de l'année.

345
346 H : D'accord, ça vous laisse encore du temps quand même.

347
348 N : Ouais. Ou peut-être un poil avant mais... Ce qui peut-être, ce qui peut me... les
349 éléments qui font pencher du mauvais côté par rapport à la balance c'est justement
350 après quand je vois que j'ai encore, enfin voilà comme je manque de confiance en
351 moi pis que c'est difficile justement de parler de moi, de me présenter sous un bon
352 angle, etc., pis tout le travail que j'ai à faire encore de ce côté-là, alors des fois ça
353 paraît juste des montagnes, pis après...

354
355 H : D'accord, d'accord. Donc au niveau de l'estime de vous-même, comment vous
356 vous situez ? Est-ce que vous avez une bonne estime de vous-même ?

357
358 N : Ben non.

359
360 H : C'est en lien avec la confiance. Donc, est-ce que vous avez une estime de vos
361 compétences, est-ce que vous êtes quand même capable de les reconnaître, vous
362 voyez, vous dites j'ai des compétences

363
364 N : Après c'est toujours double

365
366 H : Ou vous avez le sentiment de ne pas être compétente, comment... ? Parce qu'on
367 peut avoir un problème de confiance mais quand même en soi reconnaître qu'on a
368 des compétences. Mais après, être un peu perturbé dans un moment d'exposition,
369 ou...

370
371 N : Je sais pas comment dire, mais... je reconnais quand même mes valeurs, mes
372 qualités, ou quoi...

373
374 H : Vous arrivez à vous appuyer sur vos valeurs, vos qualités, est-ce que c'est un
375 appui en vous ? Par exemple dans vos recherches d'emploi ? Ou pas vraiment ?

376
377 N : Là aussi l'expérience elle peut être double, soit des fois... enfin voilà quand je
378 répons à une offre qui semble relativement bien à mon profil, ben oui, mais après,
379 par exemple quand... enfin voilà je suis suisse allemande d'origine aussi, alors je
380 suis par bilingue mais je parle l'allemand, je le parle pas parfaitement, mais quand
381 y a des exigences comme ça, de parfaite maîtrise de l'allemand, du coup ça peut me
382 faire douter, enfin voilà.

383
384 H : ça peut vous faire douter, justement ?

385
386 N : Ouais.

387
388 H : Parce que vous avez une parfaite maîtrise de l'allemand ?

389
390 N : Non. Mais après je me dis je peux l'écrire, après c'est pas parfait.

391

- 392 H : Ah. Mais vous m'avez dit vous venez de suisse allemande, c'est ça ?
393
- 394 N : Mes parents sont suisse allemand d'origine, un bout ça fait partie de mes
395 origines même si c'est pas ma langue maternelle à proprement parler.
396
- 397 H : Mais vous avez quand même des compétences en allemand ?
398
- 399 N : Voilà.
400
- 401 H : Ouais, d'accord.
402
- 403 N : Ou selon des exigences de profil, si ça correspond pas exactement, et pis que,
404 ouais du coup ça peut me déstabiliser à ce moment-là aussi.
405
- 406 H : Ok. Est-ce que, ça fait longtemps que vous êtes au chômage maintenant, ça vous
407 a atteint, vous vous sentez plus déstabilisée ?
408
- 409 N : Je pense pas que je me sente plus déstabilisée maintenant qu'y a six mois en
410 arrière ou que y a un an en arrière. Enfin, pas... bon après si je rumine cette idée,
411 oui, mais non.
412
- 413 H : Ok. Comment vous vous sentez au niveau de votre motivation ? La motivation
414 en général, l'état général dans votre vie et aussi la motivation dans vos recherches
415 d'emploi ?
416
- 417 N : Elle est plutôt bonne.
418
- 419 H : Ok, à quel niveau, donc au niveau de...
420
- 421 N : Ben justement parce que je suis assez continue dans le... et constante dans le
422 suivi de mes recherches et dans cette activité-là on va dire, vu qu'y a pas de trou,
423 de laps de temps où je fais rien. Pis après parce que je me suis quand même fixé un
424 objectif en me disant que je travaillerais avant la fin de l'été, et pis alors bien que,
425 j'ai mes moments de doute, mais après j'essaie de me raccrocher en quelque sorte
426 à cet objectif et de m'y tenir.
427
- 428 H : Et vous sentez une motivation en vous, par rapport aux actions que vous devez
429 mener, ou vous sentez que vous devez faire un effort, que vous devez vous...
430
- 431 N : Alors ça dépend, y a des...
432
- 433 H : C'est variable aussi à ce niveau-là ?
434
- 435 N : C'est variable, après, enfin finalement de répondre à une offre c'est devenu un
436 exercice assez pratiqué, et que je suis à l'aise avec, après par exemple demain je
437 vais faire chez von Rohr la, ce sera une journée d'atelier sur justement les
438 entretiens, et bien ça fait un moment que je me dis, faudrait que je me prépare d'un
439 côté par écrit, par quelques notes, pis d'un autre côté en prenant mon Iphone et en
440 m'enregistrant, et puis ensuite à parler avec des gens, d'abord les amis, la famille,

441 et pis après, pour justement prendre l'habitude de parler de moi, mais ça je l'ai pas
442 encore fait. Donc y a... ouais c'est jamais tout noir tout blanc, il y a des choses que
443 j'arrive à faire facilement, il y a d'autres choses pour lesquelles je dois vraiment
444 plus, enfin voilà que je peux avoir tendance à repousser, pis que ça me demande
445 plus de courage et de détermination pour m'y mettre.

446

447 H : D'accord, ok. Comment vous vous sentez aujourd'hui, le fait de ne pas avoir
448 d'emploi, le fait de ne pas savoir où vous allez vous trouver d'ici quelques mois,
449 comment vous vous sentez au niveau de vos repères, même au niveau identitaire,
450 est-ce que la perte de votre travail a atteint, a généré des changements au niveau
451 de la manière de vous reconnaître, est-ce que vous vous êtes sentie déstabilisée, en
452 perte de repères ? Et aujourd'hui encore, est-ce que vous vous sentez en perte de
453 repères ?

454

455 N : Alors, justement, un bout je pense avoir fait au moins un petit bout de chemin
456 par rapport à ça parce que j'ai pu voir que, bon justement dans un premier temps,
457 le fait de perdre mon travail c'était comme de perdre toute une structure qui me
458 tenait. Pis comme ça fait un moment que je suis célibataire et qu'il n'y a rien qui se
459 passe du côté privé, y avait une espèce de forme de compensation pis qu'au travers
460 du travail j'essayais de parer à certains manques qu'il y a avait du côté privé. Par
461 exemple aujourd'hui je suis plus consciente de ce déséquilibre que j'ai créé en tout
462 cas on va dire durant ces dernières années, pis que... enfin bien que le travail
463 effectivement structure nos vies, enfin le fait de... ouais je culpabilise moins, et
464 voilà, je crois que ça résume le truc en fait. Parce qu'avant y avait toute une
465 culpabilité, enfin voilà, de pas travailler, d'avoir été licenciée...

466

467 H : D'accord, donc au début de la période de chômage ?

468

469 N : Ouais. Pis maintenant je me dis, bon ben je suis dans cette situation-là, la vie
470 continue, pis tout n'est pas, alors bien sûr qu'on gagne notre vie pis ça structure la
471 plupart de notre temps avec le travail en temps normal, mais là j'en ai pas, mais je
472 construis la suite, pis j'essaie de... pis bien que c'est un bout important, y a un bout
473 où c'est pas tout pis mon bonheur ne dépend pas que de ça non plus.

474

475 H : Est-ce que vous avez des activités, des activités de loisirs, des contacts sociaux ?

476

477 N : Le sport déjà, ça c'est un truc, et sinon j'essaie en général d'avoir une sortie
478 culturelle par semaine, ou sinon y a toujours une sortie de contacts, de moments
479 sociaux qui se passent aussi. Et pis là aussi, je vois que, enfin voilà, l'année passée
480 c'était plus en dents de scie, cet équilibre-là, on va dire.

481

482 H : Là il y a quelque chose de plus régulier ?

483

484 N : Je pense, oui.

485

486 H : Ok. Donc, vous l'avez évoqué un peu, mais, le travail, est-ce une dimension
487 importante dans votre vie, ou quelle est l'importance que vous accordez au
488 travail ?

489

490 N : Il y a vraiment un espèce, je me dis il y a un doux mélange et c'est vraiment un
491 meelting pot, autant des fois je peux me dire, maintenant que je travaille plus, que
492 c'est vachement bien de pas travailler (rires) et puis de profiter du temps et tout
493 ça, pis j'adore m'occuper, enfin je peux faire plein de trucs à la maison, que ce soit
494 de la couture, que ce soit de nettoyer, que ce soit, faire un tableau ou n'importe,
495 enfin bref...

496
497 H : Donc vous ne vous ennuyez pas, le fait d'être au chômage ?

498
499 N : Alors j'ai pu, mais pas là, non. Et pis, mais bon après ça, c'est pas réaliste, après
500 pour moi, y a aussi le truc où, enfin voilà en dépit du système dans lequel on vit, et
501 avec ces assurances sociales, enfin c'est, pour moi y a quand même quelque chose
502 de pas sain à ne pas travailler et à ne pas gagner son argent au travers de.... Enfin
503 voilà, à la sueur de mon propre front. Après évidemment que c'est un travail de
504 chercher un travail, mais, ouais c'est pas... pour moi y a quand même quelque
505 chose de pas normal dans cette situation. Et pis après, voilà, je suis quelqu'un de
506 plutôt idéaliste, et ça explique un peu mes nombreux changements dans mon
507 parcours professionnel, même si, je suis pas carriériste parce que j'ai pas fait des
508 études et tout ça, et pis que je, enfin le but c'est pas d'arriver au top management
509 tout ça, mais pour moi ça compte ce que je fais, comment je travaille,
510 l'environnement, et pis que je puisse quand même m'épanouir et trouver une
511 satisfaction dans mon travail, c'est important. Et je sais que je peux pas juste, enfin
512 un travail purement alimentaire que je ferais 40 heures par semaine, je peux pas.
513 Donc y a un objectif qui est pas, qui est quand même assez exigeant par rapport à ça.

514
515 H : Ok, donc, vous m'avez dit un peu au début, dans votre projet, mais, cet objectif,
516 est-ce que y a quelque chose que vous aimeriez vraiment faire, un domaine dans
517 lequel vous aimeriez travailler, qui vous satisferait ?

518
519 N : Alors y a pas de domaine particulier si c'est que, enfin moi je préfère un
520 domaine où y a un spectre d'activité plutôt internationale, je trouve ça donne une
521 autre dynamique que si c'est quelque chose d'uniquement local, pis après, soit ça
522 peut impliquer un environnement multiculturel ou pas, en tout cas l'utilisation des
523 langues que... c'est forcément un but aussi de pouvoir pratiquer l'allemand et
524 l'anglais. Et puis après par rapport aux tâches, après c'est tout... ça peut être de
525 faire n'importe quoi qui implique de la rédaction, après que ce soit de la
526 correspondance, des rapports, des présentations, voilà vu que j'aime bien rédiger
527 et j'aime bien tout ce qui tourne autour de la mise en page aussi. Et puis après
528 d'aller plus loin pour moi c'est délicat parce que, en tout cas dans le dernier job, y
529 avait une bonne partie, un bon 50 % qui était dédié à l'organisation d'événements,
530 que j'avais pas spécialement pratiqué avant, mais alors je me dis je sais faire, et
531 puis si je retrouve un job où y a une partie de ça je trouverais très bien, mais après
532 si c'est pas ça mais si c'est autre chose qui reste un peu, dynamique, varié et où il
533 faut un peu jongler, ça, ça me va bien.

534
535 H : D'accord, c'est ça que vous aimez ? Ok. Ok, alors, juste encore, comment vous
536 vous sentez, c'est quoi votre rapport à la nouveauté, ou à l'inconnu, le fait d'être
537 confronté quand même actuellement à l'inconnu par rapport à ce que vous allez

538 faire, comment vous gérer ça ? C'est quelque chose qui est confortable,
539 inconfortable pour vous ?

540

541 N : ça reste un challenge, après... je dirais que ces derniers temps y a... je suis un
542 petit peu plus tranquille quand même avec cette donnée de l'inconnu. Mais peut
543 mieux faire, forcément.

544

545 H : Est-ce que actuellement vous vivez d'autres situations pouvant vous générer du
546 stress en dehors de la situation de recherche d'emploi ?

547

548 N : ... y en a eu, mais là maintenant y en a plus. C'étaient avec, des relations. Bon
549 après, ben justement comme... enfin ça peut être le truc d'une certaine solitude ou
550 de pas avoir de partenaire, enfin voilà, j'ai aussi envie que ça bouge forcément de
551 ce côté-là. Pis après, justement, pour chercher un emploi, il faut faire des lettres, il
552 faut faire du Networking, et pis y a un espèce de mode d'emploi clair, bon je
553 pourrais aller sur meetic mais c'est pas trop mon truc. Pour cette question là, je
554 sais pas quoi faire, quoi.

555

556 H : Ouais, d'accord, il y a la question du comment.

557

558 N : Ouais. Pis que j'ai envie que ça change, pis... mais que je sais pas...

559

560 H : Ok, sans avoir vraiment de...

561

562 N : Pis c'est deux choses liées car c'est deux choses que j'ai pas et c'est deux choses
563 qui me manquent clairement.

564

565 H : Ouais, d'accord. Ouais, ça fait deux manques quand même...

566

567 N : Pis qui sont essentielles, éventuellement dans la vie.

568

569 H : Ouais, ouais. Est-ce que au niveau de votre entourage vous avez du soutien par
570 rapport à la situation que vous vivez, ou au contraire il peut y avoir une forme de
571 pression aussi ?

572

573 N : ... alors c'est, y a du soutien, de la part d'amis, après la famille c'est plus délicat.
574 Enfin mon père il me soutient assez, mais d'une manière, de manière subtile on va
575 dire.

576

577 H : Et vous, vous le vivez comme un soutien ?

578

579 N : Ouais, ouais. Ma mère c'est différent, enfin elle, y a pas tellement ce soutien, que
580 ce soit d'une manière directe ou indirecte, pis en même temps je sais qu'elle se fait
581 du souci. Mais là, enfin voilà ça créerait éventuellement plus une pression. Pis
582 après, donc j'ai dis qu'il y avait eu des problèmes de relation, c'était avec une amie,
583 enfin justement je trouvais qu'elle était pas là du tout pour moi, et pis que, enfin
584 j'étais vraiment déçue parce que moi j'avais été là pour elle dans les bons moments
585 mais dans les moins bons moments aussi, enfin voilà ça crée des histoires pis qu'y
586 a eu les dernières explications encore relativement récemment. Mais c'est un....

587 Enfin voilà je me dis y a un mixte de tout, mais de manière générale y a des
588 personnes sur lesquelles je peux compter et qui sont là pour un soutien.

589

590 H : Ok. Est-ce que au niveau financier est-ce que vous avez de la pression au niveau
591 financier, vivez-vous une pression à ce niveau-là ?

592

593 N : Alors... ouais, c'est typiquement un domaine où l'inconnu, le fait de pas savoir
594 quand ça va tomber de nouveau, ça peut faire peur, pis que j'ai pu me retrouver
595 pendant une bonne partie de ma période au chômage, pis que ça va avec la position
596 de culpabilité, de me dire, d'être de nouveau dans un plan super limité et restrictif,
597 de pas avoir le droit de dépenser de l'argent parce qu'il faut le garder pour être sûr,
598 etc., pis de nouveau depuis la fin de PAG j'ai essayé de lâcher ça pis d'ouvrir un peu
599 ça, pis ça va aussi, enfin finalement faire confiance. Mais c'est pas, c'est pas évident
600 et clairement, enfin je gère mieux mais c'est pas... je sais plus si c'était hier soir ou
601 y a deux soirs que j'ai de nouveau tout regardé, tout recompté. Donc je suis ça de
602 près quand même, c'est important d'avoir de la clarté là-dessus. Mais, ouais.

603

604 H : Ok, d'accord. Alors, j'arrive un petit peu au bout de ce que je voulais vous
605 demander. Sinon, dans votre corps, comment vous vous sentez ? Vous vivez des
606 états de tension, ou de douleur, de fatigue ? Comme en plus on va beaucoup
607 travailler, en tout cas les trois premières séances, manuellement sur votre corps.

608

609 N : Non, enfin tensions y a peut-être, par moment quand je suis un peu stress, y a
610 un peu un état de tension générale, après comme je vous ai expliqué, y a des
611 moments où je suis comme un peu prise de panique pis je sais pas par où
612 commencer, ou bien que, et ben là, où si je sais pas, je sais qu'est-ce c'était que j'ai
613 fait récemment, c'est comme d'attaquer un gros morceau, enfin bref, de me mettre
614 dans ces états-là, ça me fatigue après coup, forcément, forcément. Et pis que des
615 fois quand justement, je sens que je l'autoalimente cette peur, ça peut me, après
616 faire que j'ai envie de faire la sieste et...

617

618 H : Ouais, vous assommer un petit peu...

619

620 N : Ouais. Pff.... Sinon, mais ça c'est plus ponctuel, que, enfin y a 14 ans maintenant,
621 j'ai eu un accident de la circulation, j'étais en vélo et y a un scooter qui m'est rentré
622 dedans, par exemple là y a eu un trou dans la tête, j'ai une cicatrice, et c'est un
623 endroit qui peut gonfler, comme si y a de l'eau encore dedans. Et pis je me, enfin
624 ces derniers temps, je me suis, soit je mettais de l'argile dessus, ou je me massais
625 cette partie, mais bref, tout ça pour dire en fait que des fois je peux sentir cette
626 zone, et suivant l'état dans lequel je suis, la moindre sensation elle peut me
627 déstabilisée et me...

628

629 H : La moindre sensation, la moindre douleur, ou la moindre

630

631 N : La moindre sensation c'est quand même un peu exagéré... ouais une sensation
632 qui s'inscrit pas dans l'ordre des bonnes sensations, pis qui est pas, enfin qui est
633 inhabituelle et pis qui est, c'est pas forcément de la douleur, mais c'est un truc que
634 du coup dans ma façon de contrôler je me dis qu'elle est pas normale et que c'est
635 pas bien.

636

637 H : D'accord, et c'est source d'inquiétude pour vous ?

638

639 N : Voilà.

640

641 H : D'accord, ok, ça marche. Globalement, vous diriez, vous vous sentez comment
642 dans votre vie, aujourd'hui ? Est-ce que vous avez un état pour décrire ?

643

644 N : Mais après, je me dis, enfin j'ai forcément raconter plein de trucs qui sonnent
645 par très bien, mais...

646

647 H : Votre impression ?

648

649 N : Ce qui me donne une certaine satisfaction, c'est que je sens que je suis quand
650 même sur la pente montante. Et pis que...

651

652 H : Par rapport à votre début du chômage, sur la pente montante, ou globalement
653 par rapport à votre vie ?

654

655 N : Ben ouais, on peut mettre, l'un et l'autre peuvent jouer vu que... vu que le
656 chômage a révélé une crise un peu plus globale dans ma vie éventuellement. Ouais,
657 enfin voilà, enfin je me dis, je suis pas au bout de mes peines mais je sens que
658 j'avance et que ça avance quand même dans le bon sens.

659

660 H : Vous vous sentez en changement dans vous, avec des remises en question, des
661 choses comme ça ?

662

663 N : ...

664

665 H : Vous avez le sentiment de vivre une période de changement ou pas ?

666

667 N : ... C'est pas que j'ai l'impression d'être en train de vivre une période de
668 changement, mais, parce que je le vois pas comme ça, après je me dis plus, je
669 travaille à un certain changement, et voilà.

670

671 H : D'accord, d'accord. Ok, ça marche, vous avez des choses à ajouter ?
672 Globalement, sur votre situation, sur la manière dont vous la vivez aujourd'hui ? Je
673 pense qu'on a abordé pas mal de choses.

674

675 N : Je pense aussi.

676

677 H : Ok, on a déjà fait une heure quand même, le temps file. Merci beaucoup. Sinon
678 est-ce que vous avez des attentes, ou vous auriez des envies par rapport au travail
679 qu'on va faire ensemble, vous auriez envie de travailler sur tel aspect, ou... ?

680

681 N : Ben après, on va dire, les termes sur lesquels j'ai un peu plus croché et où y a
682 une certaine attente ou espoir, ben justement c'est par rapport à la confiance en
683 moi, et pis... après aussi pour, enfin... je vous ai défini tout à l'heure en gros ce que
684 je voulais et je pense ça reste juste, mais y a, je sais par comment dire, comme y a

685 toujours cette peur de dire, ou de faire, ce que j'aime vraiment, ou ce qui me... je
686 sais plus comment c'était formulé, mais y a quelque chose qui disait les aspirations,
687 ça parlait d'aspirations personnelles

688

689 H : Oui, oui, renouer aussi avec ses aspirations, pouvoir les contacter, les
690 reconnaître...

691

692 N : Voilà, pis comme je sens qu'y a vraiment un gros bloc de peur qui m'empêche
693 d'être en contact avec ça.

694

695 H : Donc vous diriez avec vos propres aspirations, avec ce que vous avez envie, ou
696 plutôt le fait de l'exprimer aussi, de le montrer ?

697

698 N : Alors pour moi ce serait d'être en contact, déjà, ça se serait bien déjà,
699 forcément.

700

701 H : Parce que vous sentez que vous ne savez pas forcément quelles sont vos
702 aspirations ? Juste pour essayer de bien comprendre.

703

704 N : ...

705

706 H : Bon, c'est pas forcément facile ce que je vous pose comme question.

707

708 N : Après c'est aussi difficile de comment j'y réponds, après pour moi c'est, comme,
709 je suis pas quelqu'un qui me met spécialement en avant, pis je serais plutôt celle
710 qui serait à l'écoute des autres, dans ma vie y a un truc qui s'est passé, enfin je sais
711 pas j'ai plus suivi ou pris, plutôt que choisi et imposé, que voilà, moi je veux ça, moi
712 c'est comme ça, ou des choses comme ça. Et pis après, je pense qu'y a quelque
713 chose qui est aussi lié à l'expression de ses aspirations personnelles ou ce que
714 j'aime ou comme ça, parce que, pour faire comme je vous ai dit, Photoshop,
715 Indesign j'aime bien, mais ça c'est comme ça relève pas de l'ordre des obligations,
716 ça passe tout le temps à la trappe, pis je le repousse tout le temps. Alors que j'aime
717 bien et que ça fait en même temps quand même partie de mon plan de, enfin vu
718 que j'ai fait les cours c'est pour maîtriser et le présenter dans un package de
719 compétences, mais...

720

721 H : D'accord, une tendance finalement un petit peu à ne pas vous consacrer
722 vraiment à ce que vous aimez ?

723

724 N : Ou je me souviens une fois quand j'étais en séance avec la méthode Grinberg,
725 moi j'étais la cliente à ce moment-là, pis que c'était une séance supervisée, et il y
726 avait la superviseur qui me demandait pourquoi je faisais cette activité et qu'est-ce
727 que j'aimais. Et cette question m'avait terrorisée. Et pis, enfin voilà, ça fait de
728 nouveau ce truc de vide, de blanc, ou c'est comme, de dire, idéalement qu'est-ce
729 que t'aimerais faire.

730

731 H : C'est une question qui serait difficile à répondre pour vous ?

732

733 N : Ouais. A la limite si je suis toute seule à la maison pis que je... je peux très
734 facilement partir là-dedans, mais après face à quelqu'un ça me fait plus justement
735 peur avec ce truc qui du coup justement fait bloc et fait vide.

736

737 H : Ok, d'accord, bon ben ça nous donne quand même déjà quelques lignes, après
738 on verra aussi ce qui se présente et comment ça évolue le travail. Mais de toute
739 façon l'essentiel du travail est quand même centré sur le rapport à soi, à travers le
740 rapport au corps, et après comment à partir de là on peut construire une meilleure
741 confiance, relancer des motivations, s'il y a un manque de motivations, contacter
742 justement, plus se contacter soi donc contacter aussi ses aspirations, de valeurs
743 internes, donc voilà vraiment une forme de rapport à soi et après comment ça peut
744 s'exprimer dans ses actions aussi.

745 J'avais une question aussi, est-ce que actuellement vous avez un autre type
746 d'accompagnement, alors il y a von Rohr, mais sinon est-ce que vous avez
747 d'autres... ?

748

749 N : Alors j'ai commencé une psychothérapie fin février.

750

751 H : D'accord, que vous suivez à quelle fréquence ?

752

753 N : Une fois par semaine.

754

755 H : Une fois par semaine, ok, ça marche.

756

757 **Entretien Noémie fin de suivi – 25.06.2014**

758

759 H : Est-ce que au niveau de votre contexte familial il y a eu des changements depuis
760 deux mois ?

761

762 N : Non.

763

764 H : Est-ce que durant cette période vous avez vécus d'autres situations de stress,
765 qui pourraient générer du stress ? En dehors de la recherche d'emploi ?

766

767 N : Non.

768

769 H : Au niveau de votre état de santé est-ce qu'il y a eu des choses ?

770

771 N : Non.

772

773 H : Des changements au niveau du support que vous avez pu avoir de l'entourage,
774 ou de la pression que vous auriez pu subir de l'entourage ?

775

776 N : Non, alors ce qui a causé plus de pression éventuellement, c'est que ma
777 conseillère en placement m'a, soit j'ai mal compris soit elle m'a mal informée, mais
778 elle m'avait dit lors de notre dernier rendez-vous qu'il me restait plus que 100
779 indemnités, pis après j'avais fait le calcul et c'est ce qui m'amenait à la fin de l'été,
780 et puis après je comprenais pas parce que de toute façon c'était mon échéance
781 mais sans tenir compte des 5 mois de gain intermédiaire que j'avais fait. Donc au
782 final c'est 145 et c'est pas 100, ce qui change quand même la donne.

783

784 H : C'est plus ? Donc c'est plutôt une bonne nouvelle ?

785

786 N : Ouais, ouais, mais que je suis vraiment fixée dessus que depuis début de cette
787 semaine. Je lui ai écrit un mail mais elle a pris du temps pour répondre.

788

789 H : Donc ça vous a fait quoi d'apprendre ça ?

790

791 N : ça m'a rassuré et ça m'a calmé, parce que ça avait créé 2-3 montées de...
792 d'angoisse, parce quand on voit l'échéance arriver bientôt, c'est pas... Mais c'est le
793 seul élément, parce qu'en même temps ça s'inscrit complètement dans le...

794

795 H : D'accord. Sinon, vous m'aviez dit que vous suiviez une psychothérapie une fois
796 par semaine, donc ça a toujours eu lieu durant cette période ?

797

798 N : Oui.

799

800 H : Est-ce que vous avez eu recours à d'autres types d'accompagnement durant
801 cette période ?

802

803 N : Non.

804

805 H : Non, il y a eu von Rohr qui a continué aussi ?

806

807 N : Pas vraiment.

808

809 H : Non, il n'y a pas eu là d'entretiens ?

810

811 N : Non.

812

813 H : Ok, ça marche, donc il ne s'est rien produit de particulier durant cette période
814 qui aurait pu changer le cours des choses habituelles ? Ok. Bien, donc on va
815 commencer par aborder les effets des séances en pédagogie perceptive, donc au
816 début je vous laisse me partager spontanément quels ont été les apports sur vous,
817 donc sur vous-même ou sur votre situation, si ça a eu un impact au niveau de votre
818 situation de démarche de recherches d'emploi, de transition professionnelle.
819 Après, je reprendrai certains points, certaines questions catégorisées, mais au
820 début je vous laisse me dire spontanément ce qu'il y a eu, pour vous.

821

822 N : Je dirais justement, de manière générale, ça... enfin pour moi ça m'a amené plus
823 de calme, et pis, enfin... qu'avant il y avait un espèce de niveau d'agitation, de stress
824 qu'était tout le temps là, quand j'étais seule. Pis ça c'est un truc qu'est parti. Pis
825 sinon, alors même si je peux toujours justement, soit avoir des moments où j'ai
826 peur, enfin je suis plus victime du stress ou d'autres moments où ça va bien, enfin
827 ça, ça reste. Mais les fluctuations sont moins grandes, c'est des pics moins hauts,
828 pis justement par exemple par rapport à la motivation, démotivation, c'est la même
829 chose. On va dire qu'avant le début du travail, les périodes de démotivation
830 pouvaient durer carrément sur plusieurs jours. Pis après on va dire pendant c'était
831 plutôt peut-être un maximum d'un jours, justement c'était des changements, y
832 avait une grande fluctuations, avec des grands pics, pis maintenant ces pics ils
833 s'amenuisent.

834

835 H : D'accord. Donc il y aurait quelque chose de plus constant au niveau de la
836 motivation ?

837

838 N : Oui. Et toujours sur le thème de la motivation, je vois que avant c'est comme si...
839 fallait que je me force à être motivée. Y avait quand même un espèce d'effort là-
840 derrière, par rapport à cette volonté de bien faire et tout ça, et puis maintenant
841 c'est quelque chose qui vient plus, enfin justement naturellement pis de l'intérieur.
842 Ça c'est vraiment, c'est nouveau pis je découvre. Sinon, enfin justement je disais
843 qu'il y avait un plus grand calme, pis justement le stress c'était un des bruits qui,
844 dès que ça pouvait, ouais par moments il y avait des grandes sensations de peur, ça
845 faisait quelque chose où je sens dans le ventre, pis après ça me pète la tête un peu
846 tout ça aussi. Et pis justement, là j'ai vu la semaine dernière quand j'avais ce test
847 d'anglais, j'ai pas stressé, enfin normalement je me serais réveillée pis j'aurais déjà
848 été stressée, dans la préparation, tout ça. Là c'est que monté un petit coup, juste
849 avant que j'entre en salle. Et pis pas, pas grand chose. Et par rapport à ça, quand je
850 sens qu'il y a des montées de stress qui viennent ou comme ça, eh ben justement je
851 pense, que je sois debout ou assis, à mes points d'appui, et pis ça me permet
852 justement comme de redescendre et pis de retrouver une, je sais pas une
853 consistance. Quand il y a le stress c'est comme si, enfin c'est vraiment dans la

854 dispersion pis y a plus rien, à quoi me tenir. Pis là je retrouve justement matière et
855 de quoi me poser. Et puis ça, ça permet, enfin voilà c'est un truc que j'utilise depuis
856 2 semaines ou quoi, que ça, enfin c'est vraiment suite aux exercices.
857 Après une autre réflexion que je m'étais faite, que ces exercices, comme ils se font
858 sans effort, et puis notamment ceux où on travaille le dos, que ce soit dans ce sens-
859 là ou dans l'autre, en avant ou en arrière, enfin j'avais l'impression, à force de faire
860 les exercices, que ça développait une certaine souplesse, enfin justement
861 particulièrement dans ces endroits qui sont, où j'ai pas mal de tensions. Pis cette
862 souplesse, je me dis j'ai pu aussi le retrouver dans la vie, justement les choses elles
863 coulent plus, c'est des... je sais pas comment dire... avant je pouvais, y avait des
864 états et je pouvais m'accrocher. Pis maintenant ça coule plus et puis c'est plus
865 souple. Genre quand j'étais pas bien, ben après justement d'en rajouter une couche
866 parce que je culpabilise, parce que je me retrouve dans un état de victime, enfin
867 bref. Mais là, maintenant voilà, enfin il y a quelque chose de plus souple justement
868 entre les différents moments, les différents états, les différentes étapes aussi.
869 Pis voilà, ce qui est plus clair pour moi aussi, depuis peu, c'est vraiment par
870 moment une sensation vraiment de force et pis de... de puissance qui est là à
871 disposition. Pis ça c'est... enfin voilà, c'est... c'est nouveau, peut-être je l'avais déjà
872 senti avant, mais dans un passé plus lointain on va dire. Donc... ouais ça je me dis,
873 c'est comme cette motivation qui est plus naturelle pis qui vient de l'intérieur. Pis
874 par moment il y a aussi ces... ces sensations ou ces élans de force qui sont là, et
875 c'est une manière d'être plus, enfin c'est là que je reconnais qu'il y a justement une
876 connexion plus grande qu'est là avec moi et ce qui se passe dedans. Et pis sinon je
877 sais pas quoi, plus développer, y a eu sans doute d'autres changements, mais... de
878 ce qui est présent à l'esprit, c'est ça.

879

880 H : Bon c'est déjà pas mal, je trouve. C'est aussi bien développé je trouve. Et
881 globalement vous faites aussi bien les liens, dans votre manière de décrire, entre
882 les apports et quand même le vécu des séances. Donc je vais peut-être juste, on va
883 juste essayer de préciser certaines choses que vous avez dites, et après on va
884 passer à d'autres thèmes. Donc si on revient sur la notion de force et de puissance,
885 qu'est-ce que vous entendez, je sais pas si vous pouvez décrire un peu plus, c'est
886 quoi, quand vous dites je sens plus de force ? C'est une force musculaire... ou c'est
887 une force...?

888

889 N : Par exemple ben la dernière fois que je l'ai senti, non, alors la dernière fois que
890 je l'ai senti, j'étais en train de faire, je vais courir régulièrement, et pis que je me
891 sentais vraiment en pleine santé, bien que j'étais en train de faire effectivement un
892 effort, sportif on va dire. Mais c'était de la puissance plutôt au niveau d'une
893 certaine volonté comme ça, pis d'une... que justement la semaine passée, à d'autres
894 moments, je sentais que j'avais la rage de vaincre. Alors, il y a le mot rage dedans
895 qui pourrait sembler négatif, mais là c'était pas la rage, colère négatif, c'était
896 vraiment une puissance. Et puis j'ai eu, des, c'est des états qui durent pas
897 longtemps, mais c'est venu, ponctuellement, à des moments, la rage de vaincre, je
898 devais, c'était un moment avant de me mettre à répondre à des offres, et j'étais pas
899 très... enfin voilà, j'étais pas spécialement motivée mais il y avait ce truc là quand
900 même qui était là pour faire... enfin voilà ce qu'il y a à faire. Pis en courant c'était
901 vraiment une force générale qui venait d'en bas, mais qui était pas forcément
902 musclée, et pis que voilà, ça fait juste du bien de se dire qu'il y a ça qui est là. Même

903 si ça fait que passer, mais c'est bon, pis voilà, je pense ça nourrit une certaine
904 confiance.

905

906 H : Dans quel sens, ça nourrit une confiance ?

907

908 N : Pour moi c'est vraiment une confiance dans le corps qui a été ébranlée suite à
909 l'accident

910

911 H : Suite à l'accident ?

912

913 N : J'ai eu un accident en 2000 de vélo scooter.

914

915 H : Oui, vous m'en aviez parlé.

916

917 N : Ouais, c'est une confiance dans le corps, ou dans mes forces, je sais pas
918 comment dire...

919

920 H : D'accord, ok.

921

922 N : Pis que cet accident il a ébranlé ça, pis alors c'est pas que je souffre en
923 permanence d'un manque de confiance dans mon corps à cause de cet accident ou
924 quoi, enfin je me dis y a quelque chose qui est resté quand même un peu plus
925 fragilisé par rapport à ça pis que je peux vite... ouais.

926

927 H : Ouais, juste, comme l'enregistreur ne voit pas vos mouvements... vite, retomber
928 un peu... ?

929

930 N : Ouais, je peux vite tomber dans des états où j'ai pas confiance en mon corps, où
931 je le sens faible et pas à la hauteur j'ai envie de dire.

932

933 H : Ok, et cet apport de force et de puissance, quel est le lien que vous faites, vous
934 m'avez expliqué qu'une fois c'était avant de faire des démarches de répondre à des
935 offres, donc c'était ma question de savoir, quel est le lien avec votre situation de
936 transition, de recherche d'emploi, qu'est-ce que, est-ce que ça apporte quelque
937 chose dans cette situation-là ?

938

939 N : Ben maintenant, justement, comme je constate que les pics entre les moments
940 de motivation et de démotivation sont moins intenses pis sont moins dramatiques
941 dans une direction comme dans l'autre.

942

943 H : Donc la motivation par rapport à quoi ?

944

945 N : Pour moi c'est vraiment la motivation par rapport à, ben continuer à faire mes
946 recherches, continuer à être active dans ce domaine-là, et pis... enfin voilà, avec
947 une bonne disposition mentale on va dire par rapport à ça aussi. Donc je disais
948 comme les pics sont moins pics, sont plus doux, enfin ça c'est un constat mais pis
949 après je me dis qu'il y a véritablement quelque chose où je m'épuisais justement
950 entre ces grands hauts et ces grands bas, pis maintenant comme c'est plus stable,
951 c'est comme si cette force elle est plus là, à disposition pour continuer. Parce que

952 de toute façon c'est long, ma période de chômage elle est longue, pis que c'est des
953 efforts, pis que y a besoin de ça. Pis je me dis que ça me permet juste de continuer
954 sans, alors y aura peut-être des petits moments de découragement, ou de
955 déception, ou je sais pas quoi, mais ça me... voilà je sens que je suis pas prête à
956 abandonner, ou à me laisser justement baigner avec une certaine complaisance
957 dans ses moments de démotivation pis qui s'étirent dans le temps pis qui durent
958 tout ça.

959

960 H : Et quel est le lien que vous faites avec les séances qu'on a faites ensemble ?

961

962 N : Ben justement parce que c'est quelque chose, c'est pas parce que je me dis, ou
963 que j'aimerais, que, enfin voilà, c'est pas mentalisé, c'est vraiment une perception
964 du corps, et pis que c'est lié à une perception nouvelle.

965

966 H : Je me souviens d'une séance où vous aviez témoigné, je crois que c'était l'avant-
967 dernière, suite à un moment d'introspection avoir senti une force en vous, je crois
968 que c'est ça que vous aviez témoigné ?

969

970 N : Oui.

971

972 H : Je sais pas si vous vous en souvenez de ce moment-là ?

973

974 N : Oui mais je crois que c'était, je sais plus si c'était en même temps que quand
975 j'avais dit, enfin une fois après une séance, donc c'était les larmes qui, y avait une
976 espèce de tristesse douleur qui était, qui sont venues à répétition dans l'après-midi
977 pendant que je répondais justement à des offres, et pis en même temps, enfin pas
978 en même temps mais dans le même laps de temps, y avait aussi des moments de
979 force et de grand calme. C'était un mélange qui allait dans tous les... dans tous les
980 sens.

981

982 H : Ouais, ok. Ça marche. Alors, bon ça recouvre pas mal de catégories en fait tout
983 ce que vous avez dit là... Je me souviens une fois, peut-être ça pourra permettre de
984 donner un exemple, et je crois qu'on était plus revenu là-dessus, c'était suite à la
985 dernière séance individuelle qu'on avait faite ensemble, vous aviez témoigné, parce
986 que je crois que vous rentriez de vacances, et il y avait eu un épisode, ou quelque
987 chose qui vous avait un peu

988

989 N : Contrariée, oui je m'étais engueulée avec l'ami avec qui j'étais partie, en fin de
990 vacances, c'était je pense ça.

991

992 H : Voilà, et je crois que vous aviez un entretien...

993

994 N : Ah.... ! Et l'entretien, ouais, alors ça, ouais.

995

996 H : Et vous aviez témoigné suite à la séance être plus, je crois que vous aviez
997 nommé, être comme l'église au milieu du village, être un peu plus revenue à vous,
998 pis moins dominée par la peur aussi, vous y alliez dans une posture plus normale,
999 vous aviez dit, et vous aviez senti plus un pilier en vous. J'ai repris un peu ce que

1000 vous m'aviez dit à ce moment-là. Donc je sais pas si vous vous souvenez, comment
1001 ça s'était passé l'entretien ?

1002

1003 N : Alors ça me fait penser que, enfin y a quand même des, alors cet entretien déjà
1004 normalement je devais l'avoir le jour de mon retour de vacances, et je m'étais
1005 présentée au mauvais endroit. Et puis, enfin voilà, après il avait été reporté à la
1006 semaine d'après, je m'étais présentée au bon endroit. Et c'était, l'entretien, parce
1007 que j'étais quand même un peu stressée, mais c'était suite à l'entretien où
1008 effectivement j'avais... Ben je me sentais super b... c'était bizarre, j'arrivais pas à
1009 reconnaître cet état, pis finalement je me sentais super bien. Mais qu'à part ça y a
1010 un truc qui doit pas être enlignée, parce que à un autre entretien je me suis de
1011 nouveau pas rendue à la bonne adresse.

1012

1013 H : Récemment ?

1014

1015 N : C'était début juin. C'était 51 route des Acacias et moi je pensais que c'était route
1016 des Jeunes. Et pis y a une autre fois, enfin bref je devais aller travailler au Sinapon,
1017 je fais du bénévolat, et y a eu un même genre de truc...

1018

1019 H : Et c'est quelque chose qui vous arrive des fois ?

1020

1021 N : Non mais alors pas... non c'est surprenant, pas habituel, surtout que là y a une
1022 répétition, on va dire trois événements où j'ai...

1023

1024 H : Et vous analysez ça comment ?

1025

1026 N : ... J'ai l'impression que je suis pas tout à fait encore, un peu à côté de la plaque,
1027 pas tout à fait, soit alignée, sur les bons rails, une histoire de, pis qu'après je sais...
1028 je sais pas...

1029

1030 H : Et qu'est-ce que ferait que vous êtes pas alignée, sur les bons rails ?

1031

1032 N : C'est quand même, c'est une période plus stressante pis c'est quand même un
1033 contre effet de ça, une conséquence de ça plutôt. Je sais pas.

1034

1035 H : Sinon vous en avez, sinon comment se sont déroulés vos entretiens, durant
1036 cette période, est-ce que il y a eu des changements à ce niveau-là ? Ou dans la
1037 manière d'appréhender vos entretiens ?

1038

1039 N : Ben justement les deux derniers j'étais étonnée parce qu'ils avaient vraiment
1040 quelque chose de cool et pas... pas tant formels. Alors je sais pas si c'est juste, enfin,
1041 si le ton est donné que par l'interviewer ou si moi j'y ai contribué aussi, mais
1042 c'était, j'étais effectivement plus relax et c'était... c'est comme si, sinon j'abordais
1043 l'entretien comme un moment où je dois performer. Alors c'est pas complètement
1044 faux, mais avec un truc justement dur et exigeant, et...

1045

1046 H : Et une pression ?

1047

1048 N : Et une pression, exactement. Et là y avait pas la pression, cette pression de
1049 devoir performer etc., donc ça faisait un truc plus libre.

1050

1051 H : Et au niveau du résultat ?

1052

1053 N : Alors pour l'un des entretiens, j'ai reçu la réponse la semaine passée, qui était
1054 négative mais qui ne m'a pas posée une grande déception parce que c'était pour
1055 travailler principalement seule, dans un bureau, ce qui n'est pas du tout une
1056 perspective réjouissante et qui me fait envie, au contraire. Et pis pour l'autre, en
1057 fait c'était un entretien mais il y avait deux postes vacants dans cette entreprise à
1058 repourvoir, et puis la personne partait en vacances après, et puis je ne suis pas
1059 censée avoir une réponse avant début juillet.

1060

1061 H : D'accord. Pis au niveau du résultat, je voulais dire aussi, par rapport à la
1062 performance, comme du coup il y avait moins de pression d'être performante et
1063 vous vous sentiez plus libre, comment vous, vous vous êtes sentie, vous vous êtes
1064 sentie performante aussi, pendant le déroulement de l'entretien ?

1065

1066 N : Mais après, je trouvais juste tout ça beaucoup plus simple, pis j'ai pas
1067 l'impression.... Je sais pas comment dire...

1068

1069 H : Est-ce que ça s'est moins bien passé pour autant ?

1070

1071 N : Non, non, je pense pas. Moi je pense que j'étais plus moi, justement avec moins
1072 de pression pis voilà, en abordant toute la chose plus simplement. Et pis c'était
1073 vraiment à chaque fois un échange, il présentait le poste, moi je présentais mon
1074 travail, par moment il y avait, ouais vraiment un échange comme ça de questions,
1075 réponses, et puis c'était agréable, et puis... voilà maintenant, après je me suis dit,
1076 peut-être que le but d'un entretien c'est pas qu'il soit agréable, et que je pense que
1077 je peux encore améliorer le truc de savoir mettre mes atouts et mes qualités et...
1078 mes motivations pour le travail, enfin voilà de les mettre en avant, d'en parler
1079 simplement.

1080

1081 H : Ok, on va peut-être revenir sur ce dernier point tout à l'heure. Juste, ce que vous
1082 me témoignez, là, à quoi vous le reliez ? Ce changement ? Et est-ce que vous faites
1083 un lien, de nouveau, avec le vécu des séances ?

1084

1085 N : Ben justement, pour moi y avait un côté, j'ai ou j'avais un côté très dur, avec
1086 justement la pression, l'exigence, pis comme j'ai dit au début, ben je sentais comme
1087 certains exercices amenaient une plus grande souplesse, travaillaient la souplesse,
1088 et pis voilà. Ce que je me dis, justement y a moins de dureté et y a plus de
1089 souplesse.

1090

1091 H : D'accord, dans ce sens-là, ok.

1092

1093 N : Pis comme les entretiens, enfin entretiens et stress c'est un truc qui va quand
1094 même, qu'allaient passablement ensemble, et dans les deux entretiens, enfin bien
1095 que y en avait quand même une certaine dose, mais c'était ouais je pense que là

1096 aussi j'avais pu, enfin un c'était carrément après une des séances d'exercices, mais
1097 j'étais, je me dis y avait aussi ce truc où j'étais plus posée.

1098

1099 H : D'accord, donc moins sous l'effet du stress ?

1100

1101 N : Oui.

1102

1103 H : D'accord. Ok. Alors, donc vous parliez justement de la façon de mettre vos
1104 atouts, vos qualités en avant, aussi, dans un entretien. Je crois que c'était un peu
1105 une de vos difficultés, si je me souviens bien, que vous me témoigniez au début.
1106 Vous parliez aussi de l'angoisse par rapport à définir ce que vous aimez, ce que
1107 vous avez envie, qu'il y a un peu une sensation de vide par rapport à ça, beaucoup
1108 de peur aussi. Où vous en êtes aujourd'hui par rapport à ce vécu là, par rapport à
1109 ça ? Par rapport à votre capacité aussi à vous mettre en avant, enfin à mettre en
1110 avant vos forces, vos qualités ?

1111

1112 N : Alors je dirais que, y a... y a quelque chose qui est plus clair sur... enfin, ça a
1113 toujours été clair en même temps ce que je voulais, enfin voilà ce que je, les
1114 activités que j'aime faire et comment j'aimerais poursuivre ma carrière, on va dire.
1115 Mais après c'était clair mais en même temps c'était toujours une position sur
1116 laquelle je vacillais, et je savais que c'était ça mais en même temps j'avais des, je
1117 pouvais douter, ou je pouvais oublier ça, je sais pas comment dire, mais c'était pas
1118 stable et c'était vraiment vacillant, et maintenant c'est comme si c'est plus... je peux
1119 plus, ouais c'est plus avec moi. Pis c'est comme si par moment ça disparaissait pis
1120 c'est comme si il fallait recommencer à zéro le travail de définition pis de quoi
1121 comment je veux, je suis etc., là il y a quelque chose de plus stable.

1122

1123 H : D'accord, et qu'est-ce qui a permis de générer plus de stabilité à ce niveau-là ?
1124 Si vous arrivez à l'identifier. Ou qu'est-ce qui a contribué à ça ?

1125

1126 N : Moi je pense que c'est lié, enfin justement à un état qui est de manière générale
1127 plus calme. Et donc plus connecté parce que

1128

1129 H : Plus connecté à quoi ?

1130

1131 N : Parce que je pense justement le fait que je perdais ces repères de ce que je veux
1132 et de ce que je vau, pour moi justement c'est lié à la réaction de peur, du stress,
1133 qui fait un côté dispersé où je touche plus terre, finalement. Et c'est comme si le
1134 calme, j'ai la sensation que le calme me pose et me connecte à, et donne une base et
1135 un contact avec la base.

1136

1137 H : Le calme, qu'est-ce que vous entendez par le calme, ou comment vous faites
1138 pour contacter ce calme ? Quand vous dites c'est le calme qui permet ça.

1139

1140 N : Pour moi quand je suis plus calme, justement je peux sentir des choses, quand il
1141 y a l'agitation...

1142

1143 H : Mais qu'est-ce qui vous permet justement d'être plus calme ? Ou qu'est-ce qui
1144 vous a permis d'être plus calme ?

- 1145
1146 N : Ben c'est le travail, enfin je veux dire c'était une sensation qui était clairement
1147 là, suite à chaque séance individuelle et
1148
1149 H : Ok, donc vous identifiez un lien entre la sensation de calme et le vécu des
1150 séances ?
1151
1152 N : Ouais, je me dis les séances, les exercices, ou je les ai répétés à peu près tous les
1153 jours les exercices donc c'était vraiment...
1154
1155 H : Ok, vous les avez fait tous les jours chez vous ?
1156
1157 N : Entre deux, ouais. Pas cette dernière semaine-là, mais sinon, ouais.
1158
1159 H : Ok, donc vous avez été assidue quand même...
1160
1161 N : Ouais.
1162
1163 H : non, non, mais c'est bien, ok, d'accord. Et donc du coup ça vous apportait plus
1164 de calme, quand vous étiez seule chez vous aussi ?
1165
1166 N : Oui, c'est quelque chose que justement que je pouvais reconnaître à chaque fois
1167 que je pratiquais les exercices, où il y a l'état avant, il y a l'état après, etc.
1168
1169 H : Ok, ça marche.
1170
1171 N : Ou justement quand j'étais un peu agitée et que je prêtais attention à mes
1172 points d'appui, pour moi c'est aussi un calme qui s'installe à ce moment-là. Et pis,
1173 ouais c'est vraiment, c'est quelque chose de plus lent par rapport à une agitation
1174 rapide et qui me disperse.
1175
1176 H : Ok. Donc au niveau de la définition de votre projet professionnel, de vos
1177 objectifs, est-ce qu'il y a des choses qui ont changé, évolué depuis le début du suivi,
1178 ou des dimensions de vous-même que vous aimeriez mobiliser dans une activité
1179 professionnelle ? Est-ce qu'il y a eu des choses à ce niveau-là ?
1180
1181 N : Ben justement, enfin... y a pas eu de changements justement par rapport à la
1182 définition de mes ambitions, mes qualités, mes compétences, etc., mais c'est
1183 comme si elles sont plus réelles, elles sont plus présentes, vu qu'avant ça pouvait
1184 être, comme disparaître à tout moment, là c'est plus comme une référence qu'est là
1185 pis sur laquelle je peux compter. Alors après y a...
1186
1187 H : Plus d'appuis en vous ?
1188
1189 N : Ouais. Pour moi c'est ça qui a changé, c'est plus justement, pas dans le contenu
1190 ou quoi, mais dans le... dans la manière d'être en lien avec, qui est plus stable.
1191

1192 H : Est-ce que ça change des choses dans justement la manière d'être aux
1193 entretiens, ou la manière peut-être de rédiger une lettre, ou... ce changement de
1194 rapport ?

1195

1196 N : Alors ça je me suis éventuellement dit hier, en répondant à une annonce où j'ai,
1197 enfin fallait répondre on-line, et ils précisait vraiment qu'il fallait faire une
1198 courte lettre de motivation, et de vraiment être, développer les motivations
1199 justement. Et pis justement d'habitude je fais plutôt, il y a éventuellement mes
1200 motivations mais il y a plutôt une liste de, enfin voilà tout ce que je sais faire et qui
1201 est en droite ligne avec ce qu'ils demandent eux. Et pis là, je me suis, justement je
1202 me suis vraiment concentrée sur l'essentiel, pis qui se trouve que ça marche avec le
1203 poste, et en terme justement de qualités et de motivations, enfin voilà, genre moi
1204 c'est ça. Et pis ça c'est, c'était une manière nouvelle de formuler la lettre de
1205 motivation.

1206

1207 H : Je suis pas sûre d'avoir bien compris. La différence, c'est que c'était plus...

1208

1209 N : Personnel, sur justement les... alors toujours basé sur mes compétences mais
1210 plus par rapport à mes motivations plutôt que mes compétences en tant
1211 qu'expérience pis en tant que je peux faire ça, je sais pas comment dire.

1212

1213 H : Il y avait plus un lien avec vos motivations, c'est ça, alors qu'habituellement
1214 c'était plus un lien avec ce que vous pouviez faire, mais par forcément connecté à
1215 une envie ou...

1216

1217 N : Oui avant c'était plus, je peux faire ça, pis regardez comme je peux bien le faire.
1218 Et voilà. Pis après y avait quand même un petit paragraphe qui parlait de comment,
1219 enfin voilà qui était plus général sur ce à quoi j'aspire dans le travail, justement
1220 plus de manière générale, mais sinon... Et là, c'était vraiment une lettre de
1221 motivation.

1222

1223 H : D'accord, de motivation plus personnelle ?

1224

1225 N : Ouais.

1226

1227 H : D'accord, ok. Alors, qu'est-ce qu'on peut aborder encore ? On a fait globalement
1228 le tour... Alors la question de l'estime de soi, je pense qu'on l'a abordé un peu dans
1229 le lien à vos compétences, quelque chose sur quoi vous vous appuyez plus...

1230

1231 N : Ouais, justement, c'est dans le truc écrit que je vous ai envoyé, j'ai mis ensemble
1232 justement la question, enfin le point de l'estime de soi et justement la définition du
1233 projet professionnel, vu que, ouais comme on a dit le projet professionnel il s'est
1234 pas transformé mais il est plus stable et il est plus avec... avec moi. Pis avant, ouais
1235 quand j'avais l'impression que je le perdais pis qu'il fallait recommencer pis que ça
1236 faisait, il y avait ce côté laborieux.

1237

1238 H : Et donc vous faites un lien avec l'estime de vous-même à ce niveau-là ?

1239

1240 N : Ouais parce que c'est comme si, ça va avec un... oui, c'est comme de valider pis
1241 de reconnaître, que ce soit mes motivations ou mes compétences ou... ou quoi.

1242

1243 H : Vous diriez qu'il y a quelque chose qui a... comment vous vous sentez au niveau
1244 de la validation de vous-même, du coup ?

1245

1246 N : Ouais, je pense qu'il y a, enfin vu que c'était comme un sujet, un peu compliqué
1247 parce que je pouvais encore me blâmer parce que j'ai pas fini mes études à
1248 l'université, et pis qu'en même temps il y avait un bout où je pouvais effectivement
1249 être frustrée dans certains jobs d'assistantat ou de secrétariat, pis qu'y avait ce
1250 jugement, cette culpabilité, pis ce... comme ce truc de position d'être en bas mais
1251 de vouloir être en haut, etc. Y a quelque chose de plus simple par rapport à toutes
1252 ces considérations, on va dire.

1253

1254 H : D'accord. Est-ce que vous avez un moment précis durant les séances, que ce soit
1255 les séances individuelles ou les séances de groupe, qui serait en lien avec la
1256 question de la validation de soi, ou de la reconnaissance de soi ?

1257

1258 N : Alors ce que je pourrais dire, c'est vraiment un truc plutôt général, que je me
1259 dis qu'il y avait comme une espèce de, peut-être plus selon les mouvements, mais
1260 des fois une difficulté à, alors pas quand on était en classe, mais des fois quand je
1261 faisais à la maison seule, à, je sais pas j'ai envie de dire à sentir ce qui est là, à
1262 reconnaître ce qui est là. Et puis je pense que quand même à force de faire, je
1263 pouvais sentir à certains moments qu'il y avait vraiment une espèce de résistance,
1264 ou une volonté de contrôle sur ce qui est là, ou pas là. Et petit à petit, enfin c'était
1265 un processus, ça a évolué.

1266

1267 H : Ouais, donc vers moins de difficulté à sentir ce qui est là, au fur et à mesure ?

1268

1269 N : Ouais je pense aussi moins de contrôle, et puis plus d'acceptation de ce qui est
1270 là.

1271

1272 H : Ouais, d'accord, donc un rapport plus simple avec ce qui est là.

1273

1274 N : Ouais.

1275

1276 H : D'accord, d'accord.

1277

1278 N : Je pense je peux continuer à faire de temps en temps les exercices pour
1279 justement aller plus loin là-dedans. Pis sinon ça me fait penser, qu'on avait parlé
1280 justement de, enfin je reviens au sujet de l'estime de soi et de la définition du
1281 projet professionnel, qu'était défini mais qu'était vacillant, et pis après je me suis
1282 dis que j'ai vraiment remarqué quand on est debout pis qu'on va d'avant arrière en
1283 prenant appui sur la jambe qu'est devant et derrière, comme j'étais super
1284 vacillante. C'était une position où l'équilibre est pas établie et que c'est très
1285 vacillant.

1286

1287 H : Ouais, ça vous parle par rapport à ça aussi ?

1288

1289 N : Ouais, justement, j'ai vu que j'étais vacillante par rapport à la définition de mon
1290 projet, pis j'ai bien vu que j'étais vacillante à chaque fois, enfin surtout quand
1291 j'allais sur le devant, pas tellement sur l'appui arrière.

1292

1293 H : Et ça a évolué dans le mouvement ce vacillement ? Vous avez senti que c'était
1294 plus stable ?

1295

1296 N : J'ai pas l'impression, alors peut-être un chouillas. Parce que le pied il vacille, pis
1297 ça, ça tremble, pis ça cherche vraiment tout le temps, c'est comme en recherche
1298 constante d'équilibre.

1299

1300 H : Parce que ça, vous l'avez refait aussi, ce mouvement-là, pour vous ?

1301

1302 N : Oui, oui. Pis j'avais essayé de remarquer si... si y avait eu un progrès, mais à part
1303 peut-être très léger.

1304

1305 H : Donc peut-être juste là, pour préciser, vous me l'avez nommé dans le premier
1306 entretien, mais votre projet professionnel, vous arrivez à me le définir là quand
1307 même encore une fois?

1308

1309 N : Vous voulez que je vous le dise, c'est ça ? (rires)

1310

1311 H : Oui.

1312

1313 N : Ok. Alors, voilà pour moi c'est clair que j'aimerais justement un poste varié et
1314 polyvalent où je puisse utiliser mes langues, et que je puisse les parler et écrire
1315 avec, vu que j'aime bien tout ce qui touche à la rédaction. Et sinon, alors après ce
1316 qui compte pour moi c'est d'avoir un vrai rôle, enfin où je coordonne des choses.
1317 Après peu importe... enfin ce qui est important pour moi, dans, enfin voilà, ce sera
1318 forcément du travail administratif, mais c'est que je puisse avoir un suivi un peu de
1319 a à z, de projets quelconques, et que ce que je fais, ce soit un vrai rôle par rapport
1320 soit à l'objectif du service, ou de l'entreprise, mais que ça... que ça contribue
1321 clairement.

1322

1323 H : Bon ça c'est nouveau, dans la manière de l'exprimer, le fait d'avoir un vrai rôle,
1324 dans votre manière de l'exprimer en tout cas ce n'était pas présent.

1325

1326 N : Ouais après en tant qu'assistante, moi j'ai vu j'aime bien, soit ouais justement
1327 regarder que tout fonctionne, que tout le monde ait tout, pis justement jouer ce
1328 rôle, enfin d'assurer un bon roulement. Alors après, par exemple, le poste auquel
1329 j'ai répondu hier, ils demandaient une expérience dans l'organisation
1330 d'événements, alors ça j'ai fait pis j'ai bien aimé parce que c'est aussi des projets
1331 qu'on fait où il y a des suivis de a à z et on voit le résultat, et pis j'aime bien parce
1332 c'est varié et faut savoir composer avec plein d'aspects différents, que ce soit
1333 rédiger, que ce soit au téléphone, y a toujours les imprévus de dernière minute etc.,
1334 donc ça pour moi c'est aussi clair que j'ai besoin que, même si ce sera toujours
1335 autour d'un suivi ou d'un support administratif, mais que ce soit vivant et que ce
1336 soit dynamique. Pis par exemple l'organisation d'événements il y a ces attributs-là.
1337 Et pis après je sais justement il y a plein de postes dans les multinationales où

1338 l'assistante elle fait que organiser les voyages, s'occuper des notes de frais des
1339 voyages, organiser l'agenda, les conférences, les meeting et puis faire les
1340 présentations powerpoint, ça...

1341

1342 H : ça vous motive moins ?

1343

1344 N : Ouais.

1345

1346 H : Ok. D'où la notion de vrai rôle aussi pour vous, ça ce ne serait pas un vrai rôle ?

1347

1348 N : Ouais, alors je sais pas si c'est moi encore qui réagit par rapport au truc
1349 d'assistante, mais non, j'aime pas en tout cas ce genre de fonction.

1350

1351 H : J'ai l'impression que c'est quand même plus clair, dans la manière de le nommer
1352 en tout cas. Ok, sinon encore un point par rapport à la perception ou le rapport au
1353 futur, et à la dimension d'incertitude, d'inconnu, comment vous vous sentez par
1354 rapport à ça ? Et est-ce que vous pouvez identifier un changement par rapport au
1355 début du suivi à ce niveau-là, ou pas ? Positif ou négatif.

1356

1357 N : ... Alors les incertitudes y en a toujours...

1358

1359 H : Dans la manière de les vivre, d'être confrontée à ça. Parce que c'est une donnée
1360 qui est toujours là puisque vous n'avez pas encore de réponses. Dans la manière de
1361 le vivre, dans la gestion du stress relié à ça...

1362

1363 N : Je dirais que y a, et justement c'est toujours en lien avec le stress qui était plus
1364 fort, enfin par rapport à, y a quelque chose de moins nébuleux autour de
1365 l'incertitude ou comme ça. Pis que, après je me dis c'est pas... c'est pas que c'est un
1366 truc qui est gagné pis qui va plus jamais bouger. J'ai l'impression d'être plus dans la
1367 réalité de la situation, pis qu'avant, parce qu'elle me faisait peur pis qu'elle était
1368 pas confortable, je pouvais m'échapper je sais pas où. Enfin vraiment justement me
1369 déconnecter, finalement, et pis là j'ai l'impression d'être plus présente avec tout ce
1370 qui est, même si voilà c'est pas, enfin faut faire, vu que, je pensais que mes
1371 indemnités ils en restaient pas beaucoup, ben ouais, ça fait peur, mais après y a
1372 toujours une confiance qui est là quand même. Mais ça, c'est pas nouveau.

1373

1374 H : C'était déjà avant, cette confiance-là ?

1375

1376 N : Ouais, ouais. Mais ouais, je dirais, enfin justement, l'incertitude, elle va rester
1377 plus dans des justes mesures, et c'est pas un truc qui va prendre justement des
1378 proportions démesurées. Et dans lesquelles je me perds éventuellement.

1379

1380 H : Ok, encore un point, c'est quelque chose qu'on a peut-être déjà abordé, mais
1381 dans le rapport à la mise en action, comment vous vous sentez dans votre capacité
1382 à vous mobiliser, à passer à l'action ? Ou à la manière d'être en action ?

1383

1384 N : Alors ça c'est quand même un sujet où il y a eu un progrès. Ça reste toujours pas
1385 un truc facile. Mais y a quand même des progrès. Ben par exemple, y a un ami qui
1386 va avoir son anniversaire, et j'avais eu l'idée de lui faire un mobile.

1387

1388 H : De lui faire un mobile.

1389

1390 N : Un mobile, vous voyez ?

1391

1392 H : Ah d'accord, ok.

1393

1394 N : Et puis, ben j'en ai jamais fait. Pis j'ai commencé. Alors par moment je me disais,
1395 mais pourquoi tu te lances dans des entreprises aussi compliquées, et pis tout ça,
1396 mais voilà, même que je connais pas, je sais pas exactement comment faire, pis que
1397 j'avance un peu à l'aveuglette, comme ça, et ben je le fais quand même.

1398

1399 H : Et pour vous c'est nouveau, ou qu'est-ce qui a changé là-dedans ?

1400

1401 N : Ouais, enfin déjà, j'avais dit que je commençais à le faire, j'ai effectivement
1402 commencé à le faire ce week-end. De tenir, enfin voilà, de tenir mes délais, enfin
1403 l'agenda comme ça du projet.

1404

1405 H : Que avant vous auriez pu avoir plus tendance à ne pas le tenir ?

1406

1407 N : Alors repousser largement et pis après éventuellement après à force de
1408 repousser on abandonne. Ouais.

1409

1410 H : Donc plus de mise en action, finalement.

1411

1412 N. Oui. Pis ce que je... alors c'est toujours un truc délicat, mais y a quand même 2-3
1413 choses qui, enfin délicat, difficile ou je dois faire un effort, me discipliner etc., mais
1414 y a 2-3 choses où c'est, l'élan il vient et j'ai même pas besoin de me poser la
1415 question ou dire, mais non ce serait bien de faire ça ou ça, que ça se fait tout ça.

1416

1417 H : C'est un petit peu ce que vous évoquiez au début, dans le rapport à la
1418 motivation.

1419

1420 N : Ouais, justement que ça coule plus et pis que c'est... ouais. Mais justement, alors
1421 je vois bien que tout n'est pas gagné sur ce terrain-là, mais c'est vraiment chouette,
1422 qu'y a 2-3 choses qui se mettent en branle, finalement d'elles-mêmes, pis que c'est
1423 lié justement à la motivation, avec l'action.

1424

1425 H : Et vous avez pu l'observer aussi dans vos démarches de recherche d'emploi, ce
1426 changement-là ? Ou c'est dans d'autres... vous m'avez donné un exemple par
1427 rapport à ce cadeau...

1428

1429 N : Par rapport...

1430

1431 H : Dans la manière d'être en action, ou le fait de devoir parfois moins vous
1432 pousser pour faire les choses, est-ce que quand vous répondez à des offres, il y a
1433 parfois aussi

1434

1435 N : Non, mais je pense que ça viendra, parce que je me dis, qu'il faut...

1436

1437 H : C'est moins naturel quand vous répondez à vos offres ? Vous devez plus vous
1438 pousser ?

1439

1440 N : Non mais je me dis qu'il y a sans doute un changement, qui va venir, parce que
1441 j'ai... enfin c'est plus ou moins dans mon esprit que j'aimerais justement chercher
1442 une manière différente de fonctionner par rapport à ça mais je pense pas qu'il y a
1443 eu des changements vraiment notables pour l'instant.

1444

1445 H : Vous parliez de cette force aussi que vous contactiez des fois, ou cette, vous
1446 m'avez dit, cette rage de vaincre...

1447

1448 N : Ouais alors ça, c'est différent. Enfin... Justement, la semaine passée, là j'avais la
1449 rage

1450

1451 H : Donc dans le sens plutôt négatif ?

1452

1453 N : Dans le sens négatif. Toute cette situation m'emmerdait, tout ça. Et j'ai répondu
1454 à une offre avec cet état, finalement.

1455

1456 H : Négatif, donc plutôt.

1457

1458 N : Ouais, mais après il est, donc du coup il est passé. Et finalement j'étais contente
1459 de pas, enfin voilà parce que sinon j'aurais pu me dire, ouais mais c'est pas bien
1460 d'être dans cet état, c'est pas la bonne attitude pour se mettre à faire ce genre de
1461 tâches, etc., pis voilà, à juger, à condamner ça, et pis là, c'était là, pis j'ai fait avec,
1462 pis du coup, ouais je sais qu'au finir de... enfin une fois que j'avais fini la recherche,
1463 cette rage plutôt négative était plus là. Et pis pour moi c'était aussi une manière
1464 plus simple de fonctionner. Même si pas idéale, tout ça, mais plus simple.

1465

1466 H : De toute façon c'est jamais tout le temps idéal... Et ça comment vous le reliez de
1467 nouveau aux séances ? Je pense que vous l'avez déjà dit, on a déjà parlé de ce
1468 rapport plus simple, mais juste pour préciser.

1469

1470 N : Ben alors, là je me dirais que ça va avec ce truc de plus accepter ce qui est là, pis
1471 que j'avais dit que par moment ça pouvait être difficile justement pour moi de... en
1472 faisant justement certains exercices de sentir ce qui est là et d'aller avec les
1473 sensations qui sont présentes. Pis là, même que c'était pas agréable, c'était plus ok
1474 de faire avec.

1475

1476 H : Et pendant les séances, donc si j'ai bien compris, est-ce qu'il y avait une forme
1477 de, ok aller avec ce qui est là même si c'était pas forcément toujours facile, mais de
1478 simplement le fait être en lien, le fait d'être avec votre corps aussi, d'être en lien
1479 avec ce qui est là, ce serait ça un petit peu ?

1480

1481 N : Ouais.

1482

1483 H : D'accord, dans ce sens-là.

1484

- 1485 N : Ouais. Après justement y a vraiment quelques moments où j'ai plus senti
1486 justement une forme de tristesse ou de douleur
1487
1488 H : Donc dans les exercices, en séances ?
1489
1490 N : Soit suite aux exercices ou pendant ou...
1491
1492 H : Ouais, dans le contexte.
1493
1494 N : On va dire quand même, dans le contexte, et, pis que je pense par moment je me
1495 suis vraiment laisser sentir ça sans justement over dramatiser la chose non plus.
1496 Pis que ouais, un bout, c'est. Enfin voilà, la situation n'est pas idéale, la situation est
1497 douloureuse, pis après, enfin c'est pas qu'elle est que ça non plus, mais c'est une
1498 composante qu'apparaît à des moments.
1499
1500 H : Donc un rapport où vous acceptez plus ce qui est là ?
1501
1502 N : Pis après justement c'est pas pour, je dis pas que c'est de la douleur, c'est que
1503 de la douleur pis c'est horrible, mais ouais c'est là, pis c'est plus un, pis que je me
1504 dis que j'ai fait un pas par rapport à plus accepter ou être avec ça.
1505
1506 H : Ouais, d'accord, ok, ben c'est pas mal, je trouve. Juste encore physiquement,
1507 comment vous vous sentez physiquement, et est-ce qu'il y a eu des changements
1508 au niveau de votre état simplement physique, ça peut être des états de tension
1509 aussi que vous pouvez ressentir, en même temps je ne crois pas qu'il y avait
1510 beaucoup de choses en début de suivi qui n'allaient pas.
1511
1512 N : Non...
1513
1514 H : Vous parliez parfois d'un état de tension un peu général...
1515
1516 N : Ouais alors ce que je disais c'est que, enfin, ben que, enfin en gros je me sens
1517 bien, pis ça fait depuis fin février que je fais du sport régulièrement pis que j'ai
1518 continué donc je me dis, il y a un bout je me sens assez fit, tout ça, depuis cette
1519 période-là. Mais ce qui est peut-être... ce qui est peut-être différent c'est qu'il y a
1520 plus de plaisir avec le corps en mouvement ou en activité. Pis que ça va sans doute
1521 avec un état de tension aussi où justement pour moi, enfin je sais pas si c'était il y a
1522 un mois, j'avais toujours cet espèce de petit stress ou petite d'agitation de fond qui
1523 était plus présente quand j'étais seule et pis qu'y a plus. Enfin bref, mais par
1524 exemple hier, je fais de la danse africaine, et pis c'est la première fois que je me
1525 suis vraiment laissée aller dans le... je dis pas que, j'ai toujours du plaisir à faire ce
1526 cours et à danser, mais là il y avait quelque chose de plus grand par rapport à ça,
1527 vraiment, je me suis dis, ah wahoo...
1528
1529 H : Plus grand, c'est-à-dire ?
1530
1531 N : Plus grand dans le plaisir. Je veux dire, c'est chouette ce cours de danse
1532 africaine, j'ai du plaisir de toute façon, mais là dans, justement dans le corps, enfin

1533 toute son expression vu que la danse c'est ça, y avait vraiment le, enfin j'avais le
1534 sourire tout le temps, alors que d'habitude, je gardais mon côté un peu sérieuse...

1535

1536 H : Et qu'est-ce qui était différent dans vous alors, qu'est-ce qui changeait qui
1537 permettait ça ?

1538

1539 N : Je sais pas mais j'ai constaté. Bon la semaine d'avant j'étais pas allé, mais voilà
1540 qu'il y a 15 jours en arrière.

1541

1542 H : Mais vous vous avez observé un changement de rapport à votre mouvement
1543 peut-être à ce moment-là ? ou de rapport à vous-même quand vous faisiez la
1544 danse ?

1545

1546 N : Je me suis dis, pour qu'il y ait autant, c'est comme pour que je me laisse aller au
1547 plaisir, il y avait quelque chose de plus libre dans moi. Enfin, ouais je pense c'est au
1548 niveau souplesse liberté. Ou après, même quand je vais courir ou faire des
1549 exercices, ou comme ça, alors c'est pas tout du long, mais y a toujours un moment,
1550 comme quand ce week-end où c'était au retour du footing où je sentais cette
1551 grande force pis je me sentais en pleine santé pis c'est comme si j'avais pas d'âge.
1552 J'aurais pu avoir 12 ans, 15 ans, j'étais juste un corps qui courrait, pis qui se sentait
1553 bien. Pis c'était vraiment très bon comme sensation. Alors voilà, je dirais qu'il y a,
1554 de nouveau c'est relativement nouveau, donc ça aura pris du temps mais c'est là,
1555 c'est bien, ouais de nouveau des bonnes sensations comme ça.

1556

1557 H : En lien avec le corps ?

1558

1559 N : En lien avec le corps pis qui sont... qui sont bonnes (rires).

1560

1561 H : Ok, ça marche. Ok, vous avez d'autres choses à ajouter, parce qu'on a fait
1562 globalement le tour de ce que je voulais vous demander. Je trouve que c'est déjà,
1563 c'est très complet.

1564

1565 N : Non, après je pourrais juste rajouter que je suis forcément contente d'avoir
1566 participé à ce programme, et pis que c'était une aventure intéressante et chouette.

1567

1568 H : Bon ben super. ça me vient, juste une question, entre les séances individuelles
1569 et les séances de groupe, y a eu, je sais pas qu'est-ce que vous diriez, est-ce qu'il y a
1570 eu, une différence bien sûr, mais une préférence, ou est-ce que vous avez senti que
1571 ça vous a apporté autre chose l'une par rapport à l'autre ?

1572

1573 N : Oui, enfin... ce que je dirais avec les séances de groupe, comme y en a eu 5, qui
1574 étaient de 3 heures, c'est comme si ça permettait vraiment de, enfin je veux dire en
1575 plus de gagner une autonomie par rapport aux exercices appris, mais pour moi de
1576 rentrer dans le sujet. Pis aussi, de rentrer dans le sujet et d'apprendre à connaître
1577 plus on va dire les fonctionnements, de comprendre comment ça marche la
1578 fasciathérapie, ou la pédagogie perceptive.

1579

1580 H : Donc plus rentrer dans le vif du sujet en quelque sorte ?

1581

1582 N : Ouais, pis, enfin c'est pas que j'ai tout compris mais j'ai quand même réalisé la
1583 base du mécanisme et tout ça, ce qui était pas... alors justement j'étais très épatée
1584 par les effets des séances, mais après ça fait un effet, mais on sait pas
1585 nécessairement pourquoi comment, et c'est très agréable et tout, mais j'aime bien
1586 le fait de pouvoir justement comprendre, sentir et rentrer justement dans le vif du
1587 sujet comme vous avez dit. Et pis après justement je trouve chouette de pouvoir,
1588 enfin voilà après on a des outils pour moi, quelque chose pour nous à utiliser de
1589 manière autonome, que je trouve c'est toujours intéressant.

1590
1591 H : Ouais, c'est ça, vous repartez avec quelque chose là, après ce suivi ? Que vous
1592 pouvez prolonger dans votre vie ?

1593
1594 N : Ouais.

1595
1596 H : D'accord, et juste, au début vous parliez aussi de cette dimension, que vous avez
1597 beaucoup dans votre vie, suivi, ou pris les choses, et que vous étiez aussi dans un
1598 moment où vous sentez plus le besoin de choisir, être responsable et choisir.

1599
1600 N : (rires) J'ai dit ça ?

1601
1602 H : Oui. Est-ce que vous y avez repensé, comment vous vous sentez par rapport à
1603 cette donnée-là ?

1604
1605 N : Bon alors je peux dire que déjà au niveau du chômage je le subis moins, ça c'est
1606 clair.

1607
1608 H : Et vous faites un lien avec le suivi ou pas ? Ou à quoi vous reliez le fait de moins
1609 le subir, je vais plutôt poser la question comme ça ?

1610
1611 N : Je sais pas, je pense, y a vraiment, c'est un mélange, y a moins de stress, plus de
1612 roulement dans les actions, plus de liberté. Après je dirais c'est un thème qui est en
1613 réflexion et qui mature gentiment pour aller encore vers plus d'indépendance,
1614 parce que par exemple, voilà, ça j'aurais pu le dire par rapport aux recherches, moi
1615 idéalement je cherche à trouver un 80%, et ça m'est arrivée de voir des offres de
1616 50%, justement qui répondent bien à ce profil un peu varié intéressant avec les
1617 langues. Alors je pouvais y répondre, mais après y avait toujours la, après je sais
1618 qu'à 50% j'ai pas assez pour vivre, et pis que ça me faisait peur, parce qu'après, soit
1619 faut trouver un autre 30, 40, 50% pis que c'est peut-être compliqué. Mais là bien
1620 que je suis pas, enfin voilà de manière générale, enfin c'est comme si y a plus de
1621 confiance, que je me dis si je trouve un super 50%, ben que je trouverai comment
1622 le compléter. Même si je sais pas comment, et pis que je peux, enfin voilà je
1623 pourrais toujours revenir à une activité de massage à mon compte, mais je suis pas
1624 tout à fait à l'aise avec ça, mais y a quelque chose où y a plus de confiance pour
1625 trouver une solution. Pis en même temps je, comment dire c'est comme si je sens
1626 ou je sais au fond de moi que ce serait pas mal justement d'avoir un espèce de
1627 mixte avec une base, enfin voilà dans une structure, avec une équipe où je vais
1628 travailler, pis autre chose. De toute façon moi j'aime bien ce qui est varié, donc ça
1629 permettrait de, mais voilà, c'est pas encore exactement formulé quoi, comment,
1630 mais y a plus de confiance pour éventuellement aller vers une solution comme ça.

1631 Après justement le 80% c'est bien parce que ça paie assez pis ça me laisse de la
1632 liberté, mais je me dis si, enfin voilà si je trouve pas je trouve pas. C'est un peu
1633 limité comme solution, comme option.

1634

1635 H : Donc vous êtes un peu plus sereine, par rapport à ça ?

1636

1637 N : Ouais, un peu plus. Mais que je sens que c'est quelque chose qui commence à
1638 grandir. Pis faut que je continue à arroser la plante.

1639

1640 H : ça ouvre finalement vers un peu plus de possibles, c'est ça ?

1641

1642 N : Ouais. Ou en tout cas avec plus de confiance, parce qu'avant ces possibles ils
1643 étaient là théoriquement, mais très dans l'air, comme ça, sans... et là c'est vraiment
1644 plus dans le domaine des possibles avec cette espèce de confiance qui se construit.

1645

1646 H : D'accord, ok, super. Ouais pis je trouve intéressant aussi de moins subir le
1647 chômage, parce qu'on choisit pas, on peut pas choisir sa vie, disons il y a toujours
1648 plein d'imprévus, mais après d'être moins, enfin de moins subir les événements,
1649 c'est aussi ça, enfin dans ma façon de voir les choses, une posture où on est plus
1650 responsable, où on choisit plus, c'est-à-dire qu'on subit moins les événements. Bon,
1651 ok, ça marche, merci beaucoup, c'était très intéressant.

1652

1653 N : Ben merci à vous, je trouve chouette et pis généreux de... enfin voilà c'est pour
1654 vous aussi mais c'était pour nous tous aussi.

1655

1656 H : Ouais, pis je suis contente du coup que ça apporte des choses, pour ma
1657 recherche mais pour vous aussi, du coup, parce que ça fait plaisir.

1 **Annexe 3**

2

3 **Entretien Roger début de suivi 15.05.2014**

4

5 H : Qu'est-ce qui vous a donné envie de venir ?

6

7 R : Je trouve que c'est intéressant si c'est pour faire avancer, disons je suis assez
8 ouvert à tout ce qui est étude universitaire et tout ça. Et puis je pense que c'est
9 vrai, on est dans un monde où il y a beaucoup de changements professionnels et
10 tout ça, donc s'il y a une compréhension, s'il y a une analyse qui peut être faite et
11 qui peut aider d'autres personnes par la suite je pense que c'est positif.

12

13 H : Et le travail sur le corps, c'est quelque chose que, vous avez déjà pratiqué un
14 peu d'approches corporelles ?

15

16 R : En son temps j'avais fait la sophrologie pis j'ai trouvé que c'était assez positif,
17 donc c'est...

18

19 H : Mais cette approche-là vous ne connaissez pas ?

20

21 R : Pas du tout alors.

22

23 H : C'est pas très connu, alors c'est plus connu la fasciathérapie, qui est une
24 approche de soin, de prise en charge de la douleur, que je pratique ici. Mais après
25 la pédagogie perceptive est plus orientée vers une dimension pédagogique aussi,
26 où on apprend à mieux percevoir son corps, à mieux se percevoir et à enrichir ses
27 manières d'être à partir de là.

28

29 R : Oui, oui.

30

31 H : Voilà, ok, donc pour commencer, je vous laisse me présenter votre situation,
32 votre licenciement, où vous en êtes aujourd'hui, quelques éléments de votre
33 parcours, juste pour que je situe un peu où vous en êtes et comment vous vivez ça
34 aussi.

35

36 R : Oui, ben écoutez, d'abord me présenter, moi je vais avoir 53 ans, marié mais
37 séparé, depuis à peu près une année, trois enfants, deux jumelles de 16 ans et un
38 garçon qui va avoir 12 ans. Les jumelles sont au collège et pis le garçon va
39 commencer l'année prochaine le cycle. Le licenciement, je sais pas, qu'est-ce que
40 vous voulez, dans l'ordre, plutôt ?

41

42 H : Oui, je veux bien savoir le licenciement, le contexte un peu, dans quel domaine,
43 et quelques éléments de votre parcours.

44

45 R : Oui, oui, j'ai une formation de politologue, hautes études internationales, et
46 après je me suis lancée dans le journalisme, j'ai fait pas mal de journaux, j'ai vécu la
47 fin de deux journaux, j'ai participé à la création du journal l'Etat Actuel, j'ai fait
48 aussi la communication, la communication bancaire et financière, travaillé dans

49 des banques, banques privées, et puis après je suis revenu, j'ai travaillé chez
50 Caparvan, là-bas, après trois ans ils ont fermé le bureau francophone en Suisse, et
51 donc je venais de retrouver cet emploi chez Silex, ça faisait un an, et puis le lundi 3
52 février, j'ai été convoqué et puis voilà on m'a dit que l'expérience continuait pas
53 après, ça faisait à peu près 11 mois que je travaillais.

54

55 H : Donc 3 février de cette année ?

56

57 R : Oui.

58

59 H : D'accord, ok.

60

61 R : Et puis, ouais je l'ai assez mal vécu, franchement, surtout c'est abrupte. On est
62 convoqué et une heure après on est plus dans l'entreprise, avec tous ses cartons.

63

64 H : Ouais, c'était pas prévu, vous ne vous y attendiez pas ?

65

66 R : Non, pas du tout.

67

68 H : Vous avez compris pourquoi ?

69

70 R : Ouais, vaguement, vaguement, ce qu'on me reprochait, non ce qu'il disait c'est
71 qu'ils pouvait pas me finalement... il m'avait dit, ouais on t'engage, tu te rends
72 compte qu'on peut pas te confier autant de responsabilités que tu avais
73 auparavant. Et pis là il disait on peut pas te confier les choses qui peuvent
74 t'intéresser. Donc...

75

76 H : D'accord, ok. Donc ça fait 4 mois, trois mois, donc c'est assez récent quand
77 même ?

78

79 R : Ouais, février mars, donc j'avais deux mois de délai de congé.

80

81 H : Donc vous êtes resté encore deux mois, ou vous êtes parti tout de suite ?

82

83 R : Tout de suite, tout de suite, oui, une heure après j'étais loin, non ça c'est très
84 violent de... on coupe et puis ensuite, fin de l'obligation de travailler, mais quand
85 même c'est une rupture

86

87 H : Ouais, radicale

88

89 R : radicale, très dure, et puis bon ça fait deux mois que je suis au chômage, c'est ça.

90

91 H : Voilà, ok, et puis comment s'est passé cette période, depuis le 3 février, déjà
92 suite au licenciement ?

93

94 R : Difficile, ça faisait à peu près un an que j'avais retrouvé du travail, je trouvais
95 que c'était intéressant.

96

97 H : Donc avant ça vous aviez été au chômage quelques temps ?

98

99 R : Oui, 6 mois à peu près. Et puis ouais c'était assez... difficile, là ça va un peu
100 mieux.

101

102 H : Vous avez traversé différentes émotions, je sais pas de la colère, de la
103 déprime... ?

104

105 R : Oui, bien sûr, tout ça, colère, déprime...

106

107 H : D'accord, ok. Et aujourd'hui, vous dites ça va un peu mieux ?

108

109 R : Oui.

110

111 H : Mais ça reste difficile ?

112

113 R : Ah oui, bien sûr. Parce que passé la cinquantaine, c'est pas évident. Même si on
114 a une expérience à faire valoir et tout, c'est difficile... ouais c'est difficile à vivre
115 parce que c'est ffvou.... Ouais c'est une remise en question de soi. Par rapport à des
116 choses.

117

118 H : Dans quel sens ?

119

120 R : Ben les choix qu'on a fait, la carrière qu'on a fait... voilà quoi.

121

122 H : D'accord. Est-ce que c'est une dimension importante pour vous le travail ? Ou
123 quelle est l'importance que vous accordez au travail ?

124

125 R : Ben, c'est quand même important parce que, je veux dire, sans travail on peut
126 pas vivre, on peut pas faire certaines choses, donc, ouais c'est important parce que,
127 pis surtout dans notre monde, sans travail ben, on peut difficilement, on peut pas
128 vraiment dire qu'on est quelqu'un. C'est... donc... non ce qui est important c'est de
129 faire quelque chose qu'on aime, dans lequel on est bien, ça c'est important. Mais...
130 bon j'ai eu la grande chance d'être journaliste, donc d'avoir une certaine liberté par
131 rapport à d'autres personnes qui travaillent dans les banques. Pour avoir travaillé
132 dans les banques, j'ai vu à quel point c'est autre chose, quoi. Même si on a des très
133 bons salaires, c'est moins intéressant, je trouve, d'un point de vue intellectuel.
134 Donc, ça j'ai eu cette chance de pouvoir faire ça.

135

136 H : Et dans votre dernier poste vous vous plaisiez ?

137

138 R : Oui, je trouvais, oui ce que je faisais j'aimais bien. Bon on était dans un carcan
139 quand même très rigide. Une entreprise quand même très établie, où, et pis c'est
140 vrai peut-être moi je suis trop libre d'esprit, ou j'aime bien même si je faisais très
141 attention à pas trop dire les choses, mais c'est vrai que je, c'est... ouais pour avoir
142 été journaliste, après revenir dans des entreprises où il y a des manières de
143 fonctionner très rigides.

144

145 H : C'était un peu difficile ?

146

147 R : Oui.

148

149 H : Et aujourd'hui vous savez vers, vous avez un projet, vous savez vers quoi vous
150 aimeriez vous diriger ?

151

152 R : Non, mais c'est clair que le journalisme de toute façon c'est actuellement, c'est
153 très difficile, et puis c'est surtout, la presse écrite c'est encore plus difficile, j'ai pas
154 une voix radiophonique ni qui marche bien pour la télévision, donc ça c'est, j'avais
155 déjà essayé. Non je vais essayer dans la communication ou la rédaction
156 d'entreprise, ce genre de choses.

157

158 H : Vous avez déjà entrepris des démarches ?

159

160 R : Oui, oui, j'ai entrepris des démarches, pour l'instant il n'y a rien qui se profile.

161

162 H : Ok. ça marche. Est-ce que vous vous êtes senti en perte de repères suite au
163 licenciement ?

164

165 R : Perte de repères ? Non pas vraiment. Qu'est-ce que vous entendez par perte de
166 repères ?

167

168 H : Le fait d'avoir quitter un travail, de ne plus se retrouver avec la structure quand
169 même, déjà temporelle qui organise ses journées, parfois on est aussi identifié à un
170 travail quand on est beaucoup investi dans un travail. ça peut arriver qu'on se
171 sente un peu perdu, désorienté...

172

173 R : Non, non, non, ça va, parce que j'avais quand même régulièrement les enfants
174 qui venaient chez moi, et puis, de toute façon il y a des projets de vacances. Moi
175 j'aime bien courir donc là je viens de terminer un demi marathon, donc j'aime bien
176 faire, des objectifs de ce genre. Donc non, non, ça va.

177

178 H : Vous avez des objectifs... ouais, ouais, d'accord. Comment vous vous sentez au
179 niveau de la motivation ?

180

181 R : Hoo, c'est... c'est plus difficile.

182

183 H : C'est plus difficile ? Ouais.

184

185 R : Ouais.

186

187 H : C'est difficile à quel niveau ?

188

189 R : Ben de se motiver, de se dire, de s'organiser, tout ça, mais bon. C'est moins,
190 disons, c'est soi même qui doit se mettre un planning.

191

192 H : Voilà, vous devez vous pousser un peu pour faire vos démarches ?

193

194 R : Oui, oui, exactement.

195

- 196 H : Ok, ok. Et au niveau de votre confiance, comment vous êtes, ou de l'estime de
197 vous-même ?
198
199 R : (rires) Alors, la confiance elle est moyenne et l'estime de soi, ouais elle est pas
200 très grande.
201
202 H : Elle est pas très grande ?
203
204 R : Non.
205
206 H : Suite au licenciement ?
207
208 R : Non mais déjà un peu en général. Mais ça, à chaque fois, ce genre d'accident, ça
209 aide pas.
210
211 H : ça en prend un coup quand même ?
212
213 R : Eh oui, oui, oui, donc... c'est...
214
215 H : Ouais, d'accord. Pourtant vous avez quand même un parcours, de ce que vous
216 avez nommé, qui est quand même... non ? Comment vous estimez votre parcours ?
217 Vous avez l'impression d'avoir, d'être satisfait de votre parcours jusqu'à présent,
218 ou... ?
219
220 R : Ben il est assez en dent de scie, donc c'est... non, oui c'est-à-dire que un
221 moment, c'est vrai que j'ai évolué, pis après y a eu quelques accidents, donc... ouais
222 c'est pas...
223
224 H : Quelques accidents, donc des licenciements, ou, enfin des choses, qu'est-ce que
225 vous entendez par des accidents ?
226
227 R : Ouais, j'ai eu d'autres licenciements, effectivement, donc.
228
229 H : Parce qu'il y avait des choses qui convenaient pas, entre les personnes
230 concernées ?
231
232 R : Oui, voilà, ouais.
233
234 H : Ouais, d'accord.
235
236 R : Donc ça, ça aide pas pour la confiance en soi.
237
238 H : Pis la confiance plus, à votre futur, est-ce que vous avez une confiance à ce qui
239 va arriver ?
240
241 R : Ben on espère, mais pfff... avec les différents accidents qu'il y a eu avant, ça
242 n'aide pas.
243
244 H : Ouais, ça n'aide pas, le fait d'avoir déjà eu des ruptures, ou des... ?

245

246 R : Oui, voilà, c'est ça.

247

248 H : ça a atteint une forme de confiance en vous ?

249

250 R : Oui. Oui c'est clair.

251

252 H : Ou confiance en l'avenir, ou confiance en ce qui peut vous arriver ?

253

254 R : Exactement.

255

256 H : D'accord. Ok, ça marche. Est-ce que au niveau physique, ou au niveau du
257 sommeil, est-ce que votre sommeil est perturbé suite.. ?

258

259 R : Oui... bon là maintenant... C'est vrai que le premier mois, le matin des fois je me
260 réveillais.

261

262 H : Tôt ? Enfin à l'heure où vous deviez vous lever habituellement, ou plus tôt ?

263

264 R : Non, en pleine nuit, pis des fois je restais réveillé une heure à peu près.

265

266 H : Ouais d'accord. Et aujourd'hui plus ?

267

268 R : Plus, oui, oui.

269

270 H : Pis vous avez eu des symptômes physiques ? Je sais pas des tensions, des
271 douleurs, mal au dos, mal à la nuque, problème digestif ou comme ça ?

272

273 R : Non... ah non alors pas du tout.

274

275 H : Comme on va aussi travailler corporellement je m'intéresse aussi à ces...

276

277 R : Non, non.

278

279 H : D'accord, pas de symptômes physiques.

280

281 R : Non, pas que je... j'ai pas noté.

282

283 H : D'accord. Physiquement vous vous sentez en forme ?

284

285 R : Oui, oui, je cours, j'ai couru le demi marathon en 1 heure 43, je trouve que
286 c'est...

287

288 H : Ouais, bon je ne m'y connais pas trop...

289

290 R : Non, c'est un bon temps, pour mon âge, je crois que c'est correct.

291

292 H : Ok, Vous vous sentez fatigué ou pas fatigué ou ?

293

294 R : Non, non non je dors vraiment bien, et... je dors bien mes 8 heures par jour, de
295 ce point de vue là ça va.

296

297 H : Ok, Sinon vous avez des états de stress ou d'angoisse, des préoccupations, des
298 ruminations comme ça ?

299

300 R : Ouais, écoutez, peut-être des fois, un peu de... Quelques fois, oui, un peu de
301 stress, pour le futur, quoi.

302

303 H : Ouais, ouais, le fait d'être confronté à une forme d'incertitude, c'est quelque
304 chose qui vous angoisse ?

305

306 R : Ah, c'est sûr, ouais. C'est-à-dire, voilà, ben 53 ans, on espère que c'est pas la fin
307 d'un cycle, quoi. Que je vais retrouver quelque chose qui m'aïlle.

308

309 H : Ouais, vous êtes inquiet quand même par rapport à ça ?

310

311 R : Oui, quand même.

312

313 H : D'accord. Ok. Et donc vous me disiez que vous, ça amène à des remises en
314 question ? C'est des remises en question positives, négatives, c'est quel type de
315 remise en question ?

316

317 R : Ouais... ouais bien sûr de... ben y a toutes sortes de remises en question, de se
318 dire, est-ce que j'ai fait les bons choix, pis des fois aussi ben on pouvait pas faire
319 autrement, aussi, donc, c'est... ouais. Ouais, difficile à dire. Pis bon aussi, de se dire,
320 bon ben ça, j'ai pas envie de faire.

321

322 H : Voilà, par rapport aussi à ce que vous avez vécu ?

323

324 R : Exactement.

325

326 H : Donc ça vous amène peut-être aussi à mieux définir ce que vous aimeriez ?

327

328 R : Tout à fait.

329

330 H : D'accord. Et par rapport à vos compétences, par rapport à ce que vous pouvez
331 apporter, est-ce que vous avez une validation de vous-même par rapport à ça, à ce
332 que vous pouvez apporter dans un futur emploi, par rapport à vos compétences,
333 est-ce vous arrivez à vous appuyer là-dessus ? Vous avez une confiance quand
334 même à ce niveau-là ?

335

336 R : Oui, oui, par rapport à cela, oui. Non, non, ça je suis assez confiant par rapport à
337 ça. C'est... simplement des fois c'est l'adéquation entre ce qui est demandé et ce qui
338 peut, entre ce qu'on propose soi-même et ce que l'entreprise demande. Des fois
339 c'est ça aussi qui faut trouver l'adéquation.

340

341 H : Oui, oui. Ok. Ça marche. Sinon est-ce que actuellement vous vivez d'autres
342 situation de stress, en-dehors de cette situation-là, de recherche d'emploi ?

343

344 R : Bon, c'est vrai que la séparation c'était pas non plus quelque chose de...

345

346 H : Ouais, qui est quand même récente, il y a une année, vous m'avez dit ?

347

348 R : Ouais, voilà. Qui est pas... ça aide pas non plus.

349

350 H : Ouais, donc ça fait un 2^{ème} événement quand même, une situation de rupture
351 quand même assez rapprochée.

352

353 R : Exactement, oui. Tout ça, ça fait... ouais c'est beaucoup, quoi. C'est vrai des fois
354 je me dis, mais quelle sera la prochaine ? Quel sera le prochain événement qui me
355 tombera dessus, ou je sais pas quoi ? Donc, ouais.

356

357 H : Est-ce que vous avez du soutien dans votre entourage, ou au contraire de la
358 pression par rapport à cette situation ?

359

360 R : Non, plutôt du soutien, je dirais.

361

362 H : Plutôt du soutien ? D'accord. Vous vous sentez sous pression par rapport au fait
363 de retrouver un emploi, au niveau du temps ? Vous vous dites que vous avez le
364 temps, ou comment ? Vous aimeriez retrouver quelque chose tout de suite ?

365

366 R : J'aimerais retrouver quelque chose assez rapidement, ça c'est sûr, parce que
367 c'est jamais bon de rester longtemps. Donc ça, c'est plutôt moi qui me mets la
368 pression parce que c'est pas... Je trouve que c'est pas bien de rester longtemps sur
369 le marché comme ça, c'est pas positif.

370

371 H : Ouais. Donc vous êtes assez actif dans vos recherches ?

372

373 R : Ouais, ouais.

374

375 H : D'accord. Vous avez déjà eu des entretiens ?

376

377 R : Non, non. J'ai pas eu ni l'un ni l'autre, mais j'ai eu des téléphones, là, j'espère un
378 contact pour un poste dans lequel je connaissais quelqu'un qui travaille dans
379 l'entreprise, donc ça, ça aide toujours plus. Donc...

380

381 H : Ouais, d'accord. Ok, ça marche. On a fait un peu le tour de ce que je voulais
382 aborder. Globalement, comment vous qualifieriez votre état, vous vous sentez
383 comment globalement ?

384

385 R : Euh.. ouais, moyennement bien.

386

387 H : Moyennement bien, d'accord. Au niveau des élans, ou de la motivation, vous
388 m'avez dit, un peu bas ?

389

390 R : Oui, un peu bas.

391

- 392 H : Est-ce que ça atteint, c'est un état qui atteint les autres secteurs de votre vie ?
393
- 394 R : Non, il y a certaines choses pour lesquelles, non, non si il faut je, si je dois aller
395 courir, ou si je dois aller nager, ça va. Pour d'autres choses des fois c'est plus
396 difficile de se mettre en route, c'est tout.
397
- 398 H : Ouais, d'accord. Au niveau de vos journées, même si, voilà vous n'avez plus la
399 structure du travail, mais est-ce que vous avez une structure dans la journée ?
400
- 401 R : Oui, oui, oui, oui. Non, tout à fait, non c'est assez, je reste pas au lit jusqu'à onze
402 heures, et tout ça. C'est...
403
- 404 H : Et vous ne vous ennuyez pas dans la journée ?
405
- 406 R : Non, non. Y a suffisamment de choses à faire, dans l'appartement, le ménage,
407 lecture, y a vraiment...
408
- 409 H : Voilà, pas mal de choses à faire.
410
- 411 R : Voilà, tout à fait.
412
- 413 H : Ok. ça marche. Bon, parfait, je vous remercie, vous avez des choses à ajouter ?
414
- 415 R : Non.
416
417

418 **Entretien Roger fin de suivi – 26.06.2014**

419

420 H : Est-ce qu'il y a eu des changements au niveau de votre contexte familial :

421

422 R : Non.

423

424 H : Est-ce que durant cette période vous avez vécu, il y a eu d'autres situations qui
425 pourraient générer du stress en dehors de cette situation-là de recherche
426 d'emploi ?

427

428 R : Non.

429

430 H : Est-ce qu'il y a eu des choses au niveau de votre état de santé ?

431

432 R : Non.

433

434 H : Est-ce qu'il y a eu du changement au niveau du soutien que vous pouvez avoir
435 de l'entourage ou au contraire de la pression ?

436

437 R : Non, plus ou moins la même chose.

438

439 H : Et est-ce que vous avez eu recours à un autre type d'accompagnement durant
440 ces deux mois ?

441

442 R : Non. De quel genre ?

443

444 H : D'accompagnement... que ce soit des soins, de la thérapie...

445

446 R : Non, non pas du tout.

447

448 H : Ok. Bon, ça marche. Alors comment on va faire pour la suite. D'abord
449 globalement vous allez me présenter quels ont été les apports pour vous, donc là je
450 vais vous laisser parler spontanément, et ensuite y a différents éléments que je
451 vais aborder et vous poser différentes questions.

452

453 R : Ouais, tout à fait. Alors la situation avant, donc avant le début, de cette thérapie.
454 Ce que je peux dire c'est que c'était moyen, c'était un peu tendu, je dirais, stressé,
455 ouais, j'ai mis pas super et tendu, c'est à peu près ça. Donc quand je dis pas super,
456 ce que je veux dire par là, c'est que j'étais un peu perdu, perdu pis pas... Mais bon,
457 c'était déjà mieux que le début où là j'étais vraiment au fond du trou, disons j'étais
458 à un début où je commençais déjà par moi-même à remonter la pente.

459 Alors maintenant où est-ce que j'en suis ? Je dirais que je suis bien, je suis calme,
460 plus détendu, psychologiquement je crois que je suis assez positif disons pour la suite,
461 même s'il y a encore beaucoup d'incertitudes. Mais je me mets pas de pression,
462 mais ça va aussi par le fait que j'ai repris, c'est vrai que d'un point de vue sportif je
463 cours beaucoup, mais là je fais un peu natation, vélo et course à pied, donc ça aussi,
464 comment dire, « mens sana in corpore sano », ça c'est quelque chose que je
465 m'astreins pour pouvoir être bien dans la tête. Ça, ça va aussi de pair.

466 Alors, est-ce, alors maintenant, savoir est-ce que c'est avec la pédagogie, tout ça ?
467 Alors oui, moi je dirais que oui, parce que je suis beaucoup plus détendu, c'est-à-
468 dire les exercices que vous nous avez expliqués, ouais ça permettait de se détendre
469 par soi-même d'une manière qui portait ses fruits, d'abord physiquement pis ça
470 aidait aussi psychiquement à se détendre.

471 Alors, est-ce que j'ai, y a-t-il de nouvelles perceptions suite à ça ? Ou vous voulez
472 que je développe encore plus par rapport à mon état actuel ?

473

474 H : Si vous avez d'autres choses à dire, oui, mais sinon, de toute façon on reprendra
475 des choses, on reviendra.

476

477 R : Oui, d'accord. Alors des nouvelles perceptions ? Moi je dirais que oui, parce que
478 en se détendant, on reste pas focalisé sur soi-même et sur le monde, sur ce qui
479 nous entoure, donc y a des ouvertures qui sont possibles, par rapport à des
480 compétences qu'on aurait enfouis, qu'on aurait pas laissé se développer. Et si y a
481 des ouvertures y a d'autres possibilités qui sont possibles. Alors c'est ça que je
482 perçois pour l'instant.

483

484 H : D'accord, vous arrivez à donner des exemples par rapport à ça ?

485

486 R : Bon, moi j'ai, par le passé j'avais beaucoup fait, j'avais été actif au sein
487 d'associations, au sein du scoutisme ou associations d'étudiants, pis là, pis même la
488 paroisse protestante, et pis y a différentes choses, je me suis inscrit à un cours de
489 samaritains pour cet été, j'ai repris contact avec la paroisse où je suis, donc ce
490 genre de choses.

491

492 H : D'accord, et ça, ce serait donc des compétences ou des choses qui étaient un peu

493

494 R : Mises de côté.

495

496 H : mises de côté et que vous avez envie de re

497

498 R : Ouais, ouais.

499

500 H : Et ça, vous faites un lien avec, quel lien vous faites avec le travail qu'on a fait
501 ensemble comment vous reliez ça ?

502

503 R : Moi je dirais, à faire participer toutes les, tout ce qui fait notre corps et notre
504 esprit. Donc c'est un tout et pas seulement unifocal.

505

506 H : D'accord. Est-ce qu'il y a eu un moment où tout à coup, vous vous êtes dit, ah
507 ouais j'ai envie de remobiliser ces choses-là que j'avais plus vraiment mobilisées ?

508

509 R : Non, je pense que c'est venu par hasard, parce qu'il y a eu telle manifestation,
510 c'était quoi je sais pas si c'était dimanche ou pentecôte, ou à l'ascension, il y a eu un
511 grand culte à la cathédrale, et pis pour les cours samaritains y avait une offre, c'est
512 un peu un concours de circonstances. Mais qui fait, des fois il y a des concours de
513 circonstances qu'on voit pas et qu'on saisit pas. Donc là en l'occurrence j'étais
514 peut-être plus attentif et plus perceptif pour pouvoir saisir l'occasion.

515

516 H : Ouais, d'accord, je comprends.

517

518 R : Au niveau de l'impact, au niveau de la motivation. Alors je dirai pour l'instant il
519 est moyen encore, parce que je suis encore dans, à la croisée des chemins, un
520 moment charnière sur ce que je veux faire par la suite. Soit continuer dans ce que
521 je faisais, ou alors prendre une autre voie. Donc là, c'est à la fois moi par rapport au
522 travail qu'on a fait mais aussi un autre travail qui m'a été donné par l'Office
523 Cantonal de l'Emploi, où je fais partie d'un programme d'outplacement, qui est pas
524 mal, et qui permet justement d'évaluer toutes ses compétences et de voir quelle
525 voie prendre.

526

527 H : D'accord, donc il y a ça à côté comme forme d'accompagnement quand même.

528

529 R : Ouais. C'est au début, donc c'est pas vraiment, non je pense pas qu'il aide
530 beaucoup pour l'instant. Donc c'est pour ça qu'au niveau de la motivation, y a pas
531 assez parce que comme je dis c'est soit je continue dans ma voie, soit je fais autre
532 chose, donc là faut que je cerne bien mon projet professionnel et tout ça et à partir
533 de là je pourrai donner toute ma plénitude.

534

535 H : Ouais, d'accord.

536

537 R : La confiance, alors bon elle a augmenté, ça c'est sûr.

538

539 H : Y a eu des changements à ce niveau-là ?

540

541 R : Oui, oui.

542

543 H : Dans quel sens ?

544

545 R : Ouais, écoutez, plus positif, moins de, ouais disons en tout cas ce que je me suis
546 rendu compte c'est que je broyais nettement nettement moins du noir alors.
547 Vraiment ça c'est sûr. Au niveau de l'estime de soi, elle est bonne je trouve.

548

549 H : Ok. Vous disiez qu'elle n'était pas très bonne, dans le premier entretien.

550

551 R : Oui, c'était ça ?

552

553 H : Oui. Bon vous disiez, par rapport à l'estime de vos compétences, de vos atouts,
554 ça c'était ok, mais sinon globalement l'estime de soi vous disiez qu'elle était pas
555 très bonne.

556

557 R : Ah oui ? Là j'ai mis qu'elle était positive, qu'elle était bonne. Donc elle avait, elle
558 était... ouais elle était bien. Mais c'est vrai que juste le fait, vous m'aviez dit si je
559 faisais partie d'un programme qui aidait d'un accompagnement, peut-être vous
560 pensiez à un accompagnement psychologique ?

561

562 H : Mais quel qu'il soit.

563

564 R : Mais c'est vrai que le programme Futura21 qui m'a été donné c'était assez bien
565 parce qu'on rencontre beaucoup de personnes déjà, qui sont dans la même
566 situation que soit, le même âge que soit, donc ça permet de relativiser, donc ça
567 aussi ça aide.

568
569 H : Ouais, ça aide. Vous avez plusieurs rencontres ?

570
571 R : C'est assez variable. Au mois de mai j'en avais eu deux où on était beaucoup, il y
572 avait une première séance d'explication, de quel était ce programme, et pis une
573 deuxième séance, ouais on a déjà eu deux au mois de mai, une au mois de juin,
574 ouais, positives, c'est vrai que ça aide.

575
576 H : Pour l'estime de soi ?

577
578 R : Exactement. Alors la gestion du stress elle est aussi bonne, je dirais.

579
580 H : Il y a eu un changement à ce niveau-là, ou pas ?

581
582 R : Ouais elle est bonne et pis c'est vrai que ce que je me souviens, ah maintenant
583 qu'on en parle, c'est que je dors nettement mieux et je... bon c'est vrai qu'aux mois
584 de février mars ça m'arrivait de me réveiller à deux heures du matin et de pas
585 dormir. Là c'est pas le cas, pas le cas du tout. Bon la gestion de l'incertitude, c'est
586 vrai que c'est... elle est, je pense qu'il y a une incertitude qui est moins, elle est
587 toujours là mais peut-être qu'elle est plus, disons l'incertitude est toujours là quant
588 à la gestion, elle est... ouais elle est bonne, elle est moyennement bonne, disons.
589 Bon ben c'est vrai, par rapport au groupe qu'on était, je crois je suis un de ceux,
590 bon sur les 5, bon y en a deux qui ont retrouvé du travail, y en a une qui est dans
591 une situation peut-être plus, c'était Nicole qui était beaucoup plus tendue, bon moi
592 ça fait depuis le mois de février, et puis je suis au chômage depuis le mois de, début
593 avril, donc c'est plus facile.

594
595 H : Vous avez plus de temps devant vous ?

596
597 R : Entre guillemets, parce que c'est... Donc ouais, c'est peut-être plus facile de ce
598 point de vue-là. Alors pour le projet professionnel, là je reviens à ce que j'ai dis
599 auparavant, donc je suis toujours à la croisée du chemin, donc c'est...

600
601 H : Donc vous êtes à la croisée du chemin entre quel chemin et quel chemin ?

602
603 R : Ben c'est soit de continuer ce que je faisais,

604
605 H : Donc dans des entreprises, faire de la communication dans des entreprises,
606 c'est ça ?

607
608 R : Voilà. Ou alors faire vraiment autre chose, soit dans le public soit dans la
609 parapublic.

610
611 H : Donc ce serait quoi dans le public ou dans la parapublic, ça peut-être quoi par
612 exemple ?

613

614 R : Mais... mais c'est ça justement, pour l'instant c'est très flou, c'est pas encore
615 défini. C'est là où il faut que je creuse.

616

617 H : Et qu'est-ce qui vous amène à envisager de changer de voies, enfin de changer
618 d'orientation ?

619

620 R : Donner autre chose de soi-même et de ses compétences, que j'ai pas développer
621 auparavant.

622

623 H : Qu'est-ce que vous pourriez donner d'autre, dans le public ?

624

625 R : Ben c'est vrai que j'avais été, dans le scoutisme j'avais beaucoup participé,
626 j'étais chef de groupe au sein du comité au niveau de l'association genevoise, donc
627 développer ce genre de compétences, d'aide aux autres. Mais c'est pour ça que je
628 dis, pour l'instant c'est très très vague.

629

630 H : D'accord. Et qu'est-ce qui, comment ça c'est, ça fait un moment que vous y
631 pensez ?

632

633 R : C'était quand ? C'était en 2005 j'avais déjà eu cette possibilité d'entrer au sein
634 de l'église protestante genevoise, au niveau de la communication. C'est vrai que
635 c'est une autre dimension, quand on fait ça, et je me disais, est-ce que je vais faire
636 ça, oui ou non, et je m'étais dit non, peut-être pas encore. Alors que là peut-être,
637 voilà j'ai passé 50 ans, c'est peut-être plus...

638

639 H : Plus les mêmes ambitions, ou différentes... ?

640

641 R : Voilà, voilà, et puis de se dire finalement qu'est-ce que je vais faire jusqu'à la
642 retraite. Donc c'est peut-être moins centré sur soi-même et plus sur les autres.

643

644 H : D'accord, ok. Et est-ce que au cours des séances la définition de votre projet
645 professionnel il a évolué ? Est-ce que vous avez eu accès à des informations, ou est-
646 ce que ça vous a stimulé par rapport à quelque chose, y a-t-il des choses qui se sont
647 produites qui auraient stimulé d'une façon ou d'une autre l'évolution de votre
648 projet, ou la manière de la vivre, de le voir ?

649

650 R : Bon c'est vrai, prendre du recul, ça c'est vrai, y avait ça.

651

652 H : Et donc, qu'est-ce que ça vous amènerait, prendre du recul, que vous avez perçu
653 pendant des séances ?

654

655 R : Ouais alors ça c'était par rapport à des situations professionnelles où je me
656 projetais toujours en avant et je prenais jamais assez de recul pour voir le contexte
657 dans lequel j'évoluais, comment ça fonctionnait et pas avoir les antennes des fois
658 ouvertes par rapport à des situations.

659

660 H : Et du coup c'était un manque ?

661

662 R : Oui. ça nettement. Ou disons peut-être que je percevais mais je savais pas
663 comment agir.

664
665 H : Et là, pendant les séances ?

666
667 R : Oui, c'est-à-dire d'être plus détendu, disons, quand y avait ça, donc essayez de
668 se laisser aller et pas se tendre quand il y a ce genre de situation qui arrive.

669
670 H : Donc des situations que vous avez pu revivre, là dans ces... ?

671
672 R : Non, pas revivre, je les ai pas revécus mais...

673
674 H : Mais être confronté à des situations où vous auriez pu être moins tendu ?

675
676 R : Oui, oui.

677
678 H : Donc y a eu pendant ces deux mois ?

679
680 R : Oui, oui.

681
682 H : Vous avez vu que vous aviez plus de recul dans certaines situations ?

683
684 R : Que j'aurais pu avoir plus de recul.

685
686 H : Par le passé ?

687
688 R : Exactement.

689
690 H : D'accord, c'est pas des situations que vous vivez aujourd'hui ?

691
692 R : Non.

693
694 H : Ok. Et ça, il y aurait un lien avec l'évolution de votre projet professionnel, cette
695 histoire de prendre du recul ?

696
697 R : Oui, je pense.

698
699 H : Dans quel sens ?

700
701 R : Ouais en ce sens que... je veux juste bien formuler... Ouais parce que je pense
702 que des fois, quand je voyais qu'il y avait certaines difficultés, j'avais trop tendance
703 à me focaliser dessus, et pas assez à, voilà justement à prendre du recul, à me
704 détendre, à regarder le tout dans sa globalité et trop me focaliser sur moi-même.
705 Pas être assez attentif autant aux autres qu'à l'environnement. Et c'est vrai que, je
706 pense que pour le projet professionnel, ça c'est aussi important. C'est-à-dire, c'est
707 pas seulement le poste, mais c'est l'environnement. Et c'est vrai qu'un
708 environnement ça aide. Et c'est vrai que je pense que moi de choisir malgré tout,
709 quand y a des pressions externes, j'y suis assez perméable. Donc faire en sorte que,
710 lorsque j'ai le choix, savoir si c'est quelque chose qui m'ira en fonction des

711 pressions qui peuvent, que je pourrais avoir par la suite. Ça c'est clair. Non, pas
712 vraiment ?

713

714 H : Donc c'est juste, du coup, le choix d'aller peut-être dans quelque chose, dans le
715 public, c'est en lien avec ce que vous m'exprimez là ?

716

717 R : Oui, oui quand même.

718

719 H : D'accord...

720

721 R : Non parce que dans les entreprises dans lesquelles j'ai travaillé, l'horlogerie ou
722 la banque, il y a des pressions qui sont très fortes, parce que c'est la course à la
723 performance, à la réussite, performance financière, et puis, je dis pas que ça existe
724 pas dans le public et le parapublic, ça doit exister aussi, mais il y a d'autres finalités
725 aussi.

726

727 H : Du coup c'est des pressions que vous n'avez plus forcément envie de subir ?

728

729 R : Voilà.

730

731 H : D'accord, ok, je comprends. Good.

732

733 R : Ouais pis, dimension par rapport au futur travail, ben c'est, ça rejoint un peu ce
734 que je vous ai dit, que prendre en compte un environnement peut-être plus sain et
735 moins, comment dire, moins dur et dans lequel il y a peut-être une dimension
736 humaine plus importante. Et dans les exemples concrets, bon c'est vrai que les
737 pistes là que j'ai lancé, faire le cours de samaritains c'est juste un exemple, mais
738 bon.

739

740 H : Ouais, ouais, tout à fait. Sinon y a d'autres choses ?

741

742 R : Non, y a pas d'autres choses que j'ai noté, peut-être au fil de la discussion, ça va
743 venir.

744

745 H : C'est déjà pas mal. Ok, alors comment on va procéder. On va juste revenir aussi
746 sur certaines choses que vous avez dites. Donc la notion de confiance. Là vous
747 m'avez dit que ça avait évolué. A quoi vous attribuez cette évolution, ce
748 changement au niveau de la confiance ?

749

750 R : Bon...

751

752 H : Ou comment vous la décrivez peut-être cette confiance, qui est un peu plus
753 grande ? Comment vous la vivez ?

754

755 R : C'est-à-dire que... bon, le fait qu'on ait eu ces rendez-vous hebdomadaires, à
756 chaque fois ça libérait certaines énergies positives, et ça, ça aidait justement à
757 retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais perdu.

758

759 H : Vous vous sentiez plus rassemblé du coup ?

760

761 R : Exactement, ouais, ouais. Ouais, ça c'est... je pense que ça, ça a beaucoup
762 participé.

763

764 H : Ouais. Vous disiez que y avait beaucoup, enfin surtout, qu'il y avait eu suite à la
765 première séance, bon on en a déjà parlé mais ça peut-être redit, donc vous disiez
766 suite à la première séance qu'il y avait un peu votre énergie qui avait été relancée à
767 ce moment-là ?

768

769 R : Oui, tout à fait, oui parce qu'autant au niveau de mon énergie sportive elle était
770 là, mais là c'est une autre énergie que j'ai ressentie.

771

772 H : C'est-à-dire ?

773

774 R : Ouais, qui était plus, comment dire ? Plus profonde, comment dire ? Plus
775 profonde dans l'être, quoi. Pas seulement musculaire, autant psychique que... et
776 même les os, quoi, c'est tout.

777

778 H : Donc, c'est-à-dire, les os, c'est-à-dire que vous l'avez senti concrètement dans
779 votre corps cette énergie ?

780

781 R : Voilà, tout à fait, tout à fait.

782

783 H : et qui était aussi présente au niveau des os ?

784

785 R : Voilà, au niveau des os, et au niveau des... du sque... jusqu'aux extrémités. Par
786 les sensations de picotements et tout ça. Et j'avais l'impression chaque fois que
787 j'étais, quand je repartais, que j'étais plus léger, moins tendu et plus calme, je
788 ressentais plus d'énergie même si quelque fois c'était une énergie qui m'avait
789 demandé beaucoup, qui m'avait beaucoup fatigué. Donc autant y avait l'intention,
790 mais le jour d'après pour la relancer c'était difficile.

791

792 H : Ok, c'est arrivé toutes les fois, ou c'est arrivé une fois surtout ?

793

794 R : Non, y a eu une fois.

795

796 H : C'était suite à la 4^{ème}, c'est ça ? Où y a eu un coup de fatigue le lendemain.

797

798 R : Ah ouais... ! Incroyable.

799

800 H : Et ensuite c'est allé mieux ?

801

802 R : Oui, oui.

803

804 H : C'était suite à cette séance-là où vous aviez parlé avoir senti une forme
805 d'énergie incarnée, vous aviez utilisé ce mot-là ?

806

807 R : Exactement.

808

809 H : Ok, non mais c'est bien, ça m'intéresse aussi de revenir sur les vécus, ce que
810 vous décrivez là, la manière dont vous ressentez les choses, c'est intéressant aussi.
811 Ok, bon, alors, vous avez pas mal parcouru l'ensemble quand même. Alors, peut-
812 être que on va discuter un petit peu au niveau de la motivation quand même. Donc
813 vous m'avez dit, juste pour être sûr, que y a pas eu trop de changements au niveau
814 de la motivation, juste pour être sûr d'avoir bien compris.

815

816 R : Dans, ce que je voulais dire, c'est que la motivation elle est moyenne.

817

818 H : Qu'est-ce que vous entendez par la motivation ?

819

820 R : Je pense qu'elle pourrait être plus importante, au niveau de l'échelle. Mais c'est
821 vrai que par rapport au début, peut-être qu'elle a un peu plus augmenté. Elle a un
822 peu plus augmenté, mais elle est pas encore à 100% parce que par rapport au
823 projet professionnel c'est encore assez vague.

824

825 H : Vous êtes en transition par rapport à la définition de votre projet
826 professionnel ?

827

828 R : Exactement. Parce que je sais que si je peux aller dans une voie, disons si je
829 continue dans une voie, je sais très bien que je peux aller contacter tout ça, mais je
830 sais pas si j'ai envie de continuer comme ça.

831

832 H : D'accord. Donc du coup vous êtes plus ou moins motivé à continuer dans la
833 même voie...

834

835 R : Voilà, et aussi motivé pour essayer de trouver autre chose dans lequel je peux
836 donner toute ma pleine mesure. C'est une gestion des ressources actuellement, de
837 me dire, bon ben je mets pas tout, sachant que peut-être plus tard je pourrai
838 donner un maximum dans autre chose qui sera plus payant.

839

840 H : Et cette dynamique-là, de recherche, est-ce que vous vous sentez par contre
841 motivé, sans savoir vers quelle...

842

843 R : Oui, oui, de ce point de vue-là, je me sens très motivé, mais pour l'instant ben,
844 hier je me suis trompé d'heure de rendez-vous avec le conseiller personnel, pas à
845 l'état mais à cet institut Futura21, et justement là y aura tout plein d'étapes qui va
846 me permettre de mieux cerner ce projet professionnel, donc j'étais un peu retardé,
847 c'est repoussé à la semaine prochaine.

848

849 H : C'est bien, vous êtes accompagné pour faire ça.

850

851 R : Exactement.

852

853 H : Et comment vous vous sentez par rapport à la mise en action, à la capacité à
854 vous mobiliser ? Ou à la manière d'être en action, est-ce que vous avez observé des
855 changements à ce niveau-là ? Je crois que vous disiez déjà au début être assez actif
856 dans vos démarches, que vous n'aviez par forcément de la difficulté vous mobiliser.

857

858 R : Ouais, non, c'est vrai. Mais je me suis, je trouve que actuellement j'ai une vision
859 assez positive, donc dans ce sens que y aura une solution.

860

861 H : D'accord, et cette vision qui était un peu négative au début quand je vous ai vu,
862 vous me disiez 'je ne sais pas ce qui va encore me tomber dessus'

863

864 R : Ah c'est vrai, oui non ça j'ai plus, c'est juste, ah ouais, ah d'accord.

865

866 H : A quoi vous attribuez ce changement, ce regain de positif ?

867

868 R : Bon y a deux choses, y a l'été, ça je sais que je suis assez perméable aux saisons,
869 donc... Je sais que j'ai un cycle, je le connais, donc ça, ça aide. Et puis... oui pis une
870 reconnaissance de ce que je suis, de mes compétences, mes qualités, et pis peut-
871 être, oui le travail, mais je suis sûr que ça a participé. Mais je pourrais pas vous dire
872 précisément, oui parce que, tel point.

873

874 H : D'accord, y a pas eu des moments pendant la séance où vous avez perçu un
875 changement d'attitude, ou un changement d'état... ?

876

877 R : Ah, oui, oui. Mais...

878

879 H : Qui aurait pu participer à ce changement ensuite dans votre quotidien ?

880

881 R : Oui alors ce qui m'a surtout frappé, en fait il y a deux choses, c'est le
882 mouvement d'antériorité et de...

883

884 H : De circularité et de linéarité ?

885

886 R : Oui, c'est ça, ça je pense que ça existe en nous mais on ne le sait pas. Mais c'est
887 une prise de conscience qui m'a permis d'avoir une perception plus grande de soi
888 par rapport à une façon d'évoluer. Et puis de prendre toute la dimension de son
889 corps.

890

891 H : Ouais, d'accord, ok. Donc cette perception de mouvement linéaire associé au
892 mouvement circulaire, ça c'était quelque chose de nouveau pour vous ?

893

894 R : Totalement, oui.

895

896 H : Et du coup, vous m'avez dit, ça participe à une forme d'évolution ?

897

898 R : Oui, alors d'une forme d'évolution, premièrement alors d'essayer d'analyser des
899 situations passées, et que dans certaines situations j'aurais pu prendre plus de
900 recul.

901

902 H : D'accord, donc ça vous a renvoyé un peu sur un regard par rapport à votre
903 passé, des manières d'être antérieures ?

904

905 R : Exactement. Et pis que pour dans le futur, essayer lorsqu'il y a des situations de
906 contrainte qui peuvent apparaître, d'avoir une attitude différente.

907

908 H : D'accord, ça, ça a été une des choses assez marquantes pour vous ?

909

910 R : Voilà. En prenant plus de recul.

911

912 H : Ok, et vous m'avez dit, il y a deux choses ? C'était ça les deux choses ?

913

914 R : Oui, alors c'était avancer reculer, mais c'était aussi sur la plan horizontal,
915 latéral.

916

917 H : Oui, et qu'est-ce qu'il y a eu là ?

918

919 R : Oui parce que je crois que des fois on est tellement focalisé c'est plutôt
920 unidirectionnel, dans ce sens, qu'on oublie toutes les possibilités latérales. Et ça, ça
921 c'est vrai que c'était une vision que...

922

923 H : ça vous a parlé ?

924

925 R : Oui, ça m'a parlé ça.

926

927 H : Et du coup ça a, est-ce que ça influence quelque chose au-delà des séances ?

928

929 R : Une perception oui, mais je sais pas si ça a déjà influencé au niveau d'un
930 comportement. ça je sais pas encore, j'arriverais pas à le dire. Un mois plus tard,
931 oui, je pourrais vous le dire, mais là pas encore.

932

933 H : Ok, ça marche, parfait. Au niveau de votre rapport au licenciement, au fait
934 d'avoir été licencié, comment vous vivez ça aujourd'hui ?

935

936 R : Toujours pas bien, ça c'est toujours...

937

938 H : ça c'est toujours un peu pareil qu'avant ?

939

940 R : Oui.

941

942 H : C'est quelque chose à quoi vous pensez, qui est présent en vous ?

943

944 R : Oui ben tous les mercredis, étant donné que je prenais le bus 11 et que je
945 passais devant Silex, oui j'y pensais.

946

947 H : Et ça vous faisait quelque chose quand vous passiez devant ?

948

949 R : Quelques fois, oui.

950

951 H : Ok, bon on arrive au bout. Il y avait eu aussi pendant la première séance, il y
952 avait eu les moments, je vous proposais de faire des liens entre différentes parties
953 du corps, ça vous avait plus amené vers des pensées d'actions, alors qu'il y avait
954 des moments où je parlais pas et vous étiez plus dans un état un peu de semi-
955 conscience. Vous vous souvenez de ça ?

- 956
957 R : Non.
958
959 H : Mais vous vous souvenez des moments
960
961 R : Oui, où vous demandiez de prendre conscience de liens
962
963 H : De liens entre les deux mains. Et vous vous souvenez qu'à ce moment-là, vous
964 m'aviez décrit, que vous aviez des pensées plus liées à l'action qui étaient venues à
965 ce moment-là ? De choses à faire que vous deviez faire, qui étaient un peu plus
966 précises, et vous étiez passé à l'action par rapport à ça ? Vous ne vous souvenez
967 pas ?
968
969 R : Je me souviens pas du tout.
970
971 H : Vous ne vous en souvenez pas ? Parce que vous m'en aviez reparlé au cours de
972 mouvement quand on s'était revu.
973
974 R : C'est possible mais je m'en souviens plus.
975
976 H : Bon ça fait un moment.
977
978 R : Oui c'est parce que j'ai passé à autre chose, je suis désolé.
979
980 H : Non, non, y a pas de souci. Mais j'avais trouvé intéressant, dans ces moments
981 plus où ça vous rassemblait, qu'il y avait des pensées plus liées à l'action.
982
983 R : Tout à fait. Ouais, mais c'est ça que j'ai trouvé bien, c'est que ça permettait de
984 rassembler des parties de son corps ou de son esprit qui étaient complètement
985 dispersées ou pas utilisées.
986
987 H : D'accord, et du coup ça avait un effet sur vos démarches de recherches
988 d'emploi, vous vous sentiez plus présent ?
989
990 R : Oui, plus présent et plus calme. C'est-à-dire c'était pas du genre mais faut
991 absolument que ça marche. Bon je le fais, voilà, mais c'est vrai que y a eu une fois...
992 après une séance c'est vrai que ça a été très positif. Après la 2^{ème} séance
993 individuelle.
994
995 H : ça a été positif après ?
996
997 R : Oui, je crois un jour ou deux jours après, j'ai fait pas mal d'offres, qui n'ont rien
998 donné, mais malgré tout.
999
1000 H : Que vous n'auriez pas forcément fait autrement, ou fait différemment ?
1001
1002 R : Je pense différemment.
1003
1004 H : Différemment dans quel sens ?

1005

1006 R : Je pense que je les aurais faites, mais avec beaucoup plus de pression, et comme
1007 je dis avec l'obligation de réussite.

1008

1009 H : D'accord, d'accord. Et dans la manière de répondre, parce que c'est aussi
1010 rédiger les lettres de motivation ?

1011

1012 R : Exactement.

1013

1014 H : Est-ce que au niveau du contenu, y a des choses qui peuvent changer, qui sont
1015 différentes si vous êtes dans cet autre état d'esprit ?

1016

1017 R : Oui, je pense, si on est plus calme, plus détendu, l'impact est mieux. En tout cas
1018 moi je pense que c'est ça. Si on le fait en se disant, bon ben de toute manière, voilà,
1019 si on est beaucoup plus naturel, je pense que l'impact est mieux.

1020

1021 H : Ok. Y a autre chose que vous avez parlé que j'ai trouvé intéressant aussi, je ne
1022 sais pas si vous vous en souviendrez, la notion de construction intérieure, et que là
1023 le travail ça rentrait plus dans une forme de construction intérieure, ça vous
1024 concernait plus intérieurement. Y avait quelque chose par rapport à ça, je sais pas
1025 si ça, ça vous parle ?

1026

1027 R : Oui, oui, plus ou moins.

1028

1029 H : Je sais pas si vous avez des choses à dire par rapport à ça ?

1030

1031 R : Oui, mais c'est clair, c'est-à-dire que par rapport à un projet professionnel, par
1032 exemple, c'est de se connaître soi et pas continuer dans une voie, par exemple la
1033 communication d'entreprise c'est quand même assez difficile, c'est, on parle pour
1034 l'entreprise et on parle pas pour soi. Connaître ses valeurs, c'est ça.

1035

1036 H : Et ça, c'est quelque chose qui vous manque, de parler pour l'entreprise mais pas
1037 forcément en votre nom, ou parler pour vous ? Qui vous manque ou que vous
1038 souhaiteriez

1039

1040 R : Oui, je pense par rapport aux valeurs que j'ai, je pense c'est plus important
1041 d'être en adéquation avec soi-même et pas, oui.

1042

1043 H : D'accord, et ce que vous avez pu vivre pendant les séances ça vous a parlé par
1044 rapport à ça ?

1045

1046 R : Oui, oui, ça a plus libéré cette possibilité d'agir dans ce sens.

1047

1048 H : D'accord. Au niveau physique sinon encore, est-ce que y a des changements,
1049 vous m'avez dit que vous dormez mieux ?

1050

1051 R : Oui, ça c'est vrai.

1052

1053 H : Sinon, comment vous vous sentez dans votre corps ?

- 1054
1055 R : Bien.
1056
1057 H : Vous vous sentiez déjà bien avant, je crois ?
1058
1059 R : Oui, tout à fait.
1060
1061 H : Il n'y avait pas des tensions particulières, de douleurs, je crois pas ?
1062
1063 R : Non, non.
1064
1065 H : Et il n'y en a pas qui sont apparues suite au travail ?
1066
1067 R : Non.
1068
1069 H : Ou ponctuellement peut-être, pendant les séances de mouvement ?
1070
1071 R : Séances de mouvement mais c'était surtout la 4^{ème} fois, dans le dos. Mais c'était
1072 bizarre, une énergie qui a été, non c'était laquelle ? Ouais, c'était la 4^{ème}, j'avais dit
1073 qu'il y avait une énergie incarnée.
1074
1075 H : Où là ça a peut-être réveillé des tensions.
1076
1077 R : Oui ça a réveillé des tensions, ça c'est sûr.
1078
1079 H : Et la dernière séance, suite à la dernière séance, c'est allé ?
1080
1081 R : Non, c'était bien. Disons, ouais je sais pas, mais j'ai l'impression que je suis
1082 beaucoup plus calme que ce que j'aurai pu être auparavant.
1083
1084 H : D'accord. Et sinon entre les séances individuelles et les séances de groupe, est-
1085 ce que ça vous a apporté autre chose ?
1086
1087 R : Ben c'est pas mal de faire un mélange des deux, parce que les personnes
1088 finalement forment des sensations ou disons les expliquent, avec leurs mots mais
1089 qui peuvent nous ressembler.
1090
1091 H : ça peut résonner du coup, ou éclaircir quelque chose pour soi aussi ?
1092
1093 R : Exactement. Alors c'était surtout quelque fois soit Noémie, soit Joëlle, elles ont
1094 dit des choses pour lesquelles j'étais assez, pas toujours, mais je crois 2 ou 3 fois
1095 elles ont dit des choses dans lesquelles je me retrouvais.
1096
1097 H : Ok, bon ben c'est pas mal.
1098
1099 R : Je sais pas, j'espère que pour vous ça va aider à développer quelque chose.
1100
1101 H : Oui, bien sûr. Bon ben écoutez je crois que c'est bon pour moi. Vous avez des
1102 choses à développer ?

1103

1104 R : Non, non, c'était une très bonne expérience, je dirais, c'était plus qu'une
1105 expérience, c'était une découverte. Parce que je pense que par soi-même je l'aurais
1106 jamais fait.

1107

1108 H : Vous l'auriez jamais fait ?

1109

1110 R : Participer, disons découvrir la fasciathérapie.

1111

1112 H : Si on ne vous l'avait pas proposé par l'intermédiaire du chômage ?

1113

1114 R : Oui.

1115

1116 H : C'était inattendu qu'on vous propose ça ?

1117

1118 R : Ah oui totalement. Et c'est vrai qu'après la première séance j'étais totalement
1119 surpris, totalement.

1120

1121 H : Vous ne vous attendiez pas à quelque chose comme ça ?

1122

1123 R : Non, pas du tout.

1124

1125 H : Qu'est-ce qui vous a surpris, ou vous vous attendiez à quoi ?

1126

1127 R : Ah moi je pensais plus un travail, comment dire, moins sur des, peut-être plus,
1128 moins sur le corps, sur le sens et tout ça, peut-être un travail plus intellectuel en
1129 fait. Mais j'avais aucun a priori. Et ça c'est important, c'est de venir sans aucun a
1130 priori, parce que autrement si y a pas d'ouverture ça va pas.

1131

1132 H : Vous aviez une belle ouverture en tout cas. Bon, super, merci beaucoup.

1133

1134 R : Mais c'est moi qui vous remercie parce que c'est vrai que ça permet d'ouvrir
1135 certaines pistes.

1 **Annexe 3**

2
3 **Entretien Uguette début de suivi 24.04.2014**

4
5 H : Qu'est-ce qui vous a intéressé dans ce dépliant, qu'est-ce qui vous a donné
6 envie de participer ?

7
8 U : Justement j'ai la peine de me lancer à chercher du travail. Disons je suis prête,
9 j'ai tout, sauf la lettre de motivation, et voilà, c'est un peu où je suis coincée. Mais il
10 me faut du travail maintenant.

11
12 H : D'accord. Je vous propose pour commencer que vous me présentiez un peu
13 votre situation, le licenciement, le contexte du licenciement, comment vous avez
14 vécu ça et où vous en êtes aujourd'hui. Et ensuite je vous poserai quelques
15 questions à partir de là.

16
17 U : D'accord. Bon, c'était en 19... non, 2013, que, bon c'était en janvier déjà qu'on
18 m'a licenciée, mon poste est parti aux Etats-Unis, et ils m'ont pas proposé un autre
19 poste en entreprise.

20
21 H : D'accord, il y avait une forme de restructuration dans l'entreprise ?

22
23 U : Disons c'est constamment, ça change tout le temps, mais bon cette fois ça m'a
24 eu, mais bon ils étaient assez généreux, ils m'ont payé 18 mois de salaire, que j'ai
25 reçu l'année passée.

26
27 H : D'accord, donc vous aviez été licenciée en janvier 2013, c'est ça ?

28
29 U : Oui, pour fin avril, donc j'ai pas dû aller travailler, mais j'ai eu le salaire jusque
30 fin avril, et j'ai reçu 18 mois de, un paiement global. Donc j'étais pas trop pressée,
31 c'est pour expliquer justement pourquoi je ne me suis pas stressée l'année passée.
32 Mais bon cette année, j'ai encore rien gagné, donc ça devient un peu urgent.

33
34 H : Vous touchez le chômage actuellement ?

35
36 U : Non parce que je suis sortie et je dois encore clarifier la situation si je peux
37 réintégrer ou non.

38
39 H : Vous êtes sortie du chômage, vous m'avez dit ?

40
41 U : Oui, disons j'avais demandé de faire une pause, mais bon entre temps j'ai reçu
42 une lettre et je sais pas. Donc je sais pas si oui ou non j'aurai droit encore au
43 chômage, mais bon j'ai encore des sous de côté, mais bon je peux pas faire ça
44 encore très longtemps.

45
46 H : Donc vous êtes sortie volontairement du chômage ?

47
48 U : Oui.

49

50 H : Pour quelle raison ?

51

52 U : Parce que j'arrivais pas à faire ces demandes de travail.

53

54 H : D'accord, donc vous avez été quelques mois au chômage, suite au licenciement,
55 ensuite vous avez quitté ? Et aujourd'hui vous y êtes de nouveau ?

56

57 U : Non, justement, je sais pas si j'ai encore droit ou non, mais bon.

58

59 H : Parce que vous savez combien de mois vous avez été au chômage ?

60

61 U : 6 mois ou quelque chose comme ça. Mais justement je n'ai pas fait de recherche.

62

63 H : D'accord. Donc vous avez été licenciée, vous faisiez quoi comme travail ?

64

65 U : Administratif, je m'occupais de la garantie dans l'entreprise où j'étais.

66

67 H : D'accord.

68

69 U : Donc j'étais assez isolée ces dernières années dans mon poste parce que les
70 autres membres du groupe étaient basés ailleurs. Donc il y avait plein d'autres
71 collègues autour mais pas du même service.

72

73 H : D'accord. Et c'était un travail qui vous plaisait ?

74

75 U : Oui, oui tout à fait.

76

77 H : Vous étiez à 100% ?

78

79 U : Oui, 100%.

80

81 H : Et vous aimiez votre travail, ça vous convenait ?

82

83 U : Ouais. La seule chose que, disons je me suis aperçue après avoir été au
84 chômage, justement, j'avais pris énormément de poids dernièrement, disons quand
85 je travaillais, et quand j'avais plus de travail j'ai perdu du poids, mais disons pas en
86 me stressant ou... et j'ai rien fait, disons. J'ai juste cuisiner chez moi, j'ai mangé
87 quand j'avais faim, et bon j'ai perdu pas mal. Donc ça c'est une chose assez positive
88 qui est arrivée.

89

90 H : D'accord. Donc juste, l'entreprise c'était dans quel domaine juste pour que je
91 situe un peu ?

92

93 U : Donc administration, garantie.

94

95 H : D'accord, donc ça c'était votre poste, mais l'entreprise c'était une entreprise en
96 quoi ?

97

- 98 U : Américaine.
99
- 100 H : Qui proposait quel service ou
101
- 102 U : Vous voulez le nom ?
103
- 104 H : Pas forcément le nom, de toute façon ce sera pas, ça n'apparaîtra pas le nom,
105 mais juste pour savoir dans quel domaine...
106
- 107 U : Oui, c'était Nar Pilor, donc c'est des outils.
108
- 109 H : D'accord, ok, merci. Et puis comment vous avez vécu le licenciement ?
110
- 111 U : D'un côté c'était un soulagement, dans le sens que on a vécu pendant plusieurs
112 années avec cette vision, ben on saura pas si vous aurez un poste ou non l'année
113 suivante. Voilà, c'est arrivé, là on a plus de soucis à se faire, c'est fait. Bon, d'un
114 autre côté, j'ai travaillé 25 ans dans le même groupe.
115
- 116 H : D'accord, ça faisait 25 ans que vous étiez là ? Au même poste ?
117
- 118 U : Disons j'ai évolué dans le service, mais c'était... pour moi c'était quand même un
119 grand investissement, et bien sûr aussi les liens avec les collègues et tout ça. Bon
120 j'ai continué à voir mes amis mais bon avant on se voyait plus souvent. Et... donc ça
121 c'était difficile, et je pense j'ai mis des mois à me sortir de la structure, parce que
122 bon, quand on est 25 ans dans le même environnement, on a les repères dans cet
123 environnement, donc j'étais chez moi, ce que j'étais plutôt avant, bon j'ai pas fait
124 grand choses, j'ai toujours du désordre chez moi, comme avant, mais j'ai passé
125 beaucoup de temps chez moi.
126
- 127 H : D'accord. Est-ce que vous avez vécu différentes émotions, ça peut-être, des fois
128 on a de la colère, des fois on a de la déprime, des fois...
129
- 130 U : Oui, disons, certainement de la déprime, oui, mais pas, c'est difficile de décrire,
131 parce que, bon, c'est pas une déprime où j'allais me pendre ou quelque chose, mais
132 juste pas d'élan.
133
- 134 H : D'accord, et ça a duré longtemps, aujourd'hui vous êtes encore... ?
135
- 136 U : ça va et vient.
137
- 138 H : D'accord, c'est encore présent aujourd'hui ?
139
- 140 U : Oui.
141
- 142 H : D'accord, et vous m'avez dit, vous avez été un peu, si j'ai bien compris, en perte
143 de repères aussi ?
144
- 145 U : Oui, justement, je devais me construire mes repères à moi.
146

- 147 H : Sans ce poste-là, sans le travail...
148
149 U : Voilà, donc je pense j'ai plus ou moins réussi entre temps, donc aussi j'ai eu la
150 valorisation de soi bien sûr ça a pris un coup, donc bon entre temps je pense je vais
151 mieux sur ce plan là.
152
153 H : Donc au niveau de l'estime de vous-même, de la valorisation de vous-même.
154
155 U : Oui.
156
157 H : Si vous pouvez peut-être juste, c'est un élément important par rapport à mon
158 travail aussi, donc le licenciement, ça vous a atteint par rapport à la valorisation de
159 vous-même ?
160
161 U : Aussi, bien sûr, j'ai fait un travail assez spécialisée
162
163 H : Vous faisiez un travail spécialisé dans l'entreprise ?
164
165 U : Oui, disons, par la force des choses, parce que quand vous êtes 25 ans dans la
166 même boîte vous avez acquis l'expérience dans ce que vous faisiez. Donc,
167 maintenant, bon bien sûr j'ai toujours mes compétences mais, qu'est-ce que ça
168 vaut, ailleurs ? Donc c'est toujours une question qui se pose, et la réponse ce sera
169 quand je ferai enfin une demande d'emploi.
170
171 H : D'accord, d'accord. Aujourd'hui vous vous sentez comment par rapport à ça,
172 vous m'avez dit que c'était remonté un petit peu ?
173
174 U : Ouais.
175
176 H : Vous avez une estime de vous-même qui est bonne actuellement ?
177
178 U : Ouais.
179
180 H : Meilleure que suite au licenciement ?
181
182 U : Ah oui, de toute façon, oui.
183
184 H : D'accord, ok. Donc au niveau de la motivation, vous m'avez dit un peu que vous
185 avez des moments où vous n'avez pas trop d'élan, c'est ça ?
186
187 U : Ouais.
188
189 H : Donc vous vous sentez
190
191 U : ça c'est toujours... Disons, je me suis mise à écrire et... disons j'ai publié sur
192 internet, pas sous mon nom bien sûr, mais ça c'est assez positif, ça c'est assez
193 récent que j'ai commencé à faire ça, et
194
195 H : Donc écrire des choses, dans quel domaine ?

196

197 U : C'est sur une série télé que j'aime bien, et justement il y a des autres qui
198 écrivent sur le même, donc on s'écrit mutuellement, et ça c'est une expérience
199 assez intéressante, et je pense je peux exprimer justement par là, parce que
200 justement l'année passée j'ai beaucoup regardé cette série, ce qui m'a permis de
201 me poser les questions à moi, parce que tout seul j'arrivais pas. Mais à travers les
202 séries, j'arrivais à avancer. Donc ça c'était assez intéressant.

203

204 H : Donc à vous poser des questions sur vous-même ? Sur votre manière de
205 fonctionner par exemple ? Des choses comme ça ?

206

207 U : Ouais. Voilà, et justement il y avait un épisode où il y avait la psychologue qui
208 demandait aux différents personnages qu'est-ce que vous cherchez pour vous-
209 même. Donc ça c'est une question pas facile à répondre.

210

211 H : Ouais, d'accord, d'accord.

212

213 U : Donc voilà, toutes sortes de situations bien sûr, certaines me parlent plus que
214 d'autres

215

216 H : Et aujourd'hui, donc, donc votre motivation, vous m'avez dit que ça, ça vous
217 aidait dans votre motivation, c'est bien ça ?

218

219 U : Oui.

220

221 H : D'accord. Et sinon, globalement, comment vous vous sentez par rapport à votre
222 motivation, est-ce que vous vous sentez en perte de motivation, par rapport au
223 licenciement, ou... ?

224

225 U : Bon, je pense, le licenciement, maintenant ça me fait moins. Je me suis habituée
226 à cette vie de, ouais c'est un peu rien faire, mais de faire autre chose.

227

228 H : Donc vous avez des activités quand même ?

229

230 U : Oui. J'aime chanter, donc je vais à mon chœur du quartier. Qui est vraiment
231 chouette, et j'étais au café chantant, que une des membres du chœur elle organise,
232 donc c'est une autre chose qui est assez marrant, donc...

233

234 H : Voilà, vous avez des occupations dans la journée... ? Ou vous vous ennuyez ?

235

236 U : Non, je m'ennuie quasiment jamais. C'est plutôt qu'il y a pas assez d'heures dans
237 la journée. Entre justement des... l'écriture, que je, soit dit, soit je fais, bon j'ai fait
238 très peu pour l'instant, mais je me suis, je pense j'ai commencé en janvier à lire
239 justement, et j'ai lu pendant plusieurs semaines, et je pensais pas que j'allais écrire
240 disons, mais un jour je me suis dit, ça j'aimerais bien, et j'ai commencé à taper sur
241 internet.

242

243 H : Et c'est source de motivation pour vous ?

244

245 U : Ouais. Donc voilà, ça et disons le chant bien sûr ça... et j'ai l'abonnement pour
246 l'opéra à Ballexert, et j'adore ça. Et j'ai plusieurs amis qui y vont, là aussi, donc c'est
247 l'occasion de se retrouver.

248

249 H : D'accord, donc vous avez réussi à maintenir des contacts sociaux ?

250

251 U : Oui.

252

253 H : Ok. Par contre, si j'ai bien compris, la motivation elle est plus difficile au niveau
254 de vos recherches d'emploi ?

255

256 U : Oui. Disons, ouais.

257

258 H : Parlez-moi un peu de ça.

259

260 U : Oui, disons, mes compétences c'est dans l'administration.

261

262 H : Est-ce que vous avez fait une formation ? Que je sache un peu votre parcours.

263

264 U : J'ai fait trois ans de l'école de commerce à Saint-Gall, donc c'est avec le diplôme,
265 à l'époque il n'y avait pas d'autres choix. Et, bon j'ai suivi, bon j'ai pas terminé mais
266 justement j'ai commencé ça pour mon français il y a longtemps, le collège du soir,
267 donc ça c'était chouette, c'était une période qui était vraiment intéressante pour
268 moi.

269

270 H : D'accord, c'est quand vous êtes venue, parce que vous avez grandi à Genève ?
271 Non... ?

272

273 U : Non, je suis arrivée quand j'avais 18 ans la première fois, et bon,

274

275 H : Vous avez quel âge aujourd'hui ?

276

277 U : 50.

278

279 H : D'accord. Tout rond.

280

281 U : Je sais plus quel âge j'avais, mais dans la trentaine, oui début trentaine, j'ai suivi
282 le collège là, je pense j'ai jamais terminé la première année, mais je l'ai fait en
283 plusieurs années, j'ai appris bien sûr beaucoup de matières, et ça m'intéressait
284 énormément. J'ai toujours aimé les langues, disons, j'avais énormément de
285 problèmes en français, au début en tout cas, et grâce à l'école, le collège, ça
286 vraiment m'a aidé parce que on parle avec tous les gens en français, ce qui n'était
287 pas le cas au travail.

288

289 H : D'accord, vous parliez quelle langue au travail ?

290

291 U : Anglais.

292

293 H : Vous parliez l'anglais, d'accord. Ok, d'accord, donc là actuellement, vous avez de
294 la difficulté à...
295
296 U : A me lancer.
297
298 H : ... à faire des recherches d'emploi.
299
300 U : Ouais.
301
302 H : Qu'est-ce qui vous est difficile ?
303
304 U : Mais, j'arrive pas à faire le premier pas, juste envoyer disons, faut pas plus. Tout
305 est prêt, le cv est prêt.
306
307 H : Vous avez envie aujourd'hui, de retravailler ?
308
309 U : Oui, je pense ça me plairait, j'ai justement, ce que j'ai toujours pas fait, mais je
310 voulais m'inscrire ou chercher quelque chose au moins temporaire pour retrouver
311 un peu
312
313 H : Oui, pour vous remettre un peu
314
315 U : Dans le bain.
316
317 H : Et ça, vous avez cherché ou pas non plus ?
318
319 U : Non, non, pas encore.
320
321 H : C'est un petit peu votre projet, de commencer par là ?
322
323 U : C'est mon projet, oui.
324
325 H : Trouver quelque chose de temporaire.
326
327 U : Pour l'instant, oui, avec le but bien sûr de trouver quelque chose de long terme.
328
329 H : Et vous avez une orientation dans laquelle vous aimeriez trouver ? Un secteur
330 ou... ? Dans l'administration toujours ?
331
332 U : Oui, oui, disons c'est pas forcément ce que je choisirais d'office, mais bon, c'est
333 là évidemment où j'ai le plus de chance d'obtenir quelque chose.
334
335 H : Ouais, d'accord. Mais sinon vous aimeriez... ?
336
337 U : Disons, vu que j'aime écrire, donc ouais ça me plairait de travailler dans un
338 secteur où l'écrit...
339
340 H : Où l'écrit est présent ? Où vous pouvez mettre à contribution vos capacités
341 d'écriture ?

342

343 U : Ouais, mais disons j'aime aussi le contact avec les gens. Dans le monde, ce que
344 j'avais avant justement, ça, ça me manque de pouvoir parler avec les gens partout
345 dans le monde. C'est toujours possible, il y a internet et il y a mes amis, mais, bon
346 c'est pas la même chose.

347

348 H : Ouais, d'accord. Est-ce que vous vous dites que vous allez chercher quand
349 même quelque chose avec l'écriture, ou c'est plus difficile ?

350

351 U : Ouais, c'est plus difficile, je pense pas à la Tribune, mais...

352

353 H : Mais c'est quelque chose qui vous plairait dans un journal ?

354

355 U : J'ai aucune idée vu que j'ai jamais travaillé là. Mais oui, disons si on me
356 proposait un poste-là, je dirais pas non.

357

358 H : Ouais, d'accord. Ok, donc vous avez une difficulté à démarrer ?

359

360 U : Ouais, absolument.

361

362 H : Est-ce que actuellement vous regardez les annonces, ou pas ? Juste que je sache,
363 pour...

364

365 U : Non, j'ai justement pas fait, et je dois absolument le faire. Donc j'ai toujours ce
366 projet de le faire d'ici la semaine prochaine.

367

368 H : D'accord, de commencer d'ici la semaine prochaine ? D'accord. Parce que là, est-
369 ce que vous avez une pression financière ?

370

371 U : Bon, elle commence. Parce que justement, pour l'année passée, c'était couvert,
372 si j'ose dire, mais bon cette année il faut quand même que je commence à gagner,
373 parce que les impôts...

374

375 H : Ouais, d'accord. Comment vous vous sentez au niveau de votre confiance ?

376

377 U : Oui, ça dépend des jours, de nouveau. Aujourd'hui, bon je suis assez confiante.

378

379 H : Donc confiante, en l'avenir par exemple ?

380

381 U : Oui.

382

383 H : D'accord, et par rapport à la confiance en vous ? Vous avez une bonne confiance
384 en vous-même ?

385

386 U : Je crois que oui.

387

388 H : D'accord, et vous êtes aussi assez confiante par rapport à l'avenir, à votre
389 futur ?

390

- 391 U : Oui.
392
393 H : C'est pas source d'angoisse, pour vous... ?
394
395 U : Non.
396
397 H : Le fait de ne pas savoir, non plus, qu'est-ce que vous aurez comme travail,
398 comment sera fait votre futur finalement ?
399
400 U : Non, j'espère que je trouve un travail qui m'intéresse, en l'occurrence pour
401 l'instant il faudrait un travail tout court.
402
403 H : Mais le fait d'être confrontée à cette incertitude n'est pas une source
404 d'inquiétude ou d'angoisse pour vous ?
405
406 U : Non, non. Justement, je pense ces mois passés m'ont permis de voir que j'ai
407 d'autres sources de vie, et...
408
409 H : D'accord, ok. Donc, finalement cette période du chômage, ça vous a fait
410 découvrir des choses que vous n'aviez pas découvert auparavant ?
411
412 U : Oui.
413
414 H : D'accord, comme l'écriture par exemple ?
415
416 U : Oui. Bon, j'ai toujours écrit, mais plus de lettres, des échanges, mais oui d'écrire
417 moi-même quelque chose, ça c'est, j'ai toujours lu énormément, je pense je suis née
418 avec un bouquin dans la main.
419
420 H : D'accord, vous êtes une passionnée de la lecture ?
421
422 U : Oui.
423
424 H : Et vous m'avez dit, donc, ça vous a fait découvrir que vous avez d'autres sources
425 de vie ?
426
427 U : Oui.
428
429 H : D'accord. Donc ce sont quoi ces découvertes ?
430
431 U : Ben justement parce qu'avant j'arrivais pas à, je passais beaucoup de temps au
432 travail, justement, et...
433
434 H : D'accord, et là vous avez d'autres activités qui vous remplissent vos journées ?
435
436 U : Oui.
437

438 H : D'accord. Je regarde juste encore... Est-ce que dans votre entourage, vous
439 subissez soit de la pression par rapport à la recherche d'emploi, ou soit du
440 soutien dans vos démarches ou dans votre situation ?

441

442 U : Oui, bon les deux, bien sûr, mais mes amis s'inquiètent pour moi quand même,
443 mais d'un côté c'est la pression mais de l'autre c'est du soutien.

444

445 H : Vous le vivez comment, vous, plutôt comme de la pression ou du soutien ?

446

447 U : Non, disons du soutien.

448

449 H : Du soutien. Est-ce que actuellement vous vivez des situations de stress, donc
450 mise à part cette situation de recherche d'emploi, est-ce que y a d'autres

451

452 U : Chaque fois il y a les impôts, alors là, ça, là, je suis (rires)

453

454 H : ça vous génère du stress ?

455

456 U : Chaque fois. Bon, j'ai ma fiduciaire, mais malgré ça, c'est, chaque année, mais ça
457 c'est depuis des années.

458

459 H : D'accord, ok, donc c'est maintenant pour vous ?

460

461 U : Ouais, non, vu qu'ils ont demandé un délai, c'est pas trop urgent, mais quand
462 même il faut que je prépare, et ouais, disons, ça c'est une source, je sais pas, il y a
463 rien, c'est tout bête, finalement, mais pour moi c'est, pff.

464

465 H : C'est quoi, c'est de le faire, de les remplir, ou de ?

466

467 U : Ben non, j'ai même pas à faire ça puisque ma fiduciaire le fait, je sais pas, ça me
468 fait toujours du stress. Donc, oui.

469

470 H : Voilà, donc il y a ça. Sinon il y a d'autres situations qui pourraient générer du
471 stress actuellement ?

472

473 U : Ben si je devais me présenter quelque part, oui.

474

475 H : D'accord, d'accord, donc ça c'est lié à la recherche d'emploi. Ce serait une
476 source de stress, de se présenter ?

477

478 U : Bien sûr.

479

480 H : De faire un entretien ?

481

482 U : Oui, bien sûr.

483

484 H : D'accord, c'est quelque chose qui vous stresserait beaucoup ?

485

486 U : Je pense, oui. Mais, d'un autre côté, bon j'ai pas peur de rencontrer les gens, je
487 suis assez ouverte, je pense une fois sur place, il n'y a pas de problème, disons,
488 mais juste, ouais de me préparer à...

489

490 H : Ok, alors, je regarde juste si on a tout vu... Quel est votre contexte familial ? Est-
491 ce que vous vivez seule ? Oui, d'accord, est-ce que vous avez des enfants ? Non,
492 d'accord. Alors... est-ce que actuellement, donc c'est quand même une situation de
493 changement pour vous dans votre vie, depuis une année, le fait que vous ayez
494 perdu votre travail ?

495

496 U : Oui, bien sûr, ça change.

497

498 H : Est-ce que vous, vous vous sentez en changement, intérieurement, dans vous ?

499

500 U : Pas vraiment. Sauf, j'ai perdu du poids. Mais ça c'était pas une source de stress.
501 Bon ça m'a, j'étais très fatiguée, parfois, et je sais pas si c'était dû à la perte du
502 poids ou dû simplement par tout qui est arrivé.

503

504 H : Et sinon, encore par rapport au travail, est-ce que c'est une dimension
505 importante pour vous, le travail, ou quelle est l'importance ?

506

507 U : ça l'était en tout cas. Maintenant je sais pas, ça sera à voir.

508

509 H : Pourquoi, ou en quoi, c'était une dimension importante pour vous ?

510

511 U : Ben c'est... c'était mon principal environnement.

512

513 H : Est-ce que vous avez des valeurs qui sont importantes pour vous dans le
514 travail ?

515

516 U : Oui, disons, ça se retrouvait en fait. Bon ils avaient ses valeurs de la compagnie,
517 qui en fait étaient des valeurs tout à fait normal et qui devraient être innées, donc
518 pour moi ça change rien dans mes valeurs.

519

520 H : ça rejoignait vos valeurs à vous ?

521

522 U : Oui.

523

524 H : Et ce sont quoi vos valeurs à vous ? Que vous mobilisiez dans le travail, qui
525 seraient importantes à mobiliser dans le travail ?

526

527 U : L'honnêteté, ça c'était toujours important pour moi. Et, ça c'est la première qui
528 prime vraiment pour moi. Et après... ouais.

529

530 H : Ok, ça marche. Juste encore, au niveau de votre corps, comment vous vous
531 sentez dans votre corps, est-ce que vous avez des états de tension, comme on va
532 travailler quand même au niveau corporel...

533

534 U : Bon, je passe beaucoup de temps sur mon dos, sur mon canapé, justement, je
535 sais pas, c'est une position qui me convient. Je travaille comme ça sur ma tablette.
536 Et donc s'il y a des tensions c'est parce que j'ai pas l'habitude d'être debout, et il
537 faut que je me mette justement à marcher un peu plus.

538
539 H : Ok, donc vous avez un peu des tensions dans le dos ? Un peu mal au dos ?

540
541 U : Ben aujourd'hui je sens un peu ce côté là, disons rien de grave. Je sais pas, parce
542 que là c'est assez dur, je sais pas pourquoi, ça devrait pas être dur.

543
544 H : D'accord, ok, il n'y a rien d'autres sinon de particulier, à signaler, vous n'avez
545 pas eu de problèmes de santé particulier ?

546
547 U : Non.

548
549 H : D'accord. Ok, ça marche, donc si on définit un peu un projet pour
550 l'accompagnement, donc vous quelle serait votre attente ? Vous m'avez dit un peu,
551 de vous aider à démarrer dans vos recherches ?

552
553 U : Voilà, de passer ce cap que j'envoie finalement...

554
555 H : Qui est difficile pour vous ?

556
557 U : Oui, je sais pas pourquoi, mais je l'ai toujours pas fait.

558
559 H : Et vous n'arrivez pas à identifier pourquoi ?

560
561 U : Ouais.

562
563 H : D'accord, ok. Bon après vous avez vu, on travaille sur différentes dimensions,
564 on travaille sur la confiance, le rapport à soi, le rapport à ses aspirations, donc
565 toutes ces choses-là vont être mobilisées, aussi dans les séances de groupe. Voilà,
566 les séances individuelles sont plus personnalisées aussi. Voilà, donc on va travailler
567 en position allongée.

568
569 U : Ahh... (rires)

570
571 H : Par contre par moment je vais solliciter votre attention. Pour percevoir un petit
572 peu ce qui se passe dans votre corps. C'est l'objectif aussi du travail, de développer
573 une forme de perception plus enrichie de son corps et de soi-même à travers son
574 corps. Et de comment finalement on peut trouver des ressources à travers son
575 corps pour sa vie. Donc c'est un peu ça le projet. Donc voilà, vous avez des
576 questions ?

577
578 U : Je sais pas, je connais le Feldenkrais, j'ai suivi quelques cours l'année passée et
579 je pensais y aller justement en mai.

580
581 H : D'accord, donc vous avez déjà fait un peu de travail corporel ?

582

583 U : Oui, justement, quand j'étais employée, on avait interne dans la compagnie, on
584 avait l'occasion de faire de la sophrologie. Donc ça j'ai fait pendant presque 20 ans.

585

586 H : D'accord. Et est-ce que aujourd'hui vous avez recours à un autre type
587 d'accompagnement ? Est-ce que vous vous faites accompagner, à quel que niveau
588 que ce soit, mais est-ce que vous avez... chez von Rohr, oui.

589

590 U : Chez von Rohr, oui.

591

592 H : Mais sinon, il n'y a pas d'autres

593

594 U : Non, pas pour l'instant.

595

596 H : Ok, ça marche, parfait, vous aimeriez ajouter quelque chose ? Non. Pour moi,
597 c'est bon, je vous remercie en tout cas de ce témoignage.

598

599 **Entretien Uguette fin de suivi 26.06.2014**

600

601 H : Est-ce que il y a eu des changements pour vous au niveau du contexte familial ?

602

603 U : Non.

604

605 H : Est-ce que durant cette période vous avez eu d'autres situations qui pourraient
606 générer du stress, ou d'autres situations qui pourraient prendre de la place, avoir
607 une importance durant cette période ?

608

609 U : Non.

610

611 H : Au niveau de l'état de santé, est-ce qu'il s'est passé des choses ?

612

613 U : Pas de soucis particuliers, j'avais certains points qui me faisaient mal après une
614 séance ou une autre.

615

616 H : D'accord, donc ça c'est en lien avec les séances, peut-être on y reviendra dessus,
617 mais sinon, non y a pas eu de choses majeures au niveau de la santé ?

618

619 U : Non.

620

621 H : Sinon, au niveau, soit le soutien que vous pouvez avoir de l'entourage, soit la
622 pression, est-ce qu'il y a eu des changements durant cette période ?

623

624 U : Non.

625

626 H : Non, d'accord. Et est-ce que vous avez eu recours durant cette période à un
627 autre type d'accompagnement ?

628

629 U : Ben j'avais mes cours de...

630

631 H : Von Rohr ?

632

633 U : Non, disons j'ai passé chez von Rohr,

634

635 H : Combien de fois chez von Rohr, vous avez eu plusieurs rendez-vous ?

636

637 U : J'avais peut-être 2-3 rendez-vous.

638

639 H : D'accord, durant cette période ? Qui portaient sur quoi ?

640

641 U : Oui. Sur la recherche de travail, aussi un cours oui c'est juste j'ai eu un cours,
642 une sorte de forum sur la recherche, et ce que je cherchais, c'était mes cours de
643 Feldenkrais.

644

645 H : Oui, d'accord, que vous prenez, une fois par semaine ?

646

- 647 U : Voilà, bon j'ai pas été chaque semaine parce que j'avais des empêchements.
648
- 649 H : C'est des cours qui durent combien de temps ?
650
- 651 U : Une heure.
652
- 653 H : Ok, ça marche. Sinon il y a eu d'autres choses qui auraient pu... je sais pas qui se
654 sont produites durant cette période de non habituel ?
655
- 656 U : Il y a eu... juste des excursions, des choses comme ça que j'ai fait avec des amis.
657
- 658 H : D'accord, ça marche. Sinon par rapport à votre situation, est-ce que là vous êtes
659 toujours sortie du chômage ?
660
- 661 U : Ouais.
662
- 663 H : D'accord, vous n'êtes pas réentrée depuis ?
664
- 665 U : Non.
666
- 667 H : Ok, bien alors, là je vais vous laisser me présenter, quels ont été les effets, les
668 apports des séances en pédagogie perceptive, donc l'ensemble, autant les séances
669 individuelles, les séances de groupe :
670
- 671 U : Ouais, disons tout au début c'était une découverte, je connaissais pas la
672 fasciathérapie, et ça m'a fait du bien, et c'était bien d'avoir un rendez-vous chaque
673 semaine, je trouvais c'était bien, comme ça se suivent. Et... ouais je pense la
674 différence de avant et maintenant je me sens plus sûre de moi, ouais je varie pas
675 entre des jours où je me sens pas d'attaque et des jours normale. Je fais pas
676 forcément plus qu'avant mais c'est pas... je peux pas.
677
- 678 H : D'accord, y a quelque chose de plus stable.
679
- 680 U : Oui. Et j'espère le garder. Et... et disons aussi, bon la réflexion sur ce qu'on
681 faisait et des positions et tout ça, je pense c'est très utile. Et les exercices, disons, ils
682 me reviennent en tête et...
683
- 684 H : Il y en a qui... ?
685
- 686 U : Oui certains, ceux qu'on faisait debout, aussi celui de latéralité. J'ai toujours plus
687 de peine avant et arrière que de côté.
688
- 689 H : Que latéral ?
690
- 691 U : Ouais. Et, ouais définitivement je pense c'est un peu, ça s'applique aussi dans
692 ma vie, je vais plutôt latéral qu'avant, alors...
693
- 694 H : Qu'est-ce que vous entendez par aller latéral dans votre vie ?
695

- 696 U : Donc ouais, dans les jobs que je cherche c'est plutôt un déplacement latéral que
697 chercher quelque chose de nouveau. Alors je suis en train de me convaincre de...
698
- 699 H : Quand vous dites, dans votre recherche c'est plutôt un déplacement latéral,
700 qu'est-ce que vous entendez par là ?
701
- 702 U : Des jobs similaires.
703
- 704 H : Que ce que vous avez fait ?
705
- 706 U : Ouais.
707
- 708 H : D'accord, non c'est intéressant comme parallèle, d'accord. Donc de chercher
709 plutôt ce que vous connaissez, c'est ça que vous entendez, ce que vous avez déjà
710 fait ?
711
- 712 U : Oui, oui, tout à fait.
713
- 714 H : Et pour vous le mouvement vers l'avant ce serait plutôt aller vers quelque
715 chose de nouveau, si j'ai bien compris ?
716
- 717 U : Oui tout à fait. De me lancer.
718
- 719 H : Et ça vous ferait envie, comment... ?
720
- 721 U : Oui, d'un côté, d'un autre c'est bien sûr plus angoissant de faire complètement
722 différent de ce qu'on connaît déjà, alors c'est une piste à explorer.
723
- 724 H : Donc ça vous a parlé par rapport à ça ?
725
- 726 U : Ouais.
727
- 728 H. Et du coup est-ce que ça a une influence sur comment vous voyez les choses, ou
729 vous envisagez les choses ?
730
- 731 U : Ouais, je pense je tâtonne. Disons je m'enferme pas sur justement des jobs qui,
732 ça ressemble à ce que j'ai fait. Alors, qui sait ?
733
- 734 H : Mais ouais, tout à fait, faut oser, ça vaut la peine.
735
- 736 U : Et, ouais autrement, disons ça c'est les plus grands parallèles que j'ai vraiment
737 vu, entre les mouvements et comment j'avance dans ma vie.
738
- 739 H : Et, du coup, est-ce que, enfin peut-être je vous laisse d'abord continuer si vous
740 avez d'autres choses à dire et je reviendrai.
741
- 742 U : Ouais, disons, autrement, on parlait des mouvements, donc debout c'était ça,
743 assis, je pense justement les exercices qu'on avait fait les dernières 2 semaines,
744 ça...

745

746 H : Qui étaient, rappelez-moi ?

747

748 U : Alors justement les mouvements d'ouverture de côté et chercher l'espace, ça je
749 pense c'est quelque chose que je devrais continuer à faire.

750

751 H : Pourquoi ?

752

753 U : Simplement ouverture d'esprit.

754

755 H : ça vous parlait par rapport à ça ?

756

757 U : ça me parle, ouais.

758

759 H : Vous avez senti déjà des choses par rapport à ça, ça vous a ouvert l'esprit ?

760

761 U : Oui, disons simplement la réflexion, à un certain temps on se questionne soi-
762 même sur ce qu'on a fait, où on est, et au bout d'un moment il faut justement aller
763 vers l'extérieur plutôt. Et justement avec ces exercices et un peu en parallèle,
764 simplement les questions déjà posées, ça se nourrit mutuellement.

765

766 H : Et vous avez eu des nouvelles réflexions, il y a eu des choses nouvelles dans vos
767 réflexions, il y a eu des exemples ?

768

769 U : Oui simplement que maintenant je pense j'ai plus ou moins terminé avec la
770 période introspection et maintenant c'est de l'autre.

771

772 H : D'accord, donc ça c'est un petit peu, juste pour bien comprendre, donc le fait
773 d'avoir cette perception aussi latérale, d'ouvrir l'esprit aussi, donc comme
774 ouverture d'esprit c'était pour vous

775

776 U : C'est une aide de finir l'autre phase pour moi.

777

778 H : ça a été une aide pour finir la phase d'introspection ?

779

780 U : Voilà. Je pense disons je serais arrivée forcément parce que bon on peut
781 seulement passer autant de temps sur le même sujet, mais oui, je pense c'était
782 l'accompagnement idéal pour...

783

784 H : Et, je vais chercher un peu la petite bête, mais en quoi, ou en quoi ça a été une
785 aide pour finir ce processus d'introspection, je suis pas sûre de bien comprendre le
786 lien que vous faites...

787

788 U : Ben, simplement, d'avoir cet accompagnement, qui nous faisait passer d'une
789 étape à l'autre, c'était ça qui était utile justement pour... Bon, bien sûr, je pense
790 c'est aussi avant, mais il y avait plus de aller et retour, dans le sens je retombais
791 dans les anciens questionnements. Tandis que là j'avais.

792

- 793 H : D'accord. Et les anciens questionnements, c'était quoi par exemple, dans
794 lesquelles vous pouviez retomber avant ?
795
- 796 U : Tout ce qui m'était arrivé à travers des années, disons j'étais pas...
797
- 798 H : Vous étiez plus focalisée sur le passé, c'est ça que vous voulez dire ?
799
- 800 U : Oui, tout à fait. Et ouais, je me posais plein de questions, qui n'avaient aussi rien
801 à voir avec le travail, mais... Bon là je sens que j'ai terminé avec cette phase.
802
- 803 H : D'accord, ok, une phase où vous vous posiez des questions par rapport à votre
804 travail ?
805
- 806 U : Travail et vie, ouais, je suis carrément retournée en enfance pour réfléchir sur
807 certains pans.
808
- 809 H : D'accord, ok, et donc là vous êtes dans une autre phase ?
810
- 811 U : Oui, tout à fait.
812
- 813 H : Qui est quoi comme phase ?
814
- 815 U : D'arriver dans le présent. Je suis pas projetée encore dans le futur.
816
- 817 H : D'accord, c'est intéressant. Vous n'êtes plus dans le passé, si j'essaie de
818 comprendre, vous êtes là, maintenant ? Ok, d'accord. Mais vous n'avez pas de
819 projection forcément vers l'avant ?
820
- 821 U : Disons, bien sûr, j'ai l'idée de chercher un travail, mais c'est toujours une idée.
822 Tandis que, ouais, je suis dans le moment ce qui, et ouais c'est moins de stress que
823 de retourner dans le passé je pense.
824
- 825 H : D'accord, ça vous générerait du stress de retourner dans le passé ?
826
- 827 U : Oui, par moments, oui.
828
- 829 H : Qu'est-ce qui créait ce stress ?
830
- 831 U : Certains souvenirs.
832
- 833 H : Certains souvenirs, que vous regrettiez, de choses qui vous manquaient ?
834
- 835 U : Non, plutôt des choses qui étaient arrivées, par exemple une histoire tout bête,
836 quand j'étais en première classe, quand on a déménagé du premier étage au, disons
837 du parterre au premier étage, pour moi
838
- 839 H : A l'école donc, ou à la maison ?
840

841 U : A la maison. Donc pour moi c'était je pense un des premiers, comment dire ?
842 expériences marquantes. Et aussi des choses qui étaient liées à ce déménagement.
843 Donc vous voyez je suis vraiment allée très loin en arrière.

844
845 H : D'accord, et là ça vous a aidé à sortir de ça ?
846

847 U : Ouais, ouais.

848
849 H : Comme ça je suis sûre de bien comprendre.
850

851 U : Mais je pense c'était important aussi de me souvenir de ça, mais il fallait pas
852 rester bloqué.

853
854 H : Et est-ce que vous arrivez, vous dites que ça vous a aidé à rester, à être plus au
855 présent, est-ce que vous arrivez à faire un lien direct avec les séances, ou qu'est-ce
856 que dans les séances a pu permettre ça ?

857
858 U : Bon, déjà, je vous ai toujours parlé de mon balcon, donc le fait de avoir planté
859 mes herbes et tout ça, mes tomates, déjà c'est le rythme naturel de la vie, donc ça...
860 et il est très beau maintenant. Parce que l'année passée vraiment j'ai tout laissé
861 tomber.

862
863 H : Vous n'aviez pas fait ?
864

865 U : Je n'avais pas fait.
866

867 H : Donc c'est signifiant quand même ?
868

869 U : Oui, oui.
870

871 H : Et il y a eu quelque chose qui vous a, alors des fois on répète des choses qui se
872 sont déjà dit, comme on fait l'entretien final, mais il y a des choses qui vous ont
873 amené à justement planter... ?

874
875 U : Bon, la première fois, c'est là que j'ai eu l'idée justement de... et bon la proximité
876 de la Migros d'ici ça a bien sûr aidé simplement parce que c'était très près pour y
877 aller. Mais justement j'ai aussi, le fait que je savais que je retournais, j'avais pas le
878 stress si on veut, de tout acheter en même temps. Parce que dans des années
879 précédentes j'avais, une sorte d'excursion, il fallait tout acheter en même temps. Et
880 après ben c'était un stress pour (?) avant que ils mourraient des soif. Alors oui, le
881 fait de savoir, de toute façon la semaine suivante j'arrivais de nouveau, donc j'ai pu
882 vraiment réfléchir à chaque étape, donc... Et le fait de, je pense... disons les
883 massages qui étaient pendant cette période pendant que j'achetais les plantes, ça
884 m'a aussi motivée de les planter relativement vite.

885
886 H : Les massages, vous sentez que ça a déclenché une envie en vous, ce serait ça ?
887

888 U : Oui, de m'activer.
889

890 H : D'accord, ouais ça c'était, je pense c'est important cette notion de, y a eu un
891 rapport à l'action, ou quelque chose qui s'est passé à ce niveau.

892

893 U : Oui, ça m'a pas déclenché l'envie de postuler mais de faire quelque chose
894 manuel.

895

896 H : Ouais, d'accord, ok. Bien, vous avez d'autres choses à ajouter sinon ?

897

898 U : Non, je crois c'est à peu près...

899

900 H : Ok, bon on va reprendre des choses. Alors, ok, donc il y a une chose que vous
901 m'avez dite, donc globalement vous vous sentez plus sûre de vous-même, il y a
902 moins de haut / bas, c'est bien ça ?

903

904 U : Oui. Je dirais pas des hauts, mais plus de sérénité.

905

906 H : Plus de sérénité ? D'accord. Ok, parce qu'avant vous étiez un peu plus stressée ?

907

908 U : Oui, un peu, qu'est-ce qui va m'arriver ? Et... tandis que maintenant je laisse
909 venir, j'ai assez confiance que ça va se régler d'une manière ou autre.

910

911 H : D'accord, donc plus de confiance par rapport à ce qui va arriver. Et plus sûre de
912 vous-même ? Vous avez une meilleure confiance en vous ? Est-ce qu'il y a un effet à
913 ce niveau-là ? Au niveau de la confiance

914

915 U : Oui, dans ce que, ouais je trouve pas, je tombe pas dans l'angoisse ou dans des
916 réflexions qui me remettent en question dans le passé. Donc oui, automatiquement
917 je suis plus ouverte à ce qui arrive.

918

919 H : D'accord, oui, c'est intéressant ça aussi, parce que vous êtes moins prise dans
920 des choses du passé vous êtes plus ouverte aussi à ce qui peut arriver ?

921

922 U : Ouais.

923

924 H : D'accord, et à quoi vous reliez ce changement ?

925

926 U : Je pense justement d'avoir un accompagnement, bon je sais pas si vraiment ça a
927 un impact psychologique le fait d'avoir un contact physique je veux dire, mais je
928 pense c'est quand même lié.

929

930 H : Ouais, d'accord.

931

932 U : Est-ce que vous le liez plutôt aux séances manuelles, aux séances de groupe, ou
933 l'ensemble ?

934

935 H : L'ensemble, je dirais.

936

937 U : L'ensemble, ouais.

938

939 H : Est-ce qu'il y a eu des moments, pendant les séances individuelles ou de groupe,
940 où vous avez contacté un état où vous vous sentiez plus sûr de vous-même, ou des
941 choses, plus d'ouverture, ou... ?

942

943 U : Je pense c'était graduellement, c'était pas un jour... Mais, oui, plutôt un
944 renforcement chaque semaine, en tout cas dans les premières 5 semaines je dirais,
945 donc les massages inclus.

946

947 H : Donc un renforcement au niveau d'être plus sûr de soi et plus sereine ?

948

949 U : Oui, oui.

950

951 H : D'accord, d'accord. Ok, ça marche. Donc il y avait un point aussi par rapport au
952 vécu du licenciement, bon ça fait déjà quelques temps, vous disiez quand on s'est
953 vu au début que ça allait déjà mieux, par rapport à ça. Donc là dans ce que vous me
954 dites

955

956 U : Là ça va très bien.

957

958 H : Y a des choses qui ont évolué encore ?

959

960 U : Ouais, disons ça a... je veux pas dire ça me fait rien, mais je suis plus philosophe.

961

962 H : D'accord, et ça, à quoi vous le reliez ?

963

964 U : Simplement parce que j'ai terminé le processus de pensées sur le passé.

965

966 H : D'accord, ok. Au niveau de votre motivation, comment vous vous sentez
967 aujourd'hui au niveau de votre motivation ?

968

969 U : Doucement. Disons, oui, j'ai envie de me remettre, un travail.

970

971 H : Vous ressentez cette envie-là aujourd'hui ?

972

973 U : Oui.

974

975 H : Est-ce que c'est nouveau de ressentir ça, ou la manière de le ressentir ? Ou
976 quand on s'est vu il y a deux mois c'était déjà présent ?

977

978 U : Il y a deux mois ? Moins. Bien sûr on a toujours envie de travailler, mais là je me
979 sens beaucoup plus dans le sens, ouais maintenant je veux faire quelque chose qui
980 est valable, aussi.

981

982 H : Et de nouveau, cette évolution, vous la mettez en lien avec quoi ?

983

984 U : Je peux me répéter encore ?

985

986 H : Oui, vous pouvez vous répéter, moi je me répète aussi...

987

988 U : Donc de nouveau les réflexions qui progressent et justement le fait que je suis
989 plus dans le présent maintenant que réfléchir sur le passé. Donc je pense ça, ça me
990 permet justement de faire quelque chose de nouveau.

991
992 U : Et aujourd'hui, vous avez quoi comme réflexion ? Ou je sais pas si vous arrivez à
993 décrire la nature des réflexions qui vous habitent aujourd'hui ?

994
995 U : J'ai disons dans les postes que je cherche je me pose la question justement,
996 comment chercher les choses que je cherche pas d'office, comment elles
997 s'appellent. Donc c'est plutôt de la réflexion sur ça. Bien sûr un travail dans
998 l'administration c'est pas forcément mauvais, c'est... et même si je trouve un poste
999 dans ça, ça veut pas dire que je dois répéter le schéma du passé.

1000
1001 H : Qui serait quoi, le schéma du passé ?

1002
1003 U : Quand je travaille, je suis vraiment dans le travail, j'oublie un peu tout le reste,
1004 tandis que là j'essaie de trouver plus un équilibre pour avoir une balance.

1005
1006 H : Pour être moins prise...

1007
1008 U : Oui.

1009
1010 H : Ce serait votre projet pour quand vous retrouvez un travail ?

1011
1012 U : Pour quand je retrouve un travail, ouais. De me faire des plages aussi pour ma
1013 vie privée. Parce que ouais je me laisse facilement prendre par un travail, et
1014 justement c'est marrant quand j'écoute les autres qui ont un travail, ils sont
1015 justement là-dedans, et c'est assez important justement de pouvoir faire la
1016 distance. Je me rends compte, mais quand on est dedans, je sais c'est très difficile
1017 de le faire.

1018
1019 H : Et qu'est-ce qui vous a amené de nouveau cette réflexion-là ?

1020
1021 U : Je pense c'est la liberté que j'ai pour l'instant de vraiment répartir mon temps
1022 comme je le sens.

1023
1024 H : Ok, donc si on en vient, donc là vous êtes, si j'ai bien compris vous réfléchissez
1025 un peu à votre projet professionnel ?

1026
1027 U : Ouais.

1028
1029 H : D'accord, d'accord, et est-ce qu'au cours des séances, est-ce que votre projet il a
1030 évolué au cours des séances, ou est-ce que vous avez eu accès à des informations,
1031 des choses... ?

1032
1033 U : Oui, disons c'était aussi bien d'avoir les autres qui étaient dans le cours,
1034 d'entendre leurs réflexion, ça c'était bien parce que j'allais pas forcément dans le
1035 même sens, donc ça pouvait me pointer dans une direction.

1036

- 1037 H : D'accord, vous avez un exemple, si vous vous souvenez ?
1038
- 1039 U : Chacun avait des points qui étaient intéressants et justement auxquels je
1040 n'avais pas forcément pensé pour moi.
1041
- 1042 H : Ouais, donc par rapport à la définition du projet, ou par rapport aux
1043 compétences, on avait parlé des compétences aussi ?
1044
- 1045 U : Moins les compétences, mais justement comment approcher les choses et à
1046 quoi être attentif aussi.
1047
- 1048 H : D'accord, ok, et donc la notion d'être attentif à pas se laisser trop envahir par le
1049 travail, ça a émergé comme ça dans le partage avec les autres ?
1050
- 1051 U : Ouais, ouais, parce que j'étais un peu dans l'idée avant que, bon vu que j'avais
1052 pas de travail, je m'accordais une plage, mais après je replongeais dans le travail.
1053 Tandis que maintenant j'essaie de me dire, oui, le travail, bien sûr, on travaille
1054 pendant les heures de travail, mais justement de laisser une liberté dans des
1055 autres...
1056
- 1057 H : Voilà, c'est pas parce que vous reprenez le travail que vous n'aurez plus de vie à
1058 côté ?
1059
- 1060 U : Oui.
1061
- 1062 H : Sinon, est-ce qu'il y a eu des choses que vous avez contactées à travers vous-
1063 même, à travers votre rapport au corps, à travers le rapport à vous, parce qu'il y
1064 avait des conditions de rapport à soi pendant les séances, est-ce que y a des choses
1065 que vous avez contactées, des envies, des informations... ?
1066
- 1067 U : Plus dans le... d'être sûre de moi. Je sens entre ces deux mois, je dirais c'est ça
1068 qui...
1069
- 1070 H : Donc ça c'était dans le rapport au corps, en lien avec le corps, ou en lien avec le
1071 travail du corps ?
1072
- 1073 U : Ouais, je peux pas pointer le doigts sur qu'est-ce qui a fait quoi.
1074
- 1075 H : Oui, c'est difficile, tout à fait. Non, c'est juste pour pouvoir évaluer si
1076 l'enrichissement de la confiance en soi il est lié aux séances, ou si c'est dû à autre
1077 chose.
1078
- 1079 U : Non, je pense c'est vraiment les séances.
1080
- 1081 H : Ok, parfait, alors, par rapport, on avait parlé un petit peu de la valorisation de
1082 soi-même. Par rapport à la valorisation de vous-même, alors vous disiez que la
1083 valorisation en avait pris un coup quand même suite au licenciement
1084
- 1085 U : Bien sûr, oui, c'est presque inévitable je pense.

1086

1087 H : Donc ça allait mieux déjà au début du suivi, mais là aussi, est-ce qu'il y a des
1088 choses qui ont évolué ?

1089

1090 U : Oui, justement, maintenant j'ai pas cette alternance entre un jour qui va pas
1091 tellement bien et des jours où c'est normal.

1092

1093 H : D'accord, donc par rapport à la valorisation de vous-même aussi.

1094

1095 U : Ouais.

1096

1097 H : Est-ce que cette alternance elle est aussi par rapport à la motivation ?

1098

1099 U : La motivation ça dépend plutôt maintenant comment je vais définir qu'est-ce
1100 que je cherche, donc...

1101

1102 H : Ouais, donc pour ça, vous avez besoin de motivation, c'est ça, ou... ?

1103

1104 U : Non, je pense, là, elle vient, ouais, je pense, ça progresse.

1105

1106 H : D'accord. Donc on a parlé un petit peu du rapport à la mise en action, donc
1107 comment vous vous sentez par rapport à votre capacité à vous mobiliser, à passer
1108 à l'action, comment vous vous sentez à ce niveau-là ?

1109

1110 U : J'ai plus d'envies d'action, dans ce qui est hors travail toujours, mais justement
1111 pour le futur je vais prendre cette motivation avec moi aussi dans la recherche de
1112 travail.

1113

1114 H : Cette motivation que vous avez dans les autres actions, de l'emmener aussi...

1115

1116 U : Oui, parce que à un moment donné j'avais envie de rien faire. Tandis que là je
1117 sens... ouais.

1118

1119 H : Vous avez plus d'envie ?

1120

1121 U : J'ai plus d'envie, oui.

1122

1123 H : D'accord, ouais. Ok, bon on arrive plus ou moins au bout, je vérifie qu'on ait tout
1124 fait... Physiquement il y a eu des choses ? Comment vous vous sentez
1125 physiquement dans votre corps ?

1126

1127 U : Bien. Comme j'ai dit, des fois j'ai ressenti des douleurs que j'avais pas ressenti
1128 avant.

1129

1130 H : Suite aux séances ?

1131

1132 U : Oui, je pense, mais... certaines sont parties après une ou deux semaines, là j'ai
1133 pour l'instant j'ai mal toujours là au milieu, je sais pas si c'est une position que
1134 j'avais prise pendant un temps, ça m'a bloqué le bas du dos. ça c'est mieux sauf un

1135 côté, et... bon hier avec ma collègue qui fait du Feldenkrais, vu qu'elle est encore en
1136 train de pratiquer pour ses examens en septembre, elle était avec sa collègue et
1137 elles m'ont proposé justement une session où ils ont pratiqué leur... Et oui, ça m'a
1138 aidé un peu. Je le sens aujourd'hui mais moins, ouais ça va partir aussi. En tout cas
1139 j'ai pas de douleurs permanentes qui se sont installées.

1140

1141 H : Ok. Au niveau de votre capacité à vous concentrer, ou votre état de présence,
1142 comment vous vous sentez ?

1143

1144 U : Oui, plus présente je dirais, parce que avant je me souviens que des fois même
1145 si j'écoutais je parlais, et ça m'arrive beaucoup moins maintenant.

1146

1147 H : D'accord. Et à quoi vous attribuez ce changement, est-ce que vous le mettez en
1148 lien ou...

1149

1150 U : Peut-être simplement avec mon état intérieur.

1151

1152 H : Ouais, d'accord. Donc plus de présence à écouter, sinon est-ce qu'il y aurait plus
1153 de présence aussi quand vous êtes seule, dans des actions que vous faites ?

1154

1155 U : Oui, oui, j'arrive plus à rester faire une chose que plutôt de...

1156

1157 H : Que d'avoir des dispersions, ou... ?

1158

1159 U : Tout à fait, oui.

1160

1161 H : D'accord. Bien, alors... Sinon vous aviez parlé aussi suite à la première séance,
1162 ou la deuxième ? Que vous aviez le sentiment de vous tenir un peu plus droite avec
1163 moins d'efforts ?

1164

1165 U : Oui.

1166

1167 H : Est-ce que ça, c'est resté ensuite ?

1168

1169 U : Oui. Je pense c'est... j'ai plus, justement je pense c'est avec les jours où ça va
1170 moins bien, vu que je (?)

1171

1172 H : D'accord, donc quand ça va bien vous vous tenez plus droite ?

1173

1174 U : Oui.

1175

1176 H : D'accord, ok.

1177

1178 U : Bon, aussi, disons les exercices que vous nous avez montré, il n'y a pas qu'une
1179 seule façon d'être droite, ce qui est intéressant.

1180

1181 H : Oui, ok, c'est ce que vous avez découvert ?

1182

1183 U : Oui.

1184
1185 H : Et ça vous a parlé ?
1186
1187 U : Oui, parce que bon, on peut justement se relaxer en étant droit, sans forcer et
1188 être 'crr'.
1189
1190 H : Oui, tout à fait. D'accord, non c'est intéressant, de pouvoir se relâcher tout en
1191 étant droit. Des fois on se dit, droit, ben il faut tenir, ouais, d'accord. Et ça vous
1192 l'expérimenter dans votre vie ?
1193
1194 U : Oui.
1195
1196 H : Et ça vous apporte quoi ?
1197
1198 U : Etre pas dans un état (elle montre quelque chose)
1199
1200 H : Juste pour l'enregistreur, comment vous décririez ?
1201
1202 U : Figée dans la droitesse, donc... Fallait prendre une vidéo...
1203
1204 H : Oui, c'est ça.
1205
1206 U : On parle avec notre corps.
1207
1208 H : Ben oui. Bien sinon la dernière séance, comme on s'est pas revu après, c'est allé,
1209 comment ça s'est passé ?
1210
1211 U : C'était bien.
1212
1213 H : Il y a eu des choses qui vous sont venues après, ou comment vous vous êtes
1214 sentie après ? Vous étiez bien en partant ?
1215
1216 U : Ouais, j'étais bien, c'est un peu dommage qu'on n'a plus de séances pour revoir
1217 où on est.
1218
1219 H : Vous auriez aimé que ça continue ?
1220
1221 U : Oui, peut-être pas toutes les semaines, mais...
1222
1223 H : Mais ponctuellement ?
1224
1225 U : Oui.
1226
1227 H : C'est vrai que ça pourrait être bien pour entretenir.
1228
1229 U : Ouais, aussi voir l'évolution de chacun.
1230
1231 H : Tout à fait.
1232

- 1233 U : C'est ça, en sortant je me suis dis.
1234
1235 H : C'est vrai que ça faisait un peu, bon, c'est fini.
1236
1237 U : C'est fini... !
1238
1239 H : Peut-être il y aura l'occasion de faire une...
1240
1241 U : Mise au point. Parce que là, vous nous avez accompagnés sur deux mois, et
1242 donc, vous en avez encore d'autres projets comme ça ?
1243
1244 H : Non, j'en ai eu un l'automne dernier, et maintenant c'est fini. Alors après je vais
1245 peut-être continuer, mais ce ne sera plus dans le cadre de ma recherche.
1246
1247 U : Ouais, ouais. Non parce que c'était vraiment intéressant, ouais cette approche
1248 qui sort, disons parce que soit on fait un cours, ou justement le changement entre
1249 les massages, les entretiens personnels et après les séances de groupe, ça c'était
1250 bien, c'était, ouais il y avait toujours quelque chose de nouveau qui arrivait.
1251
1252 H : A chaque séance vous avez découvert des choses nouvelles ?
1253
1254 U : Oui.
1255
1256 H : D'accord. Même les 5 séances de groupe ?
1257
1258 U : Oui, justement je pense c'était très valable d'avoir des autres qui passaient à
1259 travers les mêmes cours, les mêmes, quand on faisait des mouvements et tout ça,
1260 et de savoir ce qu'ils pensaient eux de ces mouvements parce que, ouais dans des
1261 cours normaux, on discute pas forcément qu'est-ce que ça fait individuellement.
1262 Et...
1263
1264 H : ça c'était enrichissant pour vous ?
1265
1266 U : Oui, oui, je trouve c'est très bien parce que ouais on arrive pas forcément à le
1267 dire.
1268
1269 H : Ouais, c'est pas facile d'exprimer ce qu'on ressent.
1270
1271 U : Et justement d'avoir des autres points de vue, on découvre ce que eux ils ont
1272 ressenti et soit on a ressenti quelque chose de similaire, ou pas du tout parce que...
1273 donc.
1274
1275 H : Ouais, c'est subjectif la sensation donc...
1276
1277 U : Ouais, et justement vous nous avez guidé quand même avec les questions,
1278 qu'est-ce qu'on pouvait ressentir. Et ça c'est bien parce que si on me met sur le fait
1279 accompli, ouhh, qu'est-ce que je peux en dire ?
1280

1281 H : Ouais, ouais, d'accord. Et sinon entre les séances individuelles, les séances de
1282 groupe, comment on, quelle a été la différence pour vous, qu'est-ce que l'une vous
1283 a apporté par rapport à l'autre ? Il y avait des différences dans ce que ça vous a
1284 apporté ? Bon là il y avait la présence du groupe, comme vous dites.

1285
1286 U : Oui, c'est surtout ça, oui. Mais...

1287
1288 H. Parce qu'il peut aussi y avoir, la situation allongée, où on fait pas les
1289 mouvements, et la situation où on fait les mouvements.

1290
1291 U : Ouais, c'est, pendant les individuelles avec le toucher, donc ça c'est des autres
1292 sensations, et ouais je pense les deux sont importants et je sais pas comment,
1293 quand vous proposerez ça dans un cadre hors recherche si vous intégrerez
1294 justement ces deux éléments, moi personnellement je trouverais pas mal.

1295
1296 H : D'avoir les deux, ouais tout à fait. Ok, bon, ça va ? Vous avez des choses à
1297 ajouter ?

1298
1299 U : J'ai beaucoup parlé.

1300
1301 H : Ben c'est bien, c'est ce qu'il fallait.

1302
1303 U : Ouais, j'ai essayé un peu de me souvenir, j'avais pris des notes quand on avait
1304 fait les cours. Là, plutôt justement dans l'individuel, j'ai pris plus des notes sur ce
1305 qu'on faisait, donc ce que vous me faisiez, j'arrivais pas tellement à exprimer ce
1306 que ça me faisait.

1307
1308 H : Mais ça vous faisait quand même quelque chose, que vous n'arriviez pas à
1309 exprimer ? Ou ça vous faisait rien ?

1310
1311 U : Plutôt que j'arrivais pas à exprimer. Parce que j'avais pas les mots pour. Donc là
1312 dans les séances de groupe c'était plus aisé après de découvrir ce qu'on avait
1313 ressenti parce que les mots étaient déjà proposés, soit par vous soit par les autres.
1314 Donc là c'était plus facile de dire, ah oui ça c'était aussi moi. Tandis que quand on
1315 était que nous deux, je pouvais juste décrire les mouvements qu'on avait fait.
1316 C'était ça surtout que j'ai vu dans mes descriptions.

1317
1318 H : Bon, vous m'avez quand même parlé que vous perceviez un peu comme des
1319 vagues intérieures, ça c'est vous qui me l'avez dit, donc quand même.

1320
1321 U : Oui, quand même...

1322
1323 H : Oui, c'est vrai, c'est à valider, quand même. Vous m'avez parlé de relâchement,
1324 de détente, je suis sûre vous en avez dit plus que ce que vous croyez.

1325
1326 U : Oui, mais disons dans mes notes, c'est ce que après coup, parce que après
1327 j'allais à la Migros et je prenais des notes, c'était plutôt les mouvements, les
1328 touchers, qui m'étaient présents.

1329

- 1330 H : D'accord. Vous avez parlé de chaleur aussi.
1331
1332 U : Oui, c'était très différent chaque session ce qui me provoquait. Et ouais, dans la
1333 première je me souviens c'était long jusqu'à ce que je pouvais vraiment me
1334 relâcher.
1335
1336 H : C'était plus long dans la première ?
1337
1338 U : Oui. Vous avez dit après que mon corps répondait pas pendant un bon moment,
1339 jusque, et je pense là justement, hier dans le Feldenkrais, après le Feldenkrais
1340 justement quand j'étais assise sur la table, ils m'ont dit que j'arrivais à réagir, que
1341 ça réagissait tout de suite, alors, vous m'avez mise en position de...
1342
1343 H : Oui, c'est bien. Ok ça marche. Bon ben merci beaucoup.
1344
1345 U : Merci à vous et merci de m'avoir permis de faire ces deux mois avec vous.
1346
1347 H : En tout cas ça a été un plaisir de vous avoir dans le groupe, vraiment, donc ça je
1348 voulais vous le dire aussi, je trouvais que ça faisait du bien de vous avoir dans le
1349 groupe, donc même je pensais à vous dans un nouveau travail, et je me disais, vous
1350 êtes quelqu'un qui fait du bien, dans un groupe.
1351
1352 U : Disons, j'essaie d'être positive, disons d'office je pense je le suis.
1353
1354 H : Ouais, donc je me disais de valider ça pour vous aussi, dans un nouveau travail,
1355 peut-être que, c'est important aussi, de vous dire, dans un groupe, vous apportez
1356 vraiment quelque chose. En tout cas là je l'ai vraiment ressenti dans le groupe,
1357 vous apportiez quelque chose.
1358
1359 U : Merci.
1360
1361

Annexes 4: Tableaux d'analyse classificatoire

Emmanuelle
Cédric
Simone
Laura
Mathieu
Nadja
Barbara
Joëlle
Noémie
Roger
Uguette

Tableaux Emmanuelle

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	J'ai été licenciée à la fin du mois de juillet 2013. (29) J'ai eu mon congé à fin juillet, mais j'ai arrêté début juillet, puisque j'avais beaucoup de vacances. (47-48)	Date du licenciement : fin juillet
	J'ai travaillé 2 ans et demi dans cette entreprise [institution de l'Etat de Genève]. (49)	Durée de l'ancien emploi : deux ans et demi
	J'étais dans une situation proche du burn out. Ce licenciement a été fait en fait en accord avec ma cheffe directe. (33-34) Une discussion, une négociation, il s'avérait que je ne convenais plus pour le poste, mais ça ne s'est pas fait brutalement comme certains éclairs dans le ciel bleu. (38-40)	Motif du licenciement : en accord avec cheffe car proche du burn out

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>C'est un poste à 70 % et qui mériterait tout à fait un 100%, ce qui fait que pendant toute la durée de cet emploi j'ai été la tête sous l'eau, toujours en retard, à faire beaucoup d'heures sup, à pas réussir à les récupérer, si je récupérais les heures sup je pouvais pas prendre de vacances. Enfin, un cercle vicieux qui m'a amené à prendre 15 kilos, à prendre des antidépresseurs, à prendre des médicaments contre la tension, donc qui m'a bien dégradée, physiquement aussi, et puis psychiquement également. (41-47)</p> <p>Méprisée. (382)</p> <p>Le fait d'ailleurs qu'on me disait jamais merci dans mon ancien boulot ça pèse. (331-332)</p> <p>J'ai jamais eu une très haute estime, et ça m'a, en fait ça me confortait dans ma mésestime, ce qui n'est pas très bon pour moi, ce qui augmentait d'autant plus mon stress, enfin j'ai fait vraiment le cliché total qui pouvait en gros qu'aboutir au burn-out. (386-389)</p>	<p>Rapport à son ancien emploi : beaucoup d'heures sup, gros stress, méprisée → burn out</p>
Expériences antérieures avec situation similaire	<p>C'est la première fois que je suis au chômage, première fois que je suis licenciée. D'ailleurs j'ai eu beaucoup de peine, à l'idée. [...] Je suis quelqu'un qui n'aime pas être aidée. Donc je prenais ça comme un peu de là, c'est pas pour moi, je dois me débrouiller toute seule. Et puis je me suis laissée convaincre que j'y avais droit. Mais c'était pas simple, c'était un chemin. (337-348)</p>	<p>Première fois au chômage, difficile à accepter au début</p>
Importance accordée au travail	<p>Pour moi en terme d'importance fondamentale, c'est ce que je vous disais avant, si j'avais pas besoin, je ferais du, je ferais des tas de choses, mais ce serait pas forcément un emploi. (319-321)</p>	<p>Pas d'importance fondamentale du travail</p>
Contexte social et familial	<p>J'ai un autre contexte, j'ai fait de la politique, j'ai arrêté j'étais députée j'ai arrêté l'automne passé, c'était aussi un arrêt un peu compliqué, donc j'ai un peu cumulé, c'était aussi un petit peu compliqué, donc... parce que j'ai quitté mon parti, donc, différentes démarches qui viennent de ma part. Et si on regarde un tout petit peu plus en arrière, donc les 5 dernières années je me suis divorcée, enfin j'ai quitté mon mari et mes enfants. (69-74) Il y a eu 4 ans de procédure totalement catastrophique, et maintenant c'est réglé. Ça fait un an et demi. (78-79) maintenant ce que je peux vraiment dire c'est que ça se passe très bien. Mais donc pour dire, ces 5 dernières années, entre le changement au niveau de la famille, le changement au niveau de mon activité politique, pis le changement professionnel, j'ai un peu cumulé. (83-86)</p>	<p>Parcours de vie : a quitté son parti politique et son mari au cours de ces 5 dernières années</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	je me suis divorcée (73) j'avais trois petits enfants (148)	Contexte familial : divorcée, trois grands enfants aujourd'hui
	Je fais du shiatsu régulièrement, mais ça je fais depuis 20 ans. (291) Je suis suivie avec ma médecin généraliste, je vais chez une diététicienne [...] je fais des massages (50-54) Je suis chez von Rohr. Donc ça fait partie de ma reconstruction. (57-58) Je prends des antidépresseurs depuis un an et demi, on me les a diminué un peu mais je les prends toujours, et je prends depuis 6 mois des médicaments contre la tension trop haute, j'ai déjà diminué de moitié parce que j'ai beaucoup diminué le stress, et d'après ma médecin c'est pas une hypertension, enfin c'est un peu lié au poids, au surpoids, et puis énormément lié au stress, d'après elle on va pouvoir sans autre se passer de ces médicaments, d'ailleurs je suis à plus qu'une petite dose. (280-286)	Autres types d'accompagnement : shiatsu, médecin, diététicienne, von Rohr, prise d'antidépresseurs et de médicaments contre la tension
	J'ai ma mère qui habite juste à côté, qui est, comment dire, qui apporte du soutien mais peut-être plus en amenant un petit plat, quelque chose comme ça, mais qui est présente, si je veux discuter avec quelqu'un, elle est là. (308-310)	Soutien de l'entourage : sa mère voisine
Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive	Oui, ça m'a intéressée, c'est un peu mystérieux pour moi, mais ça me gêne pas du tout, et puis ça m'a intéressée, je trouvais que c'était en plus pour moi une bonne opportunité, et puis le fait de pouvoir participer à un travail d'étude ça me... (7-9) on me donne des outils, j'ai l'outplacement, j'ai cette opportunité-là, on me donne des outils et maintenant je... j'ai ma boîte à outils qui se constitue et je peux aller de l'avant. Donc c'est plutôt, voilà les cassures sont faites, j'arrive à des réparations maintenant et aller vers l'avenir. (248-253)	Intérêt et opportunité pour avancer

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	<p>Depuis début juillet je suis en phase entre guillemets de reconstruction. (49)</p> <p>Je recommence à charger les batteries, mais c'est pas encore ça [...] l'énergie elle est... Quand j'ai parlé de mon poids et que c'est pesant, c'est un peu tout dans ce sens-là, donc c'est pas une énergie très haute. (216-220)</p> <p>j'avais un besoin de récupération, parce que j'ai dormi énormément, j'ai vraiment eu de la peine à ce niveau-là. Alors j'ai l'impression que je suis en train de recharger les batteries, mais c'est vraiment un processus que je trouve pas très rapide. [...] c'est en train de... le moteur se met en marche. (167-170)</p>	<p>Energie encore basse, en période de reconstruction</p>
	<p>je dors pas très bien, je... ouais, le sommeil, j'ai pas mal de peine le matin à me réveiller, je dors moyennement bien (216-218)</p>	<p>Mauvais sommeil</p>
	<p>Physiquement je me sens dans une gangue, comme un bibendum, comme dans un costume trop, enfin... (476-477)</p> <p>Je suis emballée dans un truc lourd. (485-486)</p> <p>Quand j'ai parlé de mon poids et que c'est pesant, c'est un peu tout dans ce sens-là (218-219)</p>	<p>Vécu lourd de son corps</p>
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	<p>Elle n'a jamais été très haute [estime de soi], de toute mon existence, et j'ai pas eu fait un mariage qui m'a beaucoup augmenté, enfin j'ai fait des choix, qui m'ont pas beaucoup aidée pour ça, donc ça reste un sujet délicat. (394-396)</p>	<p>Faible estime de soi</p>
	<p>Au niveau physique je me suis pas du tout retrouvée. Ces 15 kilos en trop qui pour moi pèsent terriblement dans tous les sens du terme, et je pense ça a un impact très certainement sur ma</p>	<p>Impact de ses kilos en trop sur sa confiance</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>confiance en moi, sur l'idée même d'avoir un compagnon par exemple, plus confiance physiquement, donc voilà, ça a un impact, ces kilos. (130-134)</p> <p>Alors physiquement, c'est pour moi qui suis pas très bonne en la confiance en moi, ça me pèse beaucoup. (454-455)</p> <p>Le fait de ne pas me reconnaître dans le miroir. 15 kilos de plus, pour moi, j'ai honte même, je suis vraiment... c'est vraiment un sentiment très désagréable. Y a des personnes qui sont plus opulentes, qui sont mieux dans leur corps que moi, et ça, ça revient souvent dans la journée, on se croise dans un miroir le matin quand on s'habille, on se voit dans une vitrine... ça c'est lourd. (459-463)</p>	<p>en elle / Sentiment de honte lié à son poids</p>
	<p>J'ai énormément besoin de reconnaissance, je suis quelqu'un qui cherche à bien faire, et c'est notamment ce qui suscite du stress chez moi, qui cherche à bien faire mais qui aime aussi qu'on lui dise merci. Et pour moi ça a de l'importance. (328-331)</p>	<p>Grand besoin de reconnaissance, source de stress</p>
	<p>Je crois que du coup ça me dérange d'autant plus de ne pas me reconnaître extérieurement, parce que j'ai l'impression de commencer à me trouver intérieurement, et... je suis emballée dans un truc lourd. (483-486)</p> <p>Mais à l'intérieur, si c'est vraiment ce que je ressens de moi, l'équilibre revient, et ça fait longtemps que j'avais pas cet équilibre, donc oui là ça, c'est naissant on va dire, mais oui, à l'intérieur. [...] J'ai l'impression de commencer à me trouver intérieurement. (481-485)</p>	<p>Equilibre intérieur naissant, contrastant avec son image extérieure</p>
	<p>J'ai un grand besoin de trouver de la légèreté. Dans tous les sens du terme. C'est vraiment ce que je recherche. De la légèreté, de pouvoir prendre la vie simplement comme elle vient, du bon côté, j'ai vraiment besoin de ça. (366-368)</p> <p>Quand j'ai parlé de mon poids et que c'est pesant, c'est un peu tout dans ce sens-là (218-219)</p>	<p>En recherche de légèreté et de simplicité</p>
<p>Vécu du licenciement</p>	<p>J'ai encore de la colère qui me reste. De mon ancien travail. Comment dire, de l'espoir que j'avais de pouvoir amener mes compétences et qui a été cassé. Pour moi ça a été très difficile. (372-377)</p>	<p>Colère liée à la non reconnaissance ou</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

		mise à profit de ses compétences dans son ancien travail
	j'ai eu beaucoup de peine, à l'idée. [...] Je suis quelqu'un qui n'aime pas être aidée. Donc je prenais ça comme un peu de là, c'est pas pour moi, je dois me débrouiller toute seule. Et puis je me suis laissée convaincre que j'y avais droit. Mais c'était pas simple, c'était un chemin. (338-348)	Difficulté au départ à accepter son droit au chômage
	Le fait d'avoir eu ces différents changements dans ma vie récemment, forcément ça ébranle un peu le tout, mais j'ai l'impression maintenant, aussi avec cet outplacement, d'être dans la meilleure des situations possibles pour appréhender la suite. J'ai l'impression qu'on me donne des outils et, bon, c'est à moi de bien savoir les utiliser. Mais on me donne des outils, j'ai l'outplacement, j'ai cette opportunité-là, on me donne des outils et maintenant je... j'ai ma boîte à outils qui se constitue et je peux aller de l'avant. Donc c'est plutôt, voilà les cassures sont faites, j'arrive à des réparations maintenant et aller vers l'avenir. (247-253)	Sentiment de disposer des outils nécessaires pour avancer suite aux cassures
État du projet professionnel	par le biais de la politique, j'ai un très grand réseau de personnes, et j'aimerais pouvoir utiliser ce réseau-là, mettre ce réseau à disposition, je sais pas, d'une entreprise, ou d'une entité parapublic, ou d'une association, de faire ce lien entre le monde politique, que ce soit politique au sens petit du terme, c'est-à-dire les élus, ou le côté administration que je connais très bien, et communal et cantonal, avec quelqu'un qui aurait besoin de ce réseau-là. (194-200)	Définition du projet professionnel : créer un lien entre le monde politique et une institution via son réseau
	Les pistes que j'ai vont dans ce sens-là, pour l'instant [...] je peux même envisager, mais c'est en réflexion, de faire ça de façon indépendante, mais c'est pas encore très bien ficelé. (204-207)	Projet en cours de définition
	J'ai pas un projet hyper défini parce que je dois forcément m'adapter à la demande de qui le veut. (204-205)	Dépendance de son projet aux demandes extérieures
	J'aimerais pouvoir utiliser plus mes compétences, donc je vise autre chose, je vise pas des postes de hauts cadres, mais je vise autre chose avec un peu plus de responsabilités. (149-151)	Projet professionnel plus ambitieux et visant une meilleure utilisation de ses compétences

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

Dynamique de la recherche d'emploi	pour l'instant je postule plutôt à des postes où je suis à peu près sûre de ne pas être prise, et puis depuis peu, depuis 2-3 semaines ça bouge un peu dans les postes qui m'intéresseraient. (60-63)	Postulations intéressées depuis 2-3 semaines
	Donc j'ai arrêté en juillet, et les trois mois suivants, juillet, août, septembre, la motivation absolument à zéro, pas envie de bosser, enfin vraiment... c'était, je préfère manger du pain sec. Mais je sentais que j'avais un besoin de récupération [...] c'est en train de... le moteur se met en marche. (165-170) Je travaille à me motiver mais c'est pas naturel. (220) [vous devez faire un effort pour vous mobiliser ?] Oui. [Pour vous mobiliser dans vos recherches d'emploi aussi ?] Oui. (222-228)	Faible motivation pour la recherche d'emploi, effort nécessaire pour se mobiliser dans ses recherches
	En fait il y a le côté théorique, ou... ben c'est les faits, oui c'est ça, j'ai telle et telle qualité, j'ai telle et telle compétence, pis après il y a l'autre côté, c'est l'intérieur, et je dis, ouais, c'est joli, c'est moi ça ? (414-416) Il y a pas mal de choses, j'ai souvent dit ça, ça reste là, je comprends, mais j'arrive pas à les intégrer, physique, enfin descendre dans les tripes en fait. (422-423)	Difficulté à reconnaître ses compétences de l'intérieur
	Il m'est arrivé souvent de faire des choses qui me demandaient beaucoup d'énergies, et d'arriver à le faire, et simplement après de pas me dire, bravo ma petite, tu as fait du bon boulot, je te félicite. Ça j'arrivais pas, et comme je le recevais pas de l'extérieur, j'arrivais pas à me le donner moi-même. Et ça, ça prend beaucoup d'énergie. (431-435)	Absence de gratification personnelle de ses efforts, coûteux en énergie
	la confiance revient petit à petit, lentement, mais j'ai une crainte, en fait j'ai pris des boulots alimentaires parce que c'était un peu l'urgence, mais j'ai souvent fait ça dans mon cursus professionnel, bon c'était soit parce que j'avais trois petits enfants, ça veut dire je bossais pas... juste des jobs qui me prenaient pas trop la tête non plus... et puis maintenant j'aimerais pouvoir utiliser plus mes compétences, donc je vise autre chose, je vise pas des postes de hauts cadres, mais je vise autre chose avec un peu plus de responsabilités. Alors pour moi c'est nouveau, donc c'est pas très confortable. (145-152)	Retour progressif de la confiance, associé à de la crainte liée à plus d'ambitions professionnelles

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	Elle est là, elle vient gentiment, mais j'ai la trouille en même temps. (156)	
	la source de ma motivation ? Oui évidemment c'est de trouver un travail, mais c'est... comment dire ? C'est pas forcément ma première motivation. [...] Mais c'est l'envie de me lancer dans un nouveau projet, j'ai 52 ans bientôt, voilà, jusqu'à 65, c'est peut-être, pas forcément mon dernier poste, mais enfin c'est dans la dernière partie de mon activité professionnelle, donc j'aimerais, là, ce qui me motive, c'est de trouver quelque chose qui me convient enfin. (185-189)	Trouver un travail qui lui convient → source de motivation
Rapport au futur et à l'inconnu	ça me pose aucun problème. J'ai changé tellement de fois, j'ai fait tellement de choses, j'ai sauté dans l'inconnu plusieurs fois... (233-234) J'aime bien les nouveautés. Quand on me propose un truc dont je connais pas deux mots sur trois je dis, ok. (238-239)	Habitude et appréciation du changement et de la nouveauté

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte familial et social	j'ai toujours 3 enfants, je suis toujours divorcée, ça je veux dire, ça n'a pas changé ça. (501-502)	Contexte familial : non changé
	les actions que j'ai entreprises ces derniers temps, font que j'ai plutôt plus de soutien que cet été. (532-533)	Soutien lié aux actions entreprises

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>Je vais chez une diététicienne parce que je suis en train d'essayer de perdre du poids, du poids que j'ai entre autre pris en lien avec le stress. J'ai l'outplacement chez von Rohr. (541-543) En tout cas deux [rendez-vous von Rohr]. (545)</p> <p>J'ai eu un massage shiatsu, pendant la période. (550)</p> <p>Je prenais encore des médicaments contre la tension, et là je suis en train d'arrêter. (523-524)</p> <p>Parce que j'ai quand même fait un peu de travail sur moi-même ces dernières années, il y a beaucoup de données, de réflexions (972-973)</p>	<p>Autres types d'accompagnements : diététicienne, von Rohr, un massage shiatsu, en cours d'arrêt de ses médicaments contre la tension</p>
	<p>Je pense pour moi c'est très bien tombé, j'étais prête, pour une expérience comme celle-là, j'ai eu de la chance. (1533-1535)</p> <p>Dans ma démarche, en juillet août, je serais restée trop fermée je crois, donc ça tombait bien. (1539-1540)</p> <p>J'avais déjà enlevé quand même le gros de la colère, des frustrations, des énervements, de la fatigue, donc je pouvais construire. Avant j'étais encore en train de me reposer, me détendre. Donc c'est très bien tombé, je suis très contente d'avoir eu cette opportunité, c'est une chance pour moi. (1544-1547)</p>	<p>Moment du suivi dans la vie de la personne : se sentait prête pour une telle démarche, avait déjà passé le gros de la colère et de la fatigue, pouvait construire</p>

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	vraiment cette lenteur m'a perturbée au début. Ça apporte une intensité dans les mouvements, j'ai l'impression qu'en bougeant je recharge la batterie, c'est vraiment le principe de la voiture hybride, qui se recharge en freinant. C'est impressionnant. J'aurais jamais pensé. (819-822)	Lenteur comme ressource d'énergie
	je suis quelqu'un qui mouline beaucoup dans la tête, et qui a beaucoup de peine à descendre dans le	Lenteur comme

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>corps pour gérer, des émotions, des événements en tout genre, et la lenteur, qui est assez perturbante au début, elle est assez perturbante, mais ça m'a fait travailler ce passage. Ça m'a fait travailler ce passage, j'avais le sentiment, c'était pas une méditation, mais comme on est dans la lenteur, les pensées descendent dans le corps quelque part, elles doivent descendre dans le mouvement. Donc ça j'ai trouvé, c'est quelque chose que j'ai souvent cherché, et j'ai l'impression que j'ai trouvé quelque chose, après on va voir ce que j'en fait, mais j'ai trouvé quelque chose. (605-614)</p>	<p>moyen d'incarnation de la pensée</p>
	<p>J'ai beaucoup apprécié, je pense c'est un peu en lien [avec la perception d'une motivation qui <i>la</i> concerne], l'exercice avec les élastiques. Avec cette perception de l'extérieur, de la résistance qu'on pouvait apporter, que ça vienne de l'extérieur ou qu'on les rapproche, moi il y a eu quelque chose, pendant cet exercice il y a eu quelque chose pour moi. Et j'ai trouvé une certaine force. [...] En moi. En lien avec cet exercice. C'était une séance importante. (935-943)</p> <p>Oui c'était nouveau. Ça m'a beaucoup touchée. [...] Oui, pendant l'exercice, ça m'a beaucoup touchée, et je suis vraiment très clairement repartie avec cet exercice, je l'ai pris sous le bras, un outil. (1095-1100)</p> <p>J'ai touché quelque chose de profond qui m'a dit, c'est toi, c'est ta force, et elle est pour toi, surtout, elle est pas juste pour toute la république sauf toi. Donc je sais pas, c'est un petit peu... j'ai un petit peu de peine à l'exprimer, c'est au niveau de l'émotion, donc... ça a touché quelque chose, ça a fait vibrer une corde. (1107-1110)</p> <p>Je crois que dans les séances les moments importants pour moi ça a été [...] Et puis la... donc du coup la force intérieure. (1239-1247)</p>	<p>Reconnaissance de soi-même et d'une force intérieure</p>
	<p>je peux très clairement mettre ça [redressement] en lien avec le déblocage du plexus. Mais c'est pas venu tout de suite, c'est venu... j'ai d'abord, ouais d'abord c'était un peu en boule, et d'abord redressé, mais pas ouvert. [...] Il y a eu plusieurs étapes. Ça c'est alors c'est, bon, on peut aller, voir, et pis après on peut ouvrir. (1404-1412)</p> <p>Je crois que dans les séances les moments importants pour moi ça a été [...] Et puis l'ouverture, ce déblocage du sternum. (1239-1247)</p>	<p>Posture de redressement puis d'ouverture liée au déblocage du sternum</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	Je le mets en parallèle avec le remplissage, enfin l'expansion à l'intérieur, du coup les zones d'ombres elles ont été remplies de quelque chose de plus clair (1482-1484)	Expansion intérieure permettant le passage de zones d'ombres vers plus de clarté
	Alors j'ai beaucoup apprécié les exercices qui permettaient d'aller de l'avant, vers l'autre, mais en ayant d'abord assuré la base, la stabilité physique, la stabilité de la base, de soi-même, pour ensuite aller de l'avant. Ça m'a fait beaucoup de bien (570-573) Donc tous ces exercices, sur le rail, enfin sur aller de l'avant avec une ligne, sur laquelle on s'appuie, j'ai trouvé ça très intéressant pour moi. (580-581)	Bénéfice du mouvement d'avancer vers l'autre avec la stabilité de la base et la présence d'un 'rail'
	je me suis rendue compte que, plusieurs fois vous m'avez corrigée parce que j'avais tendance à aller de l'avant en levant la tête. (573-574) Je crois que dans les séances les moments importants pour moi ça a été [...] Et puis il y a ce mouvement de tête aussi qui est un moment fort. (1239-1249)	Importance du mouvement de tête
	Je crois que dans les séances les moments importants pour moi ça a été [...] la prise de conscience de mon propre corps, en fait, entre l'intérieur et l'extérieur. [...] Les contours, le côté qui m'a donné le sentiment de stabilité, d'être fermée, enfin d'être fermée dans le sens pas ouvert à tout les vents. (1239-1246)	Importance de la perception de son propre corps et de ses contours apportant stabilité
	Je crois que dans les séances les moments importants pour moi ça a été vraiment la prise de conscience des appuis, fort (1239-1240)	Prise de conscience des appuis
Nouvelles compréhensions, prises de conscience	je me disais c'est vraiment très différent d'aller de l'avant en regardant devant, ce qui... la perspective de l'avenir, plutôt que en levant la tête, du coup on est plus fragile, je me sentais plus dans une position, je me lance mais sans avoir une vraie conscience d'aller de l'avant. C'était plutôt un saut dans le vide, tandis que maintenant j'ai l'impression de mieux sentir le but. Donc tous ces exercices, sur le rail, enfin sur aller de l'avant avec une ligne, sur laquelle on s'appuie, j'ai trouvé ça très intéressant pour moi. Donc ça veut dire que je pouvais m'ouvrir en restant solide,	Apprentissage d'une nouvelle posture d'engagement, solide, orientée et ouverte

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>sans me mettre en danger. En fait en regardant en l'air j'ai l'impression, c'est comme s'ouvrir, ben faites ce que vous voulez, tandis que là c'est pas ce sentiment. (575-584)</p> <p>Mais de nouveau, vraiment là aussi ce côté, mouvement de tête, ça m'a appris vraiment un truc important. De nouveau c'est pas... allez je plonge on verra si quelqu'un me rattrape en fait, mais plutôt, voilà j'y vais, attention j'arrive. Donc c'est vraiment une autre façon de se lancer. (1214-1217)</p>	
États physiques, énergie, vitalité	<p>Mes maux de dos ont disparu. (520)</p> <p>Physiquement je me sens bien. Je me sens, je n'ai pas de douleurs. (814-815)</p>	Disparition de la douleur du dos
	<p>Je suis moins crispée qu'au début, physiquement au niveau sternum, diaphragme, le devant, j'avais l'impression d'avoir un gros poids, ça s'est allégé. (565-568)</p>	Diminution de l'état de tension et allègement d'un poids
	<p>Je reviens à <u>ce sentiment de blocage sternum et le plexus</u>. Et je pense que quand je me sens plus alignée, plus ok, pour prendre des termes... je sens que ici c'est plus équilibré. Je sens... j'ai vraiment été très très longtemps, de longues années, complètement bloquée de ce côté-là, vraiment, je me tais, je m'abime la mâchoire, en me taisant, en serrant les dents, je ferme tout, j'ai mal au dos parce que... haut du dos, <u>vraiment cette position physique</u> mais qui était totalement liée à mon état personnel, et puis j'ai ouvert. Mais je pense j'ai ouvert encore un dernier, un peu plus, avec ce qu'on a fait ensemble. Parce que je sentais toujours le plexus assez serré. Alors, parfois quand on est angoissé, c'est aussi là que ça se situe. Alors j'ouvre, mais j'ai peur. J'ouvre mais y a quelque chose qui reste fermé. Et pis là j'ai lâché quelque chose. C'est vrai que c'est des mots, c'est des concepts auxquels on a un peu de peine à rattacher des mots, mais je sens, <u>y a quelque chose qui s'est débloqué</u>. (690-702)</p>	Déblocage 'final' d'une forte tension posturale de fermeture
	<p>Je pense j'ai passé ce cap-là. Je me sens d'attaque [// phase de récupération]. (837)</p>	Récupération de son énergie
	<p>moi je suis quelqu'un, novembre, décembre, janvier, c'est des mois difficiles, j'appréhende toujours énormément les fêtes, j'ai beaucoup de souvenirs d'enfance etc., et puis là, les fêtes vont</p>	Nouvelle énergie et légèreté en cette

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	arriver, ce sera du style dans deux jours, ah bon pis j'organise, pis je fais, pis c'est passé, enfin, beaucoup plus léger. C'est, pour moi, d'avoir une énergie comme ça ces mois, vraiment d'habitude j'entre en hibernation, c'est nouveau, c'est nouveau. (846-851)	période de fin d'année habituellement difficile
	Je me sens, je me marre toute seule parce que je me sens pleine d'énergie et je me dis, mais attends, attention... Pis après je me dis, ben oui, elle est là, elle est là, tant mieux, donc je dois encore beaucoup jongler avec le... une peur, une certaine peur, mais physiquement je me sens bien. (811-814)	Pleine d'énergie
	<u>J'ai de l'énergie, j'ai envie d'aller de l'avant, dans tous les sens du terme, j'ai envie plus de bouger.</u> Alors là je sais pas exactement quelle est la part de choses en fonction de vous, des réflexions sur le poids, sur le mouvement que je fais un peu plus, je fais plus de vélo, c'est peut-être un peu difficile de vraiment séparer les choses, mais vraiment cette lenteur m'a perturbée au début. Ça apporte une intensité dans les mouvements, <u>j'ai l'impression qu'en bougeant je recharge la batterie, c'est vraiment le principe de la voiture hybride, qui se recharge en freinant.</u> C'est impressionnant. J'aurais jamais pensé. (815-822)	Energie, envie de bouger et d'avancer
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	j'avais l'impression d'avoir un gros poids, ça s'est allégé. (566-567) beaucoup plus léger (849)	Allègement d'un poids
	<u>J'ai de l'énergie, j'ai envie d'aller de l'avant, dans tous les sens du terme, j'ai envie plus de bouger.</u> (814-815)	Envie de bouger et d'avancer
	Je reviens à ce sentiment de blocage sternum et le plexus. Et je pense que <u>quand je me sens plus alignée, plus ok, pour prendre des termes...</u> je sens que ici c'est plus équilibré. Je sens... j'ai vraiment été très très longtemps, de longues années, complètement bloquée de ce côté-là, vraiment, je me tais, je m'abime la mâchoire, en me taisant, en serrant les dents, je ferme tout, j'ai mal au dos parce que... haut du dos, vraiment cette position physique <u>mais qui était totalement liée à mon état personnel, et puis j'ai ouvert, mais je pense j'ai ouvert encore un dernier, un peu plus, avec ce qu'on a fait ensemble.</u> Parce que je sentais toujours le plexus assez serré. Alors, parfois quand on est angoissé, c'est aussi là que ça se situe. <u>Alors j'ouvre, mais j'ai peur. J'ouvre mais y a quelque chose qui reste fermé. Et pis là j'ai lâché quelque chose.</u> C'est vrai que c'est des mots, c'est des	Gain d'ouverture

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>concepts auxquels on a un peu de peine à rattacher des mots, mais je sens, y a quelque chose qui s'est débloqué. (690-702)</p> <p>j'ai ce côté où j'ai le sentiment d'avoir ouvert, j'ai débloqué quelque chose devant (1275-1276)</p>	
	<p>ça me remplit des vides. Je sais pas... c'est ce qui me vient à l'esprit. C'est comme si j'avais pris plus, enfin que ce que je savais qui était un peu noué, qui était un peu coincé, soit dans la tête, soit dans le plexus etc., avait fait une expansion dans le corps. Donc ça avait installé ces savoirs, ces ressentis, ces idées, partout, avaient pris sa place. (985-989)</p> <p>Ça m'a rempli, ça m'a... ouais les choses viennent plus à leur place, ça m'installe. Vraiment le côté bien... c'est là. [...] Posé. (995-1000)</p>	<p>Sentiment de complétude, d'expansion intérieure</p>
	<p>J'ai envie de dire qu'elle n'a pas changé [connaissance de soi], mais qu'elle a justement passé de la tête au corps. Parce que j'ai quand même fait un peu de travail sur moi-même ces dernières années, il y a beaucoup de données, de réflexions, et je pense que je les ai... toute cette matière, lectures et autres... Je l'ai plus intégrée. C'est pas une matière nouvelle, mais c'est une nouvelle façon de la vivre, au quotidien. Ce qui était dans le livre a passé à l'intérieur de moi, beaucoup plus qu'en passant que par le cerveau. C'est plus ce sentiment-là, j'ai pas le sentiment d'avoir appris des choses nouvelles, mais d'avoir installé ces choses nouvelles en moi. (971-978)</p>	<p>Découverte de la dimension corporelle de la connaissance de soi</p>
	<p>Avant j'avais, j'ai moins la tendance au repli, je pense que c'est un peu lié d'ailleurs à la position, sternum rentré, donc je me sens plus confiante, ça c'est d'une façon générale. (567-569)</p>	<p>Gain de confiance liée à un redressement de sa posture</p>
	<p>je me sens mieux, c'est vrai que je me sens marcher dans la rue en étant plus sûre. Ouais, plus sûre, plus... voilà, je suis là, c'est pas Claudia Schiffer, mais je suis là et je me sens bien d'être là. Donc c'est... oui, en terme d'estime c'est remonté. (1144-1147)</p>	<p>Nouvelle assurance et estime de soi</p>
	<p>j'ai perdu un kilo et demi donc ça ne se voit pas, ça c'est sûr, donc c'est pas ça, mais il y a une acceptation plus grande de comment je me sens, je me sens mieux. (964-966)</p>	<p>Meilleure acceptation de soi dans le rapport à son poids</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>il y a plus de confiance envers l'extérieur, mais parce qu'il y a plus de confiance envers l'intérieur. Comment dire ? Je dois trouver une image... C'est la maison qui s'ouvre, qui s'ouvre, qui ouvre les fenêtres, qui ouvre parce qu'elle se sent en sécurité. Enfin une maison qui se sent en sécurité c'est un peu bizarre mais... Parce que il y a de la chaleur, alors on peut ouvrir la maison à des amis, ils ne vont pas venir juger, ils vont pas venir critiquer, ils vont pas venir refroidir l'espace. Quand on sent que l'espace est bon, alors ça peut circuler plus facilement. Il y a vraiment cette confiance qui peut circuler. (1421-1428)</p>	<p>Gain de confiance et sécurité intérieures débouchant sur de la confiance envers l'extérieur / circulation de la confiance</p>
	<p>donc pour moi chaleur ça signifie quand même beaucoup le confort, détente... Donc en me sentant moi-même plus installée, plus assurée, voilà, les autres peuvent venir, tambouriner s'ils sont pas contents, mais ça rentre beaucoup moins. Et puis si ils rentrent pour dire merci, comme l'exemple que j'ai cité tout à l'heure de cette amie, et ben ça rentre, c'est positif. (1436-1440)</p>	<p>Lien chaleur/détente, assurance</p>
	<p>Par rapport à ma gestion du stress [...] moi je sens que ça reste un de mes points faibles, c'est quelque chose que je dois faire attention, surtout que je suis une personne qui, par ma vie, s'est toujours adaptée, a toujours camouflé, je camoufle très, très bien des tas de choses. Et c'est pas un service que je me rends parce que du coup, je camoufle ce stress, tout va bien, tout va bien, jusqu'à la rupture. Et donc c'est... je sens que je dois poursuivre quelque chose pour mieux dire, là, c'est tendu, c'est physique ou autre mais... là c'est trop, faut moduler, de façon à ce que j'arrive pas à ce point de rupture. Jusqu'à présent j'ai quand même tendance à complètement camoufler pis à un moment ça casse, l'élastique il rompt. Donc là je dois, je dois travailler là-dessus, mais je crois que ce qu'on a travaillé avec les limites physiques de son corps, l'avant, l'arrière, de rester entier dans le mouvement, peut m'aider à mieux sentir mes limites. (588-600)</p>	<p>Nouvelle perception de ses limites, qui ouvre à la possibilité de les reconnaître et de les nommer</p>
	<p>Alors les changements c'est interne. Externes... je vois rien de particulier mais plus des repères internes, en fait plus d'écoute de l'intérieur, c'est plus ce côté-là. [...] Oui donc je suis dans une situation x, des fois on a un sentiment soit d'urgence, soit de danger, soit de confort, et j'ai souvent balayé, mais non, enfin... et j'écoute plus ce côté-là. A la fois j'ai ce côté où j'ai le sentiment d'avoir ouvert, j'ai débloqué quelque chose devant, et de l'autre de plus écouter ce qu'il y a dedans. Je sais pas si c'est tout à fait... c'est pas un peu contradictoire... je crois pas. Mais donc de plus écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars. Ou alors</p>	<p>Meilleure écoute et prise en compte de ses états intérieurs</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>de dire je reste tout en sachant que, alors du coup, je déconnecte, parce qu'il y a d'autres raisons. (1267-1280)</p> <p>Je suis quelqu'un, théorie de l'engagement, on me dit quelque chose, je m'engage, pis après je me dis, mais pourquoi je fais ça ? Et j'ose plus dire non. Donc là je pense que la prochaine fois que je me sens piégée, je vais trouver un moyen de m'en sortir. L'inconfort... ça suffit, ça suffit. (1291-1295)</p>	
	<p>J'ai souvent l'impression d'être dissociée. On ne parle pas de maladie psychiatrique grave, mais d'avoir d'un côté ce que je pense, pis de l'autre côté le corps qui est souvent négligé. Négligé, je parle pas physiquement, mais oublié. Donc là, à plusieurs reprises, je me suis sentie plus unifiée, entre les deux. Y avait moins cette séparation entre le mental et le physique. (670-675)</p>	<p>Prise en compte du corps et découverte de l'unité corps / psychisme</p>
<p>Apports dans des situations précises</p>	<p>Il y a eu des changements, c'est une anecdote, oui et non, mais j'ai trié des habits, j'en ai bazaré un certain nombre, c'est quelque chose que je souhaitais faire depuis longtemps que je n'arrivais pas à faire, en lien avec ma prise de poids, et puis le fait que je n'ai plus eu des masses d'habits qui me vont, et que je n'ai pas envie d'acheter des nouveaux pour grandes tailles, mais donc je me suis offert, ça m'a pris, je sais pas, une bonne demi journée, et en me disant, en m'acceptant plus. (958-964)</p>	<p>Action liée à une meilleure acceptation de son poids</p>
	<p>Je suis plutôt en prenant un exemple qui n'a rien à voir, mais il y a un catalogue de Noël, de cadeaux, c'est la saison, et puis jusqu'à présent j'aurais fermé le catalogue en disant à la personne qui me demande de choisir, tout me plaît, choisi ce que tu veux. Tandis que là, je me sens dans la situation, je coche trois choses, et puis, voilà c'est ça. Sachant que c'est peut-être pas exactement ce qui est possible, de prix, en terme de je sais pas quoi. [...] Beaucoup plus affirmée, et puis carrément de biffer d'autres choses. Non ça, toi tu crois que ça me plaît, mais moi ça ne me plaît pas. (1068-1079) (<i>lien force</i>)</p>	<p>Nouvelle capacité à se définir et s'affirmer dans ses souhaits</p>
	<p>Je l'intègre très mal la reconnaissance qui vient de l'extérieur. Je... je pense toujours que, ouh là, ils veulent quelque chose, ils sont gentils, c'est louche. Pour caricaturer... mais c'est un peu ça... et c'est vrai que ces derniers jours, même pas semaines mais ces derniers jours, j'ai été peut-être... je sais pas hier j'avais une copine qui était pas bien, j'y ai dit passe à la maison, on a passé un moment très sympa, tout à l'heure je reçois un message, un sms, pour dire que ça lui a fait</p>	<p>Accueil de la reconnaissance extérieure</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>beaucoup de bien, et tout, mais je l'ai pris, je l'ai pris, ouais. Donc c'est... c'est nouveau, c'est nouveau. (1119-1126)</p> <p>je l'ai reçue, ça lui a fait du bien, elle me l'a dit, et je l'ai pris (1445)</p>	
	<p>Mais donc de plus écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars. Ou alors de dire je reste tout en sachant que, alors du coup, je déconnecte, parce qu'il y a d'autres raisons. Enfin, là c'est aussi une anecdote, mais j'étais samedi à une lecture de poèmes, j'accompagnais ma mère qui était contente de voir ça, et franchement c'était... j'ai rien compris. Pas grave, alors j'ai parfaitement déconnecté, j'ai été très gentille, on m'a vue très attentive, mais j'étais ailleurs. Et j'aurais été toute seule, qu'est-ce que j'aurais fait ? Bon j'étais tout devant, je pense que j'aurais fait la même chose, mais là j'avais la raison principale de ma présence qui était d'accompagner ma mère à qui ça faisait plaisir d'être là. Donc je l'ai choisi, je l'ai pas subi. Ça c'était bien, ça c'était... (1277-1287)</p>	<p>Meilleure reconnaissance de son intériorité participant d'une posture plus assumée dans certaines situations</p>
	<p>Aussi à l'extérieur, je me suis retrouvée dans des conversations, pas forcément professionnelles, mais où, je m'observais un peu, puisqu'on est quand même dans cette démarche, et puis j'avais l'impression que le... ouais que le physique était accordé, était en ligne avec ce que j'étais en train de dire ou d'écouter. Que c'était plus juste, je sais pas que ça sonnait plus juste. (679-683)</p>	<p>Découverte de l'unité corps / psychisme lors de conversations</p>
<p>Vécu du licenciement</p>	<p>Par rapport à la colère, je pense que je l'avais une bonne partie gérée avant. Je dirais que ce que j'ai fait avec vous, ça a été le... pas la goutte d'eau qui a fait déborder le vase parce que ce n'est pas ça, mais... vraiment le bouquet final, plutôt. Le bouquet de chantier en haut d'un immeuble, quand on a fait le gros œuvre, quand on a construit. C'était plutôt dans ce... un supplément, comme une récompense, pour moi, même si c'était aussi du travail pour moi. Mais j'avais déjà travaillé un peu dans la difficulté dans la gestion de la colère, un peu en me forçant. Et puis là j'ai eu le sentiment que ce que j'avais fait j'ai pu le terminer, mettre un peu un point final, mais avec de la douceur. Ça s'est apaisé, il y a eu un apaisement. Ouais, c'est vrai que c'est vraiment difficile de mettre des mots sur ce genre de sentiment, mais dans ce sens-là je me suis sentie apaisée. [...] J'étais pas dans l'apaisement avant. J'étais plus encore dans la lutte. Je pense que j'ai lâché prise, un peu pour cette lutte. (748-764)</p>	<p>Apaisement final de la colère du licenciement</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>(// revanche) je l'ai consolidé avec le suivi. (778)</p> <p>C'est surtout le lien avec ma conscience qui a profité de ce suivi. C'est-à-dire que... ce que j'ai mis à jour, je pouvais me le reprocher, si j'étais dans le côté jugement etc., et là je me suis plutôt permis de le voir comme un point positif pour l'entreprise, positif pour moi, et puis oui, il y a des contrecoups, mais c'est par rapport à des personnes qui ont fait des erreurs qui ne veulent pas les reconnaître, et c'est des personnes qui m'ont blessée. Alors je le leur ai laissé ce contrecoup. C'est pas à moi de l'assumer. Donc ça m'a aidé à ce niveau-là, de lâcher prise, de pas rentrer dans la culpabilité, de lâcher celle que j'étais en train de me mettre sur le dos, et de faire que chacun ait sa part de responsabilité. (784-792)</p> <p>Je pense c'est le fait de l'ancrage plutôt, de dire, bon, je suis là, j'ai fait ce que j'ai fait, j'avais à le faire, ça me fait du bien. (798-799)</p>	<p>Meilleure attribution des responsabilités de chacun</p>
<p>État du projet professionnel</p>	<p>C'est marrant parce que il y a des moments je me dis, mais attends, tu vises pas ça, t'es gonflée. (1185-1187)</p> <p>Je vise d'autres choses. Je suis plus précise dans ce que je vise et je vise plus haut. [...] Disons comme j'ai monté ma hauteur, j'ai aussi monté le but (1198-1203)</p>	<p>Augmentation de l'ambition du projet professionnel</p>
	<p>et puis après j'ai... enfin j'ai mis en place quelque chose qui me plairait bien. [...] Mais je pense que j'ai fait la même chose physiquement. J'ai... en remplissant les vides, j'ai fait la même chose. [...] tous les petits plots étaient déjà là, mais ça ne faisait pas une maison. (1341-1356)</p> <p>J'ai construit quelque chose. Ouais, je pense que j'ai construit quelque chose. On est encore dans... je suis pas encore dans le vraiment concret, mais je suis passée de la connaissance de la construction d'une maison, du papier calque et de la table à dessin, ben y a encore rien, au dessin d'une maison. C'est encore un dessin, mais ça je peux déposer les plans pour construire. (1362-1366)</p>	<p>Avancée dans la construction du projet professionnel</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	Donc en gros tous les éléments étaient là. [...] De contenu, de savoir ce que j'aimerais, ce que j'aimerais pas, mais c'était disparate (1331-1335)	
	Donc j'étais encore, je pense qu'au début j'étais encore dans le, ben proposez-moi quelque chose et puis j'espère que ça me plaira, et puis après j'ai... enfin j'ai mis en place quelque chose qui me plairait bien. (1340-1342)	Passage d'une posture sous la dépendance de besoins extérieurs à prise en compte de ses aspirations
	Je l'ai... ouais je l'ai mieux ficelé et je l'ai exprimé. Donc en gros tous les éléments étaient là. [...] De contenu, de savoir ce que j'aimerais, ce que j'aimerais pas, mais c'était disparate, et c'était surtout pas exprimé. (1330-1336)	Expression du projet professionnel
Dynamique de la recherche d'emploi	Il faut pas mal d'énergie pour rechercher un emploi, c'est pas évident, et en fait je l'avais jamais tellement connu, parce que j'avais des boulots successifs. Ça demande pas mal de boulots, et là j'ai l'énergie pour le faire. (843-845)	Energie disponible pour la recherche d'emploi
	Ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? Pas je vais tous les battre, je vais foncer dans le tas, c'est pas ma nature, mais ça me, j'allais dire ça me remplit des vides. Je sais pas... c'est ce qui me vient à l'esprit. (983-985)	Gain d'assurance / complétude intérieure
	Il y a cet exemple de cet entretien d'embauche, je suis allée avec une perspective précise en tête et j'ai été déstabilisée tout de suite au début de l'entretien. J'ai pu m'asseoir, j'étais déjà assise, mais j'ai pu m'asseoir sans probablement montrer, et puis en fait tout de suite faire un changement de scénario, et puis aller, et donner ce changement de scénario. [...] je m'en suis bien sortie, mais le fait de me sentir bien sur mes bases, m'a permis de changer tout de suite de fusil d'épaule, et de me dire, houlà, on respire et on y va, mais faut changer et faut expliquer autrement. Ça m'a donné de l'assurance, à ce niveau-là. [...] Sans perdre pieds. (1006-1035)	Meilleure assise permettant une gestion de l'imprévu en situation d'entretien
	Là j'ai pris un petit moment, je me suis installée comme il faut, j'ai réfléchi... je savais ce que je voulais leur dire, mais je me suis repassé en revue ce que je voulais leur dire, je me suis un peu recentrée. Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment, utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je l'ai fait consciemment. (1044-1050)	Utilisation de l'ancrage dans les points d'appui pour gérer le stress

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>Parce qu'en toute logique, ce qu'ils me proposaient, il y a six mois je l'aurais accepté. Ça leur aurait rendu service, j'aurais été gentille pour eux, ça n'aurait pas forcément été inintéressant d'ailleurs, mais c'était pour moi probablement une perte de temps. J'ai 52 ans, donc on va peut-être pas encore pétouiller longtemps dans des boulots qui ne me fascinent pas. (1035-1039)</p> <p>Donc ça veut dire que dans ma recherche d'emploi, les démarches que j'ai faites ces derniers quinze jours, c'est vraiment des démarches, beaucoup plus, j'aimerais ça, plus affirmée, j'aimerais ceci, vous pouvez me le donner, oui, non. J'essaie, pis c'est pas, est-ce que vous avez du travail ? C'est une grosse différence, pour moi. (582-586)</p> <p>Dans le cadre de ma recherche, j'ai rencontré différentes personnes, des personnes aidantes, 'je sais que tu recherches du boulot, qu'est-ce que tu veux ?', et tout ça, et je pense qu'il y a quelques semaines ou mois en arrière j'aurais dit, je sais pas, je cherche un job, je sais pas exactement quoi, et là j'ai beaucoup plus cerné, j'ai vraiment beaucoup plus précisé. Alors le travail fait avec von Rohr en fait partie de cette démarche, mais surtout là, je l'ai exprimé. Parce que je suis pas très bonne pour dire de quoi j'ai besoin, quelles sont mes envies, je peux les avoir définies intellectuellement, pis pas les sortir, en disant, ouais mais c'est ce que tu veux, on fait comme ça t'arrange. Tandis que là, en plus, non alors tu comprends, c'est ça que j'aimerais, je m'imagine dans cette fonction-là, idéalement ce serait ça, bon après on sait qu'il y a toujours des ajustements avec la réalité, mais idéalement j'aimerais ça. Et je ne me souviens pas de l'avoir dit souvent, ouais même pas du tout. (641-653)</p> <p>De savoir mieux ce qui me correspondrait et de le demander. (658)</p> <p>Cette affirmation dont on a déjà parlé, ça c'est quelque chose de nouveau, de... comment dire ? D'être, d'affirmer, j'ai ma place dans cette équipe-là. Je vous serais utile, ça c'est une affirmation nouvelle. C'est ce côté-là, qui va en lien avec la confiance, avec tout le reste, mais c'est vraiment, 'je vous signale, là, vous avez besoin de moi'. (1384-1388)</p>	<p>Nouvelle capacité à se définir et s'affirmer dans ses projets professionnels</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>C'est ce tout, cette confiance, cette ouverture, cette reconnaissance de ce que je peux apporter... (1455)</p> <p>C'est marrant parce que il y a des moments je me dis, mais attends, tu vises pas ça, t'es gonflée. Le fait, enfin tout se cumule, mais d'avoir une plus grande reconnaissance extérieure une plus grande reconnaissance intérieure, je me dis, ouais, je peux le faire. Alors... bon après faudra prouver, mais ça me semble... je crois que ça je peux me permettre de le dire, j'ai été sous-utilisée, sous-employée par rapport à mes capacités, il faut que j'arrête... pis je suis en train d'arrêter d'avoir peur, de ne pas être au top. De toute façon on peut pas être au top, je peux faire beaucoup plus. (1186-1193)</p> <p>Cette affirmation dont on a déjà parlé, ça c'est quelque chose de nouveau, de... comment dire ? D'être, d'affirmer, j'ai ma place dans cette équipe-là. Je vous serais utile, ça c'est une affirmation nouvelle. C'est ce côté-là, qui va en lien avec la confiance, avec tout le reste, mais c'est vraiment, 'je vous signale, là, vous avez besoin de moi'. (1384-1388)</p>	<p>Nouvelle reconnaissance de ses compétences</p>
	<p>La différence c'est que j'attends moins de l'extérieur. (1221)</p> <p>pis surtout je regarde plus devant, plutôt que dans les... limbes. (1224)</p> <p>J'avais plus envie de proposer que d'attendre. Et ça je pense c'est vraiment le côté d'ouverture. (603-604)</p> <p>Donc ça veut dire que dans ma recherche d'emploi, les démarches que j'ai faites ces derniers quinze jours, c'est vraiment des démarches, beaucoup plus, j'aimerais ça, plus affirmée, j'aimerais ceci, vous pouvez me le donner, oui, non. J'essaie, pis c'est pas, est-ce que vous avez du travail ? C'est une grosse différence, pour moi. (582-586)</p>	<p>Acquisition d'une posture plus orientée, définie, proactive et moins dans l'attente passive</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>J'attends un entretien important que j'ai donc suscité. [...] C'est moi qui l'ai demandé, et c'est moi qui ai fait de façon à ce que y ait d'autres personnes qui parlent à la bonne personne pour que, le fait que je le suscite rencontre une envie de la part de cette personne de me rencontrer. Et de comprendre qu'elle a besoin de moi. Donc j'ai suscité directement, enfin demandé directement et pis je l'ai encadré, préparé, prémédité [...] Ce sera un gros challenge. Parce que c'est, ça c'est ce que j'aimerais. (1313-1321)</p>	<p>Nouvelle capacité à susciter l'envie chez l'employeur potentiel</p>
	<p>J'ai eu un ou deux téléphones que j'aurais pas osé faire. En me disant, houlà, est-ce qu'il se souvient même de moi ? Alors que là je l'ai fait bien, je crois. (1450-1451)</p> <p>Donc c'est aussi un peu, il y a aussi un peu, bon ben maintenant, tu n'as plus grand chose à perdre, vas-y, qu'est-ce qu'il peut t'arriver ? Tandis qu'avant j'étais plus, pfff, on va m'assommer. (1456-1458)</p> <p>Ouais il y a un plus, un plus, moins de procrastination, plus allez j'y vais je saute on verra bien, qu'est-ce que je risque ? J'y vais. (1212-1214)</p>	<p>Passage à l'action plus proactif et audacieux</p>
	<p>Ça c'est motivant, parce que j'ai souvent été employée, utilisée, le mot employée a plusieurs sens... utilisée et pis... on dit tiens y a un trou là on te mets là. Tandis que là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et apporter quelque chose et du coup, être reconnue. Parce que là, je l'étais pas forcément. Donc c'est vraiment un enchaînement. Avec normalement je vais trouver, et puis j'aurais aussi la reconnaissance, faut toujours aller de l'avant, donc ça entretient la motivation. (900-906)</p> <p>Mais le fait de proposer, le fait de mieux préciser ce que je souhaiterais faire, et puis de le justifier, de l'expliquer, de montrer pourquoi je pourrais faire ça, alors ça, ça me motive beaucoup. [...] C'est de montrer que je pourrais être utile. Voilà, c'est ça, c'est regarde, là il y a un vide, là je suis pile dedans, là. (887-896)</p>	<p>Meilleure perception de l'endroit où elle peut être utile => source de motivation</p>

Pédagogie Perceptive et transition professionnelle

	<p>Ce qui est probablement un peu nouveau, c'est que je ressens une motivation qui <i>me</i> concerne. Pas qui concerne un projet ou quelque chose, extérieur. Mais que c'est quelque chose qui me concerne. Qui s'insère dans un projet, mais... ce que j'ai toujours dit avant, c'est, je peux te vendre tout ce que tu veux. Un frigo, un esquimau... c'est pas le problème, tant que c'est pas moi. Me vendre moi, ça a toujours été très difficile, voire douloureux. Et là, je sens une motivation qui vient plus de ce que j'aimerais moi, voilà j'aimerais ça pour moi, c'est un gros effort, que je fais, mais j'arrive à le faire, même si c'est un gros effort. Et ça c'est nouveau, donc c'est l'emplacement de la motivation en fait, c'est pas quelque chose qui m'attire sur l'extérieur, ça vient plus de l'intérieur. (914-923)</p>	<p>Nouvelle motivation ancrée en elle, sentiment d'être concernée</p>
	<p>C'est aussi le côté, est-ce que je me sens dans ce poste-là ? Oui, non, enfin d'écouter un peu plus ce que ça me dit, je sais pas d'où ça vient, mais ce que je me dis, en fait, à l'intérieur. (1301-1303)</p>	<p>Meilleure écoute de son intériorité dans ses choix professionnels</p>
<p>Rapport au futur et à l'inconnu</p>	<p>Une confiance par rapport au futur, oui. (1158)</p> <p>Donc j'étais déjà confiante, c'est une confiance plus diffuse. Elle était plus diffuse, et elle est plus précise maintenant. [...] C'est-à-dire que je sens que j'ai mis des jalons. Que j'ai pu poser... enfin j'ai fait des contacts, j'ai posé des éléments, j'ai pu discuter avec l'un, j'ai pu proposer à l'autre... Donc ce côté très diffus, que j'étais juste... je pensais que ça allait aller, maintenant ça commence à devenir plus concret parce que j'ai proposé. Donc ça assied la confiance. (1171-1180)</p>	<p>Confiance plus précise envers son futur liée à une avancée concrète de son projet professionnel</p>

Tableaux Cédric

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	Je travaille dans une grande banque, une banque étrangère. J'ai été licencié au mois de juin pour fin août [...] Donc pour fin août. (37-40) Et puis donc je termine fin octobre. (79)	Date du licenciement : fin août
	ça fait huit ans et demi que je travaille dans cette banque. (48)	Durée de l'ancien emploi : huit ans et demi
	en raison soit disant économique, on pourra peut-être y revenir sur le fond plus tard mais c'est ce qui est officiellement annoncé. (38-40)	Motif du licenciement : officiellement économique
	100% oui, ou 120%, parce que je fais des heures conséquentes. (78) Quand j'ai commencé dans la banque, c'était très... je dirais pas bon enfant, mais c'était très professionnel bien sûr, mais il n'y avait pas cette pression que l'on a aujourd'hui de rendement, de personnes qui sont là qui sont aux abois aussi donc qui reportent la pression qui est sur leurs épaules sur ceux qu'ils dirigent ou qu'ils gèrent. Et... c'est... il y a énormément de contraintes, énormément de pressions, d'exigences, et voilà, donc ces remarques du style quand on part à 6 heures on vous demande si vous avez pris l'après-midi, c'est... ça fait toujours plaisir mais... ça a pas toujours été comme ça, donc ça c'est pas très bénéfique. (244-252)	Rapport à son ancien emploi : beaucoup de pression, beaucoup d'heures
	Ils se sont aperçus que j'ai peut-être été licencié un peu vite, en ce sens que j'avais pas transmis à	Autres données

	mon successeur toutes les informations dont il avait besoin. De même qu'une automatisation qu'ils se veulent aisée. Donc ils m'ont dit, on vous propose de rester deux mois de plus, pour mettre en pratique cette automatisation et pour expliquer l'avantage, comment ça marche. (50-54)	relatives au licenciement : reste en poste deux mois supplémentaires pour succession
Expériences antérieures avec situation similaire	C'est la troisième fois [licenciement]. Je vous rassure on ne s'y habitue jamais vraiment totalement. C'est toujours... (169-170)	3ème licenciement
Importance accordée au travail	On est passé de 20 à 240, donc c'était lourd, c'était des travaux le week-end, donc là j'ai dis stop, je veux plus de responsabilités, je veux plus rien, je veux vivre tranquille, je veux voir ma famille grandir, etc., donc je suis passé à la banque. J'ai eu une opportunité de travailler dans une banque. (156-159)	A souhaité diminué ses responsabilités pour consacrer plus de temps à sa famille
Contexte social et familial	je suis en travail depuis 88, 89, et j'ai commencé dans une fiduciaire, j'ai fait 3 ans, 3 ans et demi, après je suis passé de l'autre côté de la barrière, je suis dans une petite société de luxe qui se développait à Genève, George Livert, et je suis devenu comptable, enfin j'ai fait la comptabilité, [...] Trois ans après il y a mon patron qui s'est fait licencié et j'ai repris la responsabilité de la Suisse avec mon collègue de la boutique qui était lui responsable commercial. Et pendant 4 ans on a continué d'évoluer dans cette société. [...] Voilà. Parallèlement à ça avec cette même personne commerciale avec qui j'entretenais d'excellentes relations, on a développé une boutique Simon à Genève, qui était une des franchises, des premières franchises de la marque, et ça a duré treize ans. Donc j'étais propriétaire avec mon collègue et quelqu'un d'autre de cette société, et ça a très bien marché, tellement bien marché que la marque a cessé notre contrat de franchise pour se garder le business. Mais ça c'était à côté de mon travail régulier. [...] J'ai dû quitter Livert parce qu'ils ont fermé la boîte. [...] Et puis donc je suis passé dans une étude d'avocat, où je m'occupais des affaires financières d'un grand client de l'étude [...] Après j'ai passé dans une compagnie aérienne, responsable comptable. Et puis la société qui était une petite société qui avait deux avions, deux, trois avions, a grandi et a mis ses vols, ses avions, à disposition de qui voulait affréter ces avions. Donc c'est une société qui a grandi, assez vite, aussi, j'ai pris des responsabilités avec le personnel,	Parcours professionnel : débute dans une société de fiduciaire, puis dans une société de luxe. En parallèle gère une boutique dont on lui a ensuite retiré le contrat. La société de luxe a fermé, il passe dans une étude d'avocat avant de devenir responsable comptable d'une société aérienne, qui

	<p>le personnel comptable, financier, il y a un groupe qui a été formé avec une société américaine. [...] Après la société a grandi, on a fait une liaison entre l'Allemagne et les Etats-Unis, en partenariat avec Airsavar. [...] c'était très enrichissant mais c'était très contraignant et très stressant. [...] c'était une belle réussite, j'étais très content de cet aboutissement. Ensuite le patron a été viré aux Etats-Unis, et ils ont engagé quelqu'un ici, qui était plus jeune que moi, plus agressif, qui savait tout mieux que tout le monde et tout, qui a fait que le management a décidé de me mettre à la porte. Et suite à ça, j'a dis c'est fini les responsabilités. J'avais quand même un personnel de 240 personnes. [...] on est passé de 20 à 240, donc c'était lourd, c'était des travaux le week-end, donc là j'ai dis stop, je veux plus de responsabilités, je veux plus rien, je veux vivre tranquille, je veux voir ma famille grandir, etc., donc je suis passé à la banque. J'ai eu une opportunité de travailler dans une banque. (92-159)</p>	<p>grandit rapidement ; avant de changer de management et de se faire licencier, pour trouver un emploi dans la banque avec, selon ses souhaits, moins de responsabilités.</p>
	<p>J'ai deux enfants, j'ai une fille qui a bientôt 18 ans, 4^{ème} année de collège, et j'ai un fils qui a 13 ans, qui est en 2^{ème} année du cycle. (217-218)</p>	<p>Contexte familial : marié et deux enfants</p>
	<p>J'ai une pression peut-être plus de la famille, de mon épouse, en fait, qui travaille mais qui est sous stress important également. (202-203)</p> <p>Par rapport à son travail, qui peut être licenciée du jour au lendemain. Elle travaille dans une boîte qui est un peu de ce style-là, pas très protectionniste. Alors ouais, il vaut mieux essayer de trouver quelque chose assez vite. (207-209)</p>	<p>Autres stress concurrent : pression familiale liée à son épouse sous stress au travail avec possibilité de se faire licencier</p>
	<p>on se dit que le chômage peut pallier pour un certain temps. Maintenant c'est un an et demi, ça passe très vite, donc la pression financière est là. (200-201)</p>	<p>Ressources financières : pression liée à la limite temporelle du chômage</p>
	<p>[von Rohr] ça fait... 1 mois et demi maintenant, non deux mois et demi. A fin juin, je les ai contacté fin juin. (227-228)</p>	<p>Autre type d'accompagnement : von Rohr</p>

Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive	C'est plus la curiosité. Et puis... j'ai fait des études, j'ai une fille qui fait des études également, qui fait également un travail de maturité et qui a beaucoup de peine à trouver des gens à interviewer, etc. Donc c'est aussi une démarche philanthropique, pis surtout la curiosité. Et j'ai rien à perdre. Et pis même si je perds un peu de temps c'est pas grave. C'est une expérience. (9-13)	Curiosité, démarche philanthropique
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	Je dors très bien. (379)	Bon sommeil
	J'ai une bonne santé normalement. J'ai eu un refroidissement là, mais autrement c'est bon. (391-392)	Bonne santé générale, sinon un refroidissement actuellement
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	Donc c'est pas facile tous les jours, mais bon je suis d'humeur en général positive, j'essaie de positiver, mais c'est pas mal de stress et je sais pas comment ça va aller en fait. (189-191)	Gestion du stress par positivité
Vécu du licenciement	Je suis en colère contre certaines personnes, bien évidemment. (296)	Colère
	Je vis un petit peu au jour le jour. Etant encore en poste je dirais, on essaie un peu de mettre ça de côté, on y pense pas trop (185-186)	Mise de côté de la situation, étant encore en poste
	mais bon on est confronté aussi aux collègues, au regard des collègues, qui savent que vous n'allez plus être là, je sais pas si vous avez vécu ça, mais on n'a pas la même approche vis-à-vis de quelqu'un qu'on sait qui va partir que de quelqu'un qui est là. (186-189)	Confrontation au regard des collègues

	Non je subis la situation. [...] C'est-à-dire comme c'est pas moi qui l'ai choisie, je suis mis devant le fait accompli et devant le... je suis au pied du mur là... ça c'est clair. (347-352)	Victime du licenciement
	Je pense ça peut être une bonne opportunité aussi. [...] Comme ça peut être un point de... un arrêt quoi, je sais pas. Je vous dirai ça dans un an ou deux mais... pour le moment... non ça peut être une opportunité aussi. Si on sait mettre les atouts de son côté. (313-319)	Perception de la situation aussi comme une opportunité
État du projet professionnel	C'est vrai que j'aimerais bien avoir une expérience positive sur le long terme. Parce qu' <i>a priori</i> je dois encore travailler 15 ans, donc... (239-241) Et dans lequel je puisse me plaire. (244)	Volonté de trouver un emploi satisfaisant et sur le long terme
	Je pense que je serais quelqu'un de bien et de fiable dans l'opérationnel journalier d'une société, je pense pour la faire tourner. Quelqu'un qui la gère de manière réglo on va dire, et je suis pas... un gestionnaire dictateur on va dire, je suis plutôt un gestionnaire participatif donc qui met l'accent sur la confiance aux gens, la confiance au professionnalisme des gens. (260-264)	Définition du projet professionnel : gérer de façon participative l'opérationnel d'une société
Dynamique de la recherche d'emploi	D'être à fond deux mois supplémentaires n'est pas forcément très bénéfique en ce sens que, comme je m'applique à fond dans tout ce que je fais, je n'ai pas vraiment le temps d'aller chercher ailleurs. Malgré le fait que je devrais consacrer du temps, disons une demie journée par semaine, pour des recherches personnelles, des recherches d'emploi. C'est difficile de s'y mettre. (70-74)	Difficulté à se consacrer aux recherches étant encore en poste
	J'ai un peu de confiance oui. J'ai des confiances en mes capacités [...] disons que je sais ce que je sais faire et je sais ce que je peux apporter. Donc la confiance elle est à ce niveau-là. (370-373)	Bonne reconnaissance de ses compétences

Rapport au futur et à l'inconnu	<p>j'ai peut-être pas forcément confiance dans les... dans le futur professionnel qui va pouvoir m'être offert (370-372)</p> <p>il y a un monde idéal, donc je sais ce que j'aimerais faire, maintenant il n'y a peut-être pas forcément l'opportunité qui va se présenter dans ce domaine-là. (235-236)</p> <p>Maintenant des autres éléments comme je vous l'ai dit externes, ça c'est pas des choses que je peux maîtriser. (373-374)</p> <p>Ben je me pose un peu des questions parce que en ayant 50 ans, 51 ans bientôt, on trouve peut-être moins facilement que... bon à trente ans après... Livert c'était facile, enfin c'était facile, après la société aérienne c'était déjà plus difficile, mais j'ai eu 6 mois pour chercher quelque chose ensuite j'ai trouvé mais seulement au bout de 6 mois, donc c'est bien tombé. Mais... c'était un coup de hasard ce qui fait qu'on se dit que ça peut peut-être pas forcément se reproduire aussi. (175-180)</p>	Confiance mitigée envers les opportunités du marché rejoignant ses aspirations
	<p>J'ai horreur de l'incertitude (323)</p> <p>J'aime pas... j'aime bien savoir où je vais et ce que je vais pouvoir faire. (327)</p>	Dépréciation de l'incertitude
	<p>c'est pas mal de stress et je sais pas comment ça va aller en fait. (191)</p>	Stress lié à l'incertitude

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte social et familial	<p>mon épouse a attrapé une pneumonie, et ce qui fait que j'ai dû m'occuper d'elle et des enfants. Et de la maison, et du chien et du chat. C'était sport et ça n'a pas forcément laissé beaucoup de place aux recherches ou à ce genres de chose aussi. (412-415)</p>	<p>Autre stress concurrent : surcharge de travail</p>

		à la maison dû à son épouse malade
	Le fait de ne pas être en danger financièrement actuellement, fait que bien que ce travail a disparu, dans l'immédiat, il n'y a pas de danger. Et c'est rassurant à ce niveau-là. (854-856)	Ressources financières : rassurant de ne pas être en danger financièrement actuellement
	Non. (442-447)	Autre type d'accompagnement : non
	<p>depuis quelques temps je ne me suis pas vraiment concentré sur une recherche active qui pourrait aussi générer du stress, plus on s'implique plus on attend des résultats pis si ils arrivent pas, ben ça stresse aussi. Donc le fait d'être pas à fond là-dedans aussi fait peut-être que... Moi ça me permet de vivre aussi une situation un peu plus relâché et c'est peut-être pas mal, c'est peut-être même nécessaire, ça fait partie d'un processus global, et puis tout dépend le temps qu'on accorde aux différentes phases, mais je pense que le fait d'avoir été, d'avoir eu un stress crescendo pendant 9 ans, avec un point culminant cette année, l'année passée, cette année, fait que si je prends deux ou trois mois pour redescendre sur terre, je pense ça peut être que bénéfique. (605-614)</p> <p>En plus on arrive en période de fêtes (519) [par rapport au fait de ne pas avoir encore commencer de chercher réellement du travail]</p> <p>Je dirais que comme on a commencé début octobre, c'était une période de stress à ce moment-là, [...] et actuellement je pense que l'on peut dire que je suis complètement relax, à ce niveau-là. (506-510) Au niveau du stress du travail. (514)</p>	<p>Moment du suivi dans la vie de la personne : prends 2-3 mois pour déstresser suite à la fin de son travail, ne se consacre pas à ses recherches actuellement, ne vit donc pas de stress associé</p>

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	<p>On a parlé de la perception de l'état intérieur, enfin de l'intérieur. (771)</p> <p>Une prise de conscience de soi, oui, de son intérieur. (797)</p> <p>C'était cool [de percevoir des choses dans soi]. (737)</p>	Prise de conscience de son 'intérieur'
	<p>focaliser, mon attention, sur on va dire mon intérieur pendant les moments de fasciathérapie (457-458)</p> <p>le fait d'être allongé permet de se concentrer bien plus facilement (891)</p> <p>[// endormissement] au début c'était bien plus difficile de lutter qu'à la fin. (892-893)</p> <p>Il y a eu certainement une évolution à ce niveau-là, le fait de pouvoir se concentrer sur une longue période, parce que une heure c'est quand même pas rien, c'est quelque chose. (897-899)</p>	Evolution de sa capacité à mobiliser son attention sur son 'intérieur'
	<p>quant à la séance des mouvements, je dirais les séances mouvements, je dirais que l'exercice où l'attention est portée sur soi-même et sur la gestuelle m'a fait du bien, c'est des moments que je pourrais qualifier d'harmonieux. (466-469)</p>	Harmonie découlant de l'attention portée sur soi et son mouvement
États physiques, énergie, vitalité	<p>ça m'a apporté une certaine détente (465-466)</p> <p>Donc ce processus que nous avons suivi a bien évidemment contribué à la relaxation en tant que telle, maintenant l'attribuer qu'à ça, je ne pense pas. (514-516)</p> <p>J'ai mentionné le fait qu'aujourd'hui j'étais bien plus relax [...] Maintenant je sais pas si c'est lié</p>	Apport de détente

	aux séances. Je pense ça y contribue, franchement (559-561)	
	<i>(Non lié au suivi)</i> je me sens en bon état encore, avec une certaine vitalité. (546)	Bonne vitalité
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	j'ai de la motivation pour... ouais pour faire d'autres choses, pour m'occuper de mes passions ou autres. Je suis un passionné de voitures, je répare beaucoup de voitures. [...] Et il y a encore des petits soucis au niveau de cette voiture, et comme je peux y consacrer du temps, sans que ce soit forcément au détriment d'autres choses, ben de mon travail en l'occurrence, ben je suis content de le faire. Donc la motivation elle est là. Et puis, disons que je suis motivé, le matin, je peux me lever assez tôt, ne serait-ce que pour amener ma fille le matin en ville, pour lui éviter de prendre le bus, et quand je pars tôt, quand je commence tôt, la journée est bien plus remplie, donc c'est vrai que c'est une satisfaction, à la fin de la journée, de voir ce qu'on y a accompli. Alors qu'avant, enfin quand on est au travail, tout ce que l'on peut se réjouir c'est de ce qu'on a fait pendant le travail, mais à part ça y a pas grand chose. (629-647)	Motivation pour se consacrer à ses passions
	[Est-ce qu'il y a des aspects de cette motivation qui peuvent être reliés d'une forme ou d'une autre au travail réalisé ici ?] J'aimerais être complètement affirmatif mais je sais pas. (649-652)	
	Je dirais une certaine sérénité. Alors le fait que les séances aient eu cours pendant la période de fin des rapports de travail m'a permis de me focaliser, mon attention, sur on va dire mon intérieur pendant les moments de fasciathérapie. Ce qui a indéniablement contribué à une certaine paix intérieure. (455-459)	Apport de sérénité, calme / Utilisation de l'ancrage des pieds
	Immédiatement après, oui. Mais bon, comme on se l'est déjà dit quelques fois, le cours de la vie reprend ses droits je dirais, et on fait pas forcément attention plus que ça, à ce qui s'est passé. Maintenant, il y a peut-être certains réflexes, ou certaines pensées fugaces qui font que, on pose les pieds par terre, ou ce genre de choses. (478-482)	

	<p>Alors là franchement je pense que ça a... surtout les séances de fasciathérapie plus que les séances de mouvement, du fait qu'elles font prendre conscience de son intérieur, si on voit que ça marche bien à l'intérieur, la confiance doit venir aussi. Je peux pas mettre un barème mais c'est vrai que... j'ose espérer que c'est positif à ce niveau-là. C'est en tout cas pas négatif, je pense que ça ne peut qu'aider. (706-710)</p> <p>Je ne sais pas si c'est relié à la confiance, mais encore une fois, je pense que ça peut être que positif, ça doit certainement aider. Bon j'ai pas eu une illumination, une révélation, entendons-nous bien, c'était plutôt un sentiment tranquille. (745-747)</p>	<p>Apport de confiance en soi lié à la perception d'une bonne fonctionnalité de son intériorité</p>
	<p><i>(Non lié au suivi)</i> je pense pas que l'estime soit facilement fluctuante, on va dire [...] Donc je pense que l'estime elle est restée la même. Elle est globalement positive. [...] je pense pas que les séances ont fait quelque chose de réparateur ou comme ça. (754-761)</p>	<p>Absence de changement au niveau de l'estime de soi, globalement positive</p>
	<p>Je pense que je suis aussi plus attentif, plus en éveil. (560)</p> <p>Je pense ça a contribué, oui. C'est un état général, encore une fois c'est pas une science exacte, c'est un état général et le fait d'être plus relaxé, ça veut pas dire mou, mais plus relaxé, à l'écoute, je pense que il y a... ouais je pense ça a contribué, franchement. (581-584)</p> <p>J'ai l'impression de prendre conscience de faire attention aux choses, faire attention à ce qui m'entoure. J'y prends conscience. Le fait que je fais attention à cela. C'est dans ce sens-là. (575-577)</p>	<p>Gain d'attention / Prise de conscience de son attention → lien avec gain de détente</p>

	Mais je reste très positif, je pense ça m'a fait découvrir des nouvelles choses, des manières de penser ou... de me positionner on va dire dans ma posture, mais c'est difficile de dire, 50% sont dû à ça. (564-567)	Découverte de nouvelles manières de penser et de se positionner
Vécu du licenciement	C'est un sale coup. Mais ça je le savais déjà, enfin je le pensais déjà. (526)	Vécu du licenciement comme un sale coup
État du projet professionnel	<i>(Non lié au suivi)</i> J'avais déjà une certaine idée de ce que je pourrais avoir envie de faire. En fait j'aimerais bien avoir mon propre business, être indépendant. (779-780)	Définition du projet professionnel inchangé
	C'est en général une situation, quand on se lance comme ça, encore plus remplie d'incertitudes. Pas tellement au niveau des capacités, de ses capacités, mais au niveau de la marche des affaires. Est-ce qu'on va pouvoir convaincre, etc... ça fait appel à la notion commerciale aussi, ce qui a rarement été mon cas dans mon parcours. Même si j'étais toujours confrontée à de la vente, je n'ai jamais vendu, moi, de manière continue, quelque chose. Donc si je me mets indépendant, il y a plein d'inconnus qui vont surgir. Et c'est une réflexion que je me fais de temps en temps, à savoir est-ce que je veux aller sur cette voie-là ou pas. Est-ce que ça a un lien avec les séances que nous avons faites ? Je ne pense pas, au-delà de ce qu'on a discuté jusqu'à maintenant, ça veut dire au-delà de la confiance, de l'estime, enfin pas l'estime mais de la prise de conscience de son intérieur, de ses capacités ou autres, je vois pas ce que ça pourrait faire de plus. (781-792)	Eventuel renforcement de sa confiance dans l'envisagement d'un nouveau projet professionnel et la confrontation aux incertitudes associées
Dynamique de la recherche d'emploi	<i>(Non lié au suivi)</i> J'étais encore dans mon travail jusqu'au 31 octobre, et depuis là, bon ben j'ai fait quelques recherches, mais sans plus j'entends, j'en parle autour de moi quand l'occasion se présente, mais je n'ai pas forcément provoqué une réunion, une discussion pour en parler. (502-505)	Peu de démarches réalisées jusqu'à présent, en projet de démarrer l'année prochaine

	<p>J'ai pris contact avec certaines agences, répondu à certaines annonces, mais c'était pas vraiment une démarche intensive. Voilà, ça fera partie des bonnes résolutions l'année prochaine. (519-521)</p>	
	<p><i>(Lien éventuel avec le suivi ?)</i> J'ai une confiance certaine, mais toute relative. En ce sens que j'ai confiance en mes capacités, encore une fois j'ai pas été viré à cause d'elles. Donc c'est important de le savoir et d'en prendre conscience. Donc j'ai confiance en moi, je sais ce dont je suis capable. Par contre je suis pas sûr que j'arriverai à transmettre ce savoir aux personnes susceptibles de m'engager. Donc à ce point de vue-là j'ai certains doutes. C'est toujours la même chose quand on cherche du travail il suffit d'une fois, enfin un job, de trouver un job. Pas besoin d'avoir 36 propositions sur la table, et puis... voilà. Donc mon objectif et mon but c'est de vraiment être prêt pour ce moment-là s'il arrive et de pouvoir le saisir, pas le laisser filer. En ce sens-là je suis pas, ma confiance n'est pas totale. Donc je pense aussi que je vais devoir subir des éléments que je ne maîtrise pas, des facteurs externes, d'autres candidats qui sont meilleurs que moi ou autre, et ça c'est... incertain, et c'est déplaisant. (675-687)</p>	<p>Confiance en ses capacités mais doute quant à sa capacité de les transmettre à ses potentiels futurs employeurs</p>
	<p><i>(Non lié au suivi)</i> Ma motivation elle est fluctuante en ce moment. Donc le fait de justement se dire que bon ben on laisse passer un peu de temps pour déstresser, on peut dire ça comme ça, fait que la motivation pour la recherche d'emploi elle-même, elle est là, mais c'est pas quelque chose de très... qui prend beaucoup de temps, enfin qui m'occupe beaucoup. (625-629)</p>	<p>Se donne du temps pour déstresser → absence actuelle de motivation pour la recherche d'emploi</p>
<p>Rapport au futur et à l'inconnu</p>	<p><i>(Non lié au suivi)</i> Je pense que il va y avoir une part de stress, ouais. Mais ça viendra après, j'espère le plus tard possible. (821-822)</p> <p>Je pense que je suis quelqu'un d'assez basique aussi, je me triture pas les méninges pour savoir ce qui se passe, ce qui va se passer... je suis anxieux sur certaines choses mais pas dans l'immédiat, tant que c'est pas... vous voyez ce que je veux dire ? (863-866)</p>	<p>Absence de stress lié à l'incertitude actuellement, par absence de confrontation directe avec cette donnée</p>

Tableaux Simone

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	j'ai été licenciée de chez Mara Varan à la fin 2012, et je me retrouve au chômage depuis le début de l'année. (19-20)	Date du licenciement : fin décembre 2012
	il y a eu l'annonce en avril 2012, et pis ben on m'a officiellement annoncé, je faisais partie du lot des licenciés, mais j'ai reçu ma lettre en septembre, parce que j'avais trois mois de préavis, et j'ai quitté le bureau mi-novembre. A partir de mi-novembre j'étais à la maison. (21-25)	
	J'ai commencé en 2001, donc ça faisait onze ans. (70)	Durée de l'ancien emploi : onze ans
	[licenciement économique collectif]	Motif du licenciement : licenciement économique collectif
	Ah j'ai adoré. J'adorais ce que je faisais. (54)	Rapport à son ancien emploi : grande appréciation de son travail, évolution au fil des années
	je suis rentrée en tant que secrétaire et j'ai évolué. Et... voilà. Donc j'ai tout appris là (74-75)	
Expériences antérieures avec situation similaire	c'est la première fois. (385)	Premier licenciement
Importance accordée au	c'est important, parce que... pour mes neurones, pour les faire travailler, parce que j'aime apprendre en fait, et j'ai besoin d'être en activité intellectuelle. (440-441)	Importance du travail par goût / besoin

travail		d'activité intellectuelle
Contexte social et familial	<p>J'ai un parcours atypique. En fait je n'ai pas fait de matu. Et... je suis née en valais, j'ai fait toutes mes études jusqu'au collège où j'ai pas terminé en valais. Et après je me suis mariée en venant ici, je suis venu sur Genève. Et après j'ai bossé au MacDo. Après j'ai eu mes deux filles, parce que j'ai eu des jumelles. Et pis j'étais au chômage, et j'ai fait un certificat de secrétaire. C'est avec ça que je suis rentrée chez Mara Varan. Et ensuite j'ai évolué, j'ai fait secrétaire, ensuite j'étais coordinatrice sur des essais cliniques, ensuite attachée de recherche clinique, enfin voilà j'ai gravi des échelons. En 2008 j'ai fait un diplôme à l'université en France, pour valider mon expérience sur le terrain. Et là je fais mon certificat. (473-481)</p> <p>Je vis avec mon mari, j'ai deux enfants d'un précédent mariage, et une que j'ai eu avec lui, donc les trois sont avec moi. Lui ne travaille pas et a zéro francs de revenu, et entre lui et moi c'est pas top. (316-319)</p> <p>c'est moi qui assume entièrement, pas juste le financier mais la totalité. (326-327)</p>	<p>Parcours professionnel / de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - n'ayant pas terminé ses études, travaille au McDo avant d'avoir deux filles - entre chez Mara Varan et gravit des échelons en interne, obtient un diplôme universitaire <p>Contexte familial : marié, trois enfants / Relation difficile avec son mari, assume le financier et le reste</p>
	<p>J'ai des problèmes personnels à côté (34)</p> <p>en fait il a eu une relation extraconjugale pendant cinq ans, et qu'il y a un garçon qui est né de cette relation (332-333) Depuis 2009 je le savais, mais en 2009 c'était censé être terminé, mais en fait ils ont continué, et pis il m'a avoué ça en juillet, qu'ils avaient continué mais que c'était fini. Et moi dans ma bonté trop bonne, j'ai voulu en fait qu'il garde la relation avec son fils, et que ben comme tout couple qui se sépare, il va chercher son fils, machin... et en fait ça restait très ambiguë leur relation à eux, et pis... donc j'ai un peu pété un câble, donc comme elle, elle voulait pas me parler ben j'ai appeler sa mère, ce qu'elle n'a pas accepté, donc après elle m'a dit qu'ils continuaient leur relation, je sais pas quoi, en fait c'est le cafouillis total. Donc elle m'a dit c'est toi qui me l'a remis dans mes bras, parce qu'autrement vous n'avez qu'à me laisser tranquille, et moi je pensais au</p>	<p>Autre stress concurrent :</p> <p>problèmes personnels liés à sa relation avec son mari</p>

	<p>garçon et je me disais voilà, il fallait qu'il ait un père, et tout ça, pis en fait ça a fait... ça m'est revenu en pleine figure. (338-349)</p> <p>[par rapport à impact sur recherche d'emploi] ça a quand même un impact parce que ça impacte sur le moral. [...] Sur le moral, sur l'énergie et tout. Et... mais oui mais quand je suis en situation d'entretien j'arrive à faire le switch en fait. (358-363)</p>	
	<p>Pis y a d'autres soucis, mon père vient de faire un infarctus aussi, donc voilà... (393-394)</p>	<p>Autre stress concurrent : son père a fait un infarctus</p>
	<p>Mon mari ben il est descendu au Maroc, parce qu'il est marocain, il est descendu parce que son père aussi s'est coupé le pouce pis il a pas soigné et ça s'est infecté. Donc c'est vraiment de... de tous les côtés. (398-401)</p>	<p>Autre stress concurrent : son mari est parti rejoindre son père qui s'est coupé le pouce</p>
	<p>je suis le revenu principal, enfin le seul (307)</p>	<p>Ressources financières : seul revenu de la famille</p>
	<p>on a eu un programme d'outplacement, donc chez von Rohr, et ça, ça a beaucoup aidé. Parce que chez von Rohr ils sont vraiment top et ils soutiennent vraiment les gens et en fait on a réussi à vraiment ressortir mes compétences et tout (86-89)</p> <p>Tout mon travail, mon évolution, toutes les compétences que j'ai acquises et tout, et en fait ma conseillère m'a montré en fait que c'est quand même assez exceptionnel ce que j'ai fait, que voilà, donc elle a vraiment ressorti les points, elle a dit vous êtes trop humble. Donc non ça c'était... ça aide, je pense ça m'a aidée à garder le cap aussi. (94-98)</p> <p>Parce que l'outplacement je l'ai commencé en automne l'année dernière, donc ça... c'est tout un processus en fait. (159-160)</p>	<p>Autre type d'accompagnement : von Rohr</p>

<p>Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive</p>	<p>maintenant c'est plus un travail sur moi personnellement, [...] je me disais qu'en fait moi il faut que je me retrouve aussi moi intérieurement. (173-177)</p> <p>les psy j'ai déjà essayé mais ça me branche pas en fait. Parce que au bout de quelques séances, ça me gave et pis j'arrête. Donc les psy c'est pas ma solution, c'est pour ça j'ai envie, je sais pas de trouver un truc... où j'arrive à me retrouver avec moi-même. Que je sache... enfin je suis forte, en carapace, mais à l'intérieur quand même c'est... ouais y a des trucs, y a des petites guéguerres entre ce que moi je veux et la réalité qui n'est pas ce que moi je veux. (412-417)</p>	<p>Besoin de se retrouver intérieurement</p>
------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
<p>États physiques, énergie, vitalité</p>	<p>Ces temps je prends du Xanax. Donc ça me casse particulièrement. Mais en général oui je suis quelqu'un, je pose ma tête sur l'oreiller et... je suis partie. Là comme ça va pas très fort, ben avec le Xanax ça m'assomme et pour pas que je ressasse trop en fait. (502-505)</p> <p>Je réfléchis oui. Pis après je dors pas. (509)</p>	<p>Prise de médicament pour le sommeil et éviter de cogiter</p>
<p>États psycho-émotionnels et manières d'être généraux</p>	<p>Là ces temps-ci j'ai remarqué j'avais mal au dos, au fond du dos. Autrement... non. (497-498)</p> <p>en plus de mes problèmes personnels, ben il y a des hauts y a des bas, là c'est plutôt bas actuellement parce que... ben mis à part les problèmes perso, mais... parce que j'ai eu des entretiens, que même si un entretien est positif ça veut pas forcément dire qu'on va décrocher le job (98-101)</p>	<p>Douleurs au dos</p> <p>Moral en dents de scie lié à ses problèmes personnels et les résultats négatifs de ses recherches</p>

	J'ai jamais été quelqu'un qui avait vraiment confiance en elle. Donc ça c'est un de mes soucis (267-268)	Problème de confiance en soi
	Ces temps-ci c'est entre démotivée et le moyen. (257)	Faible motivation
	Mais du coup je m'oublie aussi. (196) je suis quelqu'un qui pense toujours aux autres, je peux passer du temps à écouter, conseiller tout le monde, et pis moi... (424-426) j'existe pas. (430)	Oubli de soi au profit des autres
	maintenant c'est plus un travail sur moi personnellement, [...] je me disais qu'en fait moi il faut que je me retrouve aussi moi intérieurement. (173-177) Et je pense que pour être encore plus forte, il faut que je me retrouve avec moi-même. (430-431)	Volonté de travailler sur soi pour se retrouver et gagner en solidité
Vécu du licenciement	le jour où ils l'ont annoncé c'était un gros choc (58) j'ai fondu en larmes, carrément. (66) c'est clair que ça fait mal, c'est clair que c'est un choc pis qu'il faut prendre le temps (121-122)	A vécu un choc
	au début c'était pas facile d'accepter. (76) le deuil je pense on peut pas le faire tant qu'on est encore à l'intérieur, donc il a été fait plus tard, au début de l'année, une fois que j'étais sortie (122-124)	Difficulté à accepter le licenciement, aujourd'hui deuil effectué une fois sortie de l'entreprise

	<p>au début j'ai pas accepté de m'inscrire au chômage [...] je pensais que ça allait être facile, que j'allais retrouver tout de suite et que j'allais enchaîner, et arrivée en décembre en fait ben j'avais rien et j'ai dû aller m'inscrire au chômage. Et j'avais pas du tout envie. (21-27)</p> <p>J'avais pas envie parce que je... vous savez comme on est traité au chômage, comment ils nous cassent les pieds, et voilà, et c'était pas mon choix, donc voilà, donc j'ai dû m'inscrire, après j'avais rendez-vous chaque deux mois avec ma conseillère, je fais mes recherches. (31-34)</p> <p>là c'était encore un autre changement à accepter, c'était accepter le chômage, accepter la situation, donc ça a pris quand même quelque temps. (79-81)</p>	<p>Difficulté à accepter de s'inscrire au chômage</p>
	<p>En fait je pense que, enfin pour moi dans la vie, les choses elles arrivent pas par hasard. Et c'est une suite... enfin il y a une raison pour lesquelles elles arrivent. Donc ça faisait déjà un moment, j'avais commencé avant qu'ils annoncent à chercher, gentiment juste explorer, voir ce que je valais sur le marché, et j'avais dans l'intention de changer, je sais pas à quel moment j'aurais changé, mais je voulais voir ce que je valais sur le marché, et s'il y avait possibilité de trouver autre chose. Donc je pense que ça a été le coup de pied aux fesses. Donc ça c'était le côté positif, [...] maintenant je regrette pas, je regrette pas du tout de m'être fait virée, si je peux dire ça comme ça. Je pense que c'est une opportunité pour faire quelque chose d'autre. (114-126)</p>	<p>Opportunité de faire autre chose, projet déjà amorcé auparavant</p>
<p>État du projet professionnel</p>	<p>Je veux trouver quelque chose dans lequel j'ai envie de me lever le matin, et qui me prenne quand même aux tripes, voilà, que j'ai envie de faire et... (135-137)</p>	<p>Importance de trouver un emploi stimulant</p>
	<p>Je sais ce que je veux. (165)</p> <p>soit rester dans la pharma et dans ce que je faisais, mais c'est pas facile parce qu'en fait moi je veux rester en Suisse romande. Et que y a beaucoup de postes qui sont à Bâle, et que ça je ne veux pas parce que j'ai des enfants, [...] Après des postes exactement comme les miens y en a pas des masses, donc après c'est, regarder, être cheffe de projet et tout ça, mais j'ai aussi démarré une formation de formateurs pour adultes en fait, que je finis en janvier, et je regarde aussi s'il y a</p>	<p>Projet professionnel défini : soit dans la pharma en suisse romande, avec possibilité de combiner avec de la formation, ou cheffe</p>

	possibilité de combiner ça avec des formations, tout en restant dans le pharma. (141-150)	de projet dans autre chose
Dynamique de la recherche d'emploi	la rentrée s'était bien passée parce que j'ai eu plusieurs entretiens, donc en septembre j'en ai eu trois, donc deux qui s'étaient plus ou moins bien passés donc j'espérais sur ces deux-là mais à la fin non, c'était négatif. Et là j'en ai eu encore un, deux, en fait j'ai trois trucs sur le feu on dira, deux j'attends des réponses, et un entretien c'est demain. Qui va certainement très bien se passer. (37-42)	Passage de plusieurs entretiens en cours, en attente de réponses
	j'ai fais le maximum et faire encore plus ça impacterait sur ma vie familiale et c'est pas jouable. Genre participer à des réunions à gauche à droite, partir je sais pas où à Bâle ou je sais pas où pour faire des réunions et tout ça, du networking et tout ça, non, c'est juste pas possible. (240-244)	Maximum des démarches réalisé sans impacter sur sa vie de famille
	le processus par rapport à la recherche d'emploi non ça c'est bon, parce qu'en fait on a refait mon cv, on a ressorti mes compétences, on a travaillé, ce que je dois ressortir pendant les entretiens (165-167)	Cv refait, compétences identifiées et entretiens préparés
	J'ai jamais été quelqu'un qui avait vraiment confiance en elle. Donc ça c'est un des mes soucis et c'est peut-être aussi pour ça que le côté professionnel, ce que j'ai fait, pour moi c'était normal, et que ben voilà, je vais pas m'exposer, me montrer, voilà j'ai fais ça, ça, ça... Donc oui j'ai un problème de confiance en moi à travailler. (267-270) qu'en fait ce que j'ai fait, je l'ai fait naturellement, je me suis pas forcée à faire les choses, et pour moi tout ce que j'ai fait c'était normal entre guillemets (89-90)	Manque de validation et d'exposition de ses réalisations professionnelles / Lien manque de confiance en soi

	<p>quand j'ai un entretien je le prépare vraiment, presque je le prépare même plus, si j'ose dire, parce que je suis un peu, rôdée entre guillemets, parce que de toute façon j'ai une expérience que, même si on se prépare, ça se passe pas comme on a préparé donc voilà, je sais les points que j'ai à ressortir, et après de toute façon c'est... c'est presque au feeling avec la personne qu'on a en face. (168-172)</p>	<p>Rôdée et bien préparée pour le passage des entretiens, y va ensuite au feeling avec la personne</p>
	<p>j'ai remarqué en fait la semaine dernière j'avais un entretien, et j'allais pas très bien en fait, en général, et arrivée à l'entretien, j'ai changé de casquette, et l'entretien s'est super bien passé, j'ai eu cinq personnes à la suite, et ça s'est super bien passé, et j'ai été même étonnée de moi-même que je puisse même switcher comme ça en mettant mes autres problèmes très loin. Même je les ai laissés dans la voiture je pense. (183-188)</p>	<p>Capacité à mettre de côté ses problèmes personnels pour performer lors d'un d'entretien</p>
	<p>là en fait j'ai envie de retrouver quelque chose et envie de retourner travailler, juste pour mes neurones et tout. (36-37)</p>	<p>Motivée à retourner travailler</p>
	<p>parce qu'il y a certainement des périodes ben, j'ai rien envie de faire. Ou je vais me dire, ben pfff, même si tu fais, y a rien. Donc c'est clair qu'il y aura des périodes où... ben voilà ça... [...] ça démotive, des fois je dois me donner des coups de pieds aux fesses. (206-212)</p> <p>C'est variable en fait et ça dépend de ce qui se passe. Donc là par exemple en septembre où j'ai eu mes entretiens, ben j'étais super motivée, super contente, pis après ben c'était la chute parce que tout était négatif, donc après il faut remonter un petit peu, j'ai des entretiens qui se sont enchaînés mais c'était... c'était pas la super motivation c'était plutôt ennuyeux, là ça continue mais c'est pas... c'est pas la super motivation parce que je sais que même si l'entretien est super positif, ça veut rien dire en fait. (218-224)</p> <p>je pense que d'avoir eu des entretiens depuis septembre, parce que j'en ai eu quand même pas mal, j'en ai eu trois, quatre, cinq, six, j'en ai eu six, six ou sept, et que je vois certaines de mes ex-collègues qui n'ont rien eu, je me dis que c'est pas mal quand même. Donc de ce côté-là ça fait un petit, ça stimule un peu. (276-279)</p>	<p>Motivation à réaliser ses recherches variable, liée aux entretiens</p>

	<p>après oui y a... qu'est-ce que je vais trouver ? (135)</p> <p>Mais d'un autre côté oui, c'est déprimant parce qu'on est en encore beaucoup, qu'y a ceux qui ont un boulot mais qui cherchent, et voilà. (279-281)</p>	<p>Atteinte par le nombre de personnes sur le marché, en vue d'un retour à l'emploi satisfaisant</p>
<p>Rapport au futur et à l'inconnu</p>	<p>certainement qu'il y a quelque chose d'autre qui va arriver, quand je sais pas (126-127)</p> <p>Ben jusqu'à maintenant ça allait mais en fait les mois passent, et le chômage passe aussi. [...] Donc je me dis là ça fait déjà dix mois qui ont passé comme ça, et que les huit mois qui vont rester ils vont aussi passer très vite. Donc il y a ça qui se rajoute en fait au stress, et aussi que je suis le revenu principal, enfin le seul. (300-307)</p>	<p>Inquiétude grandissante liée au temps qui passe et au fait qu'elle est le seul revenu de la famille</p>

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
------------	-------------	---------

Contexte	<p>j'ai mon papa qui va se faire opérer du cœur, et ben on est tous un peu en stress parce que c'est sa deuxième opération. Ça fait quoi, ça fait 2 semaines, quelque chose comme ça. Et, donc c'est prévu pour janvier, mais voilà on est tous un peu en stress parce qu'on n'a pas très bien vécu la première opération, c'était il y a 14 ans, et ben là il est pas du tout dans le même état physiquement. [...] L'opération elle est fin janvier, mais... c'est long entre guillemets, mais c'est proche aussi, pis... je sais pas, voilà, j'ai pas envie de le perdre maintenant. (544-556)</p>	<p>Autre stress concurrent : opération du cœur prochaine de son père</p>
	<p>j'ai même pas eu d'entretiens, j'ai juste eu des contacts avec ma conseillère, emails, c'est tout, mais autrement j'ai pas eu de rendez-vous. (592-593)</p> <p>je pense ça a appuyé tout ce que j'ai fait avec le travail de von Rohr. (819)</p> <p>Von Rohr c'est plus administratif entre guillemets, donc c'est refaire son cv, la manière de chercher, de faire ses contacts et tout ça, même si j'ai quand même eu beaucoup de côtés psychologiques parce que ben voilà, j'ai raconté ma vie personnelle à ma conseillère, elle m'a fait faire des tests aussi de, je sais plus qu'est-ce que c'était, enfin des tests psychologiques, je sais pas si on peut dire ça comme ça. Et voilà, donc elle m'a aussi fait découvrir certaines choses en moi (823-828)</p>	<p>Autre type d'accompagnement : von Rohr</p>
	<p>dès que je peux ben je marche. Je marche un peu plus. Je fais mes trois séances de sport par semaine, et voilà. (875-876)</p>	<p>Activités sportive ou sociale : séances de sport hebdomadaire</p>
	<p>quand j'ai commencé ici, ça faisait un moment que je cherchais à m'occuper de moi et à me retrouver moi. Parce que toujours en train de m'occuper des autres, donc voilà j'avais ce besoin là, donc j'avais fait d'autres choses avant de venir ici, et je pense que c'est des petites choses au fur et à mesure que ça m'a permis de réaliser tout ça (829-833)</p>	<p>Moment du suivi dans la vie de la personne : envie depuis un moment de s'occuper d'elle</p>

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	la dernière fois quand vous m'avez pris la tête et que vous me l'avez bougée. Donc ça fait comme si on me la relevait d'un cran, comme si j'étais une machine ou un automate, je sais pas, qu'on me la relevait d'un cran et qu'on me la bougeait comme ça (698-701)	Mouvement rotatoire et relèvement de la tête par la praticienne
	j'avais mal au dos, et qu'en fait je me suis focusée pendant toute la séance sur mon mal de dos (606-607)	Focalisation sur son mal de dos
	l'ouverture des épaules, l'ouverture de la poitrine et des épaules. Donc ça aussi c'était pendant les exercices de groupe, qu'on avait fait. (650-652)	Ouverture des épaules et de la poitrine
	Donc les séances là j'étais bien, surtout les séances en individuel, parce que c'était mon moment où je m'écoute. Même intérieurement, je vois les mouvements que vous faites, enfin non je vois pas, je les sens, et voilà, ce que ça me fait à l'intérieur et tout ça. (1085-1088)	Bienfaisance d'un moment à l'écoute de soi et de son ressenti intérieur
Nouvelles compréhensions, prises de conscience	En fait toutes les prises de conscience que j'ai eu là, ça va m'aider à changer mon comportement et à changer ma manière d'être et de voir les choses aussi. (677-678) les prises de conscience par rapport à ma posture et tout ça, donc ça oui j'y réfléchis, je pense c'est dans ma tête tous les jours. Donc ça, oui c'est quelque chose auquel je n'y prêtais pas du tout attention avant. (1008-1010)	Apport des prises de conscience dans sa vie, auxquelles elle pense quotidiennement
	J'ai eu trois prises de conscience, donc la première c'était pendant une séance de groupe, mais on en a déjà discuté, quand j'avais mal au dos, et qu'en fait je me suis focusée pendant toute la séance sur mon mal de dos, et en fait j'ai réalisé aussi que dans ma vie en général je me focus sur le problème actuel et voilà, donc ça me bloque, ça me bloque parfois. [...] ça me bloque au niveau de... de la manière de réfléchir et d'avancer. Donc par exemple si j'ai un problème personnel ben	Prise de conscience de son attitude de focalisation sur ses problèmes, pouvant la bloquer dans sa vie

	<p>ça peut me bloquer pendant quelques temps jusqu'à ce que j'aie un peu mieux, donc mes recherches, je vais laisser tomber, je vais rester à la maison, je vais... des amis vont me contacter je vais pas... je vais faire en sorte de pas les voir... (605-617)</p>	
	<p>La deuxième chose, c'était... c'était quand ? Oui c'était l'ouverture des épaules, l'ouverture de la poitrine et des épaules. Donc ça aussi c'était pendant les exercices de groupe, qu'on avait fait. Qui me montrent en fait qu'il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis toujours un peu recroquevillée, sur moi et tout ça, et que même en situation de recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et tout et pas... Je pense que si on a une position recroquevillée ça montre peut-être aussi qu'on cache quelque chose. (650-657)</p> <p>parce que j'ai jamais réalisé en fait que ça me faisait du bien d'être plus ouverte, plus accessible aussi certainement, que ça change aussi certainement mon visage, et parce qu'on m'a dit souvent que j'ai l'air dur au premier abord, donc ouais. (670-673)</p>	<p>Découverte d'une nouvelle posture ouverte, témoignant de son sérieux en recherche d'emploi / Découverte du bienfait de cette nouvelle posture</p>
	<p>D'observer, oui, parce que vous me l'avez tournée comme ça, c'est comme si vous me disiez, regarde autour de toi. Parce que, oui, j'ai tendance aussi à être, quand je suis dans la rue, toute seule, ou ouais, comme ça, je suis toujours, devant moi, comme ça, et je regarde pas forcément ce qui se passe autour. Ça c'est sûrement des vieux complexes dus à mon physique et tout, donc voilà. (725-729)</p> <p>la dernière fois quand vous m'avez pris la tête et que vous me l'avez bougée. Donc ça fait comme si on me la relevait d'un cran, comme si j'étais une machine ou un automate, je sais pas, qu'on me la relevait d'un cran et qu'on me la bougeait comme ça. Et là aussi, d'être plus présente, de regarder plus autour de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête, c'est aussi la confiance en soi. (698-703)</p>	<p>Découverte de la possibilité de regarder autour d'elle et de gagner en présence et confiance</p>

<p>États physiques, énergie, vitalité</p>	<p>l'ouverture là j'essaie le maximum d'être toujours les épaules en arrière (rires) et la tête haute. Mais celle-là c'est constamment, en fait c'est tous les jours dans mon esprit. Toujours les épaules en arrière, et pis la dernière fois je vous avais dit la tête, et là c'est pareil, j'essaie toujours de relever la tête. (683-686)</p> <p>Et là aussi c'est dans ma tête. Mais tous les jours, quand je marche, quand je suis à un arrêt de bus, tout d'un coup je sens que je suis en bas comme ça, je fais pffit, je remonte la tête. (713-715)</p> <p>J'ai un peu moins mal, mais ça dépend des jours. (890)</p>	<p>Mise en jeu d'une nouvelle posture plus ouverte tête relevée</p> <p>Diminution de sa douleur dorsale</p>
<p>États psycho-émotionnels et manières d'être généraux</p>	<p>Ici c'est plus vraiment d'avoir repris plus confiance en moi (1228)</p> <p>C'est que je suis plus là, physiquement, plus de confiance en moi, donc c'est déjà super important. (691-692)</p> <p>[par rapport au mouvement de tête] c'est de nouveau de la confiance et montrer que je suis là (719)</p> <p>C'est que je suis plus là, physiquement (691)</p> <p>Et là aussi, <u>ben d'être plus présente</u>, de regarder plus autour de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête (701-702)</p> <p>[par rapport au mouvement de tête] c'est de nouveau de la confiance et <u>montrer que je suis là</u> (719)</p> <p>parce que j'ai jamais réalisé en fait que ça me faisait du bien d'être plus ouverte, plus accessible aussi certainement, que ça change aussi certainement mon visage, et parce qu'on m'a dit souvent que j'ai l'air dur au premier abord, donc ouais. (670-673)</p> <p>l'ouverture là j'essaie le maximum d'être toujours les épaules en arrière (rires) et la tête haute. Mais celle-là c'est constamment, en fait c'est tous les jours dans mon esprit. (683-685)</p>	<p>Gain de confiance / lien avec gain de présence physique</p> <p>Gain de présence</p> <p>Gain d'ouverture et d'accessibilité</p>

	<p>Donc les séances là j'étais bien, surtout les séances en individuel, parce que c'était mon moment où je m'écoute. Même intérieurement, je vois les mouvements que vous faites, enfin non je vois pas, je les sens, et voilà, ce que ça me fait à l'intérieur et tout ça. Je pense que j'ai besoin de, oui, j'ai ce besoin d'être avec moi et de m'écouter plus. Après il faut mettre en place ça. C'est autre chose, donc c'est quelque chose auquel il va falloir que je réfléchisse. [...] soit prendre un moment dans la journée à refaire les exercices qu'on avait fait, ou faire je sais pas un massage une fois de temps en temps, mais vraiment, il faut que je réfléchisse encore à comment mettre ça en place. (1085-1101)</p>	Réponse à un besoin de s'écouter plus, à mettre en place dans sa vie
	<p>ça m'apaise (1121)</p> <p>Je pense que les exercices il faudra que je les refasse. Et que ça, ça va aider à m'apaiser. (1184-1185)</p>	Apport d'apaisement
État du projet professionnel	<p>c'est resté la même chose. (1210)</p>	Projet professionnel identique
Dynamique de la recherche d'emploi	<p>c'est une confiance que j'ai plus aussi les pieds ancrés dans la terre, donc je suis moi, j'ai fait ce que j'ai fait, et vous me prenez telle que je suis. Voilà, je peux m'améliorer, s'il y a des trucs qui manquent c'est pas un problème, et voilà. (793-795)</p> <p>je pense que ces prises de conscience ça a aidé aussi à avoir un peu plus d'estime de moi. [...] Dans le sens, ben voilà j'ai mon parcours, et mon parcours il est bien et personne ne peut le casser entre guillemets. [...] Je l'accepte en fait [mon parcours], et je l'accepte et j'en suis fière et je vais montrer que j'en suis fière (1038-1059)</p> <p>Ici c'est plus vraiment d'avoir repris plus confiance en moi, et l'estime de moi et de pouvoir renforcer en fait le travail qu'on a fait avec von Rohr. (1228-1229)</p>	Gain de confiance, d'estime et de reconnaissance de son parcours / lien avec l'ancrage des pieds

	<p>c'est aussi de pouvoir ressortir ce côté génial de ma carrière plus aisément (814)</p>	<p>Nouvelle capacité à faire valoir sa carrière</p>
	<p>je l'accepte en fait [mon parcours], et je l'accepte et j'en suis fière et je vais montrer que j'en suis fière. Donc maintenant les gens qui vont essayer de me faire des petits commentaires négatifs, ça va pas le faire. [...] Parce que c'est des gens qui sont là pour démoraliser, c'est tout. Et j'ai déjà eu ça, j'ai eu ça avec ma conseillère chômage, donc... [...] je vais me défendre, là maintenant, je vais plus me laisser faire. [...] c'est mon estime de moi et ma confiance en moi qui va me permettre à pas juste accepter, enfin accepter entre guillemets mais à pas prendre ce qu'on me dit sans réagir. Donc là aussi c'est des choses qui vont arriver dans le futur, c'est pas des choses que j'ai pu pour l'instant mettre en action. (1049-1069)</p>	<p>Ouverture vers une posture plus 'défensive', liée à un gain de confiance et d'estime de soi</p>
	<p>ça veut dire que si j'ai des prochains entretiens, parce que ouais j'ai tendance aussi à rester en bas avec ma tête, mais ce sera de la relever, de la relever plus. (708-709)</p> <p>Je pense que ma manière d'être physiquement ça montre aussi que justement y a cette confiance, j'ai une confiance en moi, et ce que je dis, c'est vrai. C'est pas comme si je vais être toute comme ça, toute peureuse et... ça donne aussi une meilleure image certainement à l'employeur qui va me faire passer un entretien. (795-799)</p> <p>il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis toujours un peu recroquevillée, sur moi et tout ça, et que même en situation de recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et tout et pas... Je pense que si on a une position recroquevillée ça montre peut-être aussi qu'on cache quelque chose. (652-657)</p>	<p>Nouvelle posture physique témoignant d'une confiance en soi, et d'une congruence dans son discours et de son sérieux en situation d'entretien</p>
	<p>ça me dit aussi que, de pouvoir, de regarder un peu plus à gauche à droite, c'est aussi par rapport, pas seulement faire des annonces, mais regarder dans les contacts, enfin voilà, de sauter sur l'opportunité qui va arriver. Donc j'avais un petit peu déjà ça avant, mais en fait ça s'est amplifié je pense avec la séance justement, quand vous m'avez tourné la tête. (753-757)</p>	<p>Amplification de sa capacité à saisir les opportunités</p>

	<p>par exemple, c'est tout bête, mais là par exemple j'ai un de mes anciens collègues, j'ai vu sur LinkedIn en fait qu'il avait eu un nouveau poste. [...] et je me suis dit, ben je vais le féliciter, parce qu'on sait jamais, peut-être que voilà, un jour il y aura quelque chose dans sa boîte, et il pensera à moi. Et c'est, en fait sauter sur toutes les petites occasions qui arrivent comme ça. C'est comme là c'est les fêtes, et ben c'est renvoyer un email à tous mes contacts pour leur souhaiter de joyeuses fêtes et voilà, ça leur fait réfléchir que j'existe et voilà, c'est plein... (766-777)</p>	
	<p>maintenant j'essaie de relativiser un peu plus et de pas faire que le problème soit trop dans, trop important dans ma pensée, je sais pas comment expliquer, trop présent, et voilà. (621-623)</p> <p>elle aura un impact quand vraiment j'aurai un problème qui va me prendre la tête, et que ben quand ça arrivera je vais essayer de pas me laisser submerger comme ça m'est arrivé dans le passé et de vraiment garder les pieds sur terre. (635-637)</p> <p>faut que je sois là et que j'arrête de me laisser submerger par les petits trucs, même si des fois c'est des gros trucs (1312-1313)</p>	<p>Nouvelle capacité à ne pas se laisser envahir par ses problèmes personnels</p>
	<p><i>(Non lié au suivi)</i> Ma motivation... Je suis un peu déçue et un peu dégoûtée entre guillemets avec ce qui m'arrive par rapport à mes recherches d'emploi et les réponses. (935-937)</p>	<p>Déception liée à l'absence de réponse positives</p>
<p>Rapport au futur et à l'inconnu</p>	<p>ça me faisait du bien et je pense que ça me fera du bien et qu'il y aura un certain apaisement avec ça. C'est une partie, c'est pas la totalité, parce qu'il y a toujours, le mental il est toujours là, donc... (1197-1199)</p> <p>Je pense que les exercices il faudra que je les refasse. Et que ça, ça va aider à m'apaiser. (1184-1185)</p>	<p>Apport d'apaisement dans la gestion de l'incertitude</p>

Perspectives pour un futur emploi	je suis contente d'avoir fait ça et d'avoir eu toutes ces prises de conscience qui vont m'aider, ça va m'aider pour le futur. Même plus tard quand je serai en emploi et tout, c'est quelque chose qui va rester (1272-1274)	Apport des prises de conscience pour un futur emploi
------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Tableaux Laura

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	<p>En 2012, le 25 avril 2012. (128)</p> <p>c'était quand que je me suis inscrite au chômage ? En juillet ? Et puis von Rohr tout de suite après. (142-143)</p> <p>Jusqu'au mois d'août l'année prochaine. (179)</p>	<p>Date du licenciement : avril 2012 / chômage jusqu'en août 2014</p>
	<p>J'ai demandé à être licenciée. En fait j'ai donné mon congé à cette banque. (77-78)</p> <p>ce gros établissement où j'étais, euh, j'ai débarqué, alors c'était ni le personnel, ni les clients, plus personne n'était considéré. Même les clients, je dirais. Et à la fin, j'ai fait l'effort parce que mon chef m'a demandé de rester. Je voulais partir déjà quand ils ont annoncé la fusion parce que j'étais persuadée déjà, et convaincue que j'allais pas m'adapter dans un grand établissement comme ça. Mon chef m'a convaincue d'y rester, et j'ai fait cette erreur, j'ai accepté, on avait beaucoup de complicité, on s'appréciait beaucoup, alors j'ai fait en quelque sorte pour lui aussi, pour l'aider. (90-97)</p> <p>cette journée-là je participe à une séance avec le personnel du juridique qui nous disait, faites n'importe quoi mais c'est pas le client qui achète et c'est vous qui vendez, et c'est comme ça. Alors là, tôt le matin c'était quand même trop. Je sors de cette séance je vais dans une autre séance avec mon chef direct, qui nous amène plein de papiers avec des tableaux, des chiffres, etc. Il faut vendre, les chiffres sont pas bons. Et là, là c'était vraiment le ras-le-bol, je me suis dit ça suffit, je me suis levée, et je suis partie vers la direction, j'ai donné mon congé. Et après quand j'ai pu discuté avec mon chef direct il était très surpris que je donne mon congé comme ça, en plein mois de janvier alors que</p>	<p>Raison du licenciement : licenciement sur sa demande suite à une fusion de la banque, dépréciation du fonctionnement, grand 'ras-le bol'</p>

	<p>tout le monde attend le mois de mars pour avoir le bonus, les banques ils le paient à la fin février donc les gens donnent leur congé normalement au mois de mars. Et moi je voulais plus savoir, même bonus rien du tout. C'était trop, alors bon je ne sais pas pourquoi c'était un nouveau chef, il me connaissait à peine, mais il s'est beaucoup intéressé à moi, et il a tout fait pour que je reste. Et finalement il m'a annoncé que la banque allait rendre officielle cette restructuration qu'elle avait déjà mis en place mais elle faisait un petit peu par ci par là, et là ils allaient rendre ça officiel, et ils allaient sortir un plan social de licenciement, et que si j'étais d'accord de rester, il me promettait de me mettre dans ce plan de licenciement pour que je puisse partir avec une indemnisation, de bonnes conditions. C'était très sympa de sa part, j'ai dû travailler encore trois mois, et voilà, c'est comme ça que je suis partie. C'était le jour où j'étais le plus heureuse je pense, de tous mes derniers temps. J'ai fêté même, ce jour-là. (103-124)</p>	
	<p>Je suis arrivée à un état... il a fallu longtemps mais bon tout arrive, ras-le-bol, total. (73) J'en pouvais plus. Je pouvais plus de cette politique, et là de nouveau j'étais en conflit avec les valeurs, avec mon éthique personnel (86-87)</p> <p>Enfin je rentre dans un milieu, notamment dans une banque suisse, avec cette vision qu'on a depuis l'étranger, que la banque suisse c'est la banque qui accepte tout et n'importe quoi, et je me disais voilà je rentre dans un système que j'ai toujours nié, que je ne voulais pas. Et à mes débuts, alors à cette époque-là, effectivement dans la banque suisse on faisait un peu de tout et n'importe quoi. Ça a évolué, ça a beaucoup évolué, c'est vrai la loi a beaucoup évolué ici en Suisse, on a commencé à être beaucoup plus stricte, mais ces valeurs-là, des choses que j'ai vu qui se passaient, ça m'a, enfin ça me touchait énormément dans le sens je me disais, pourquoi je suis de connivence avec ça ? Je suis là-dedans je suis de connivence. (421-430)</p> <p>Mais pendant ces presque quatre ans, je suis restée là-bas, c'était toujours l'angoisse, l'angoisse, l'envie de partir, tout était... je cherchais des raisons et des motifs et le courage pour faire le pas. (99-101)</p> <p>J'étais à 100%, non j'étais à 400%, je travaillais beaucoup trop et c'était, enfin je crois que quand j'ai</p>	<p>Rapport à son ancien emploi : conflit avec ses propres valeurs jusqu'à un 'ras-le-bol total' /</p> <p>Travaille énormément, lié à la recherche d'une valorisation de soi à travers le travail, ou à une volonté de se punir ?</p>

	<p>donné mon congé, je suis sortie de cette séance comme ça, je me suis dis que on ne peut pas se valoriser uniquement par rapport au travail. (228-230)</p> <p>j'avais l'impression que c'était pour ça que j'acceptais de rester dans ce domaine qui ne me plaisait pas, pis voilà je donnais toujours plus et plus et plus et plus. Parce que je voulais pas être un imposteur de dire, ben voilà tu es là juste pour recevoir ton salaire alors que tu n'aimes pas ce que tu fais, tu triches quoi. Alors pour me punir en quelque sorte, je crois que je travaillais le double. Alors je veux plus travailler comme ça. Maintenant je me suis dis, est-ce que je me sentais valorisée par rapport au travail, ou je me punissais uniquement, je ne sais rien, c'est sûrement un peu des deux. (234-241)</p>	
	<p>Alors je me suis pas du tout préoccupée de m'inscrire au chômage, d'abord j'ai pris deux mois sabbatiques, je suis partie chez moi au Brésil, et en revenant c'est là que je me suis inscrite au chômage, et après von Rohr. (132-134)</p>	<p>Autre donnée relative à son licenciement : prise d'un congé pour partir au Brésil avant de s'inscrire au chômage</p>
Importance accordée au travail	<p>je me suis dis que on ne peut pas se valoriser uniquement par rapport au travail (229-230)</p>	<p>Relativisation de la valorisation de soi à travers le travail</p>
Contexte familial et social	<p>On n'a pas eu d'enfants. On a eu aussi des hauts et des bas, une séparation, après une réconciliation, et on est toujours ensemble. (368-369)</p>	<p>Contexte familial : mariée sans enfant</p>
	<p>Je ne suis pas Suisse. Je suis arrivée ici j'avais déjà trente ans. (30-31)</p> <p>j'ai dû recommencer ma vie à zéro [...] trouver un nouveau métier aussi. (35-36)</p> <p>J'ai fais du journalisme, j'ai fait des études de journalisme. [...] En arrivant ici il fallait travailler et trouver quelque chose. Bien entendu que dans... pour une étrangère la chose la plus facile c'est la</p>	<p>Parcours de vie et professionnel : - a fait des études de journalisme - arrivée en suisse à trente</p>

	<p>banque. (40-43)</p> <p>Je me suis en quelque sorte accommodée dans cette facilité-là qu'était la banque ici en Suisse à cette époque-là, et je suis restée tout en étant malheureuse, si vous voulez. Mais j'ai rien fait pour changer. (50-52)</p> <p>Mais ça me plaisait pas du tout. Les premiers mois c'était déjà, presque la dépression parce que... je parle toujours d'une tristesse parce que dépression pour moi c'est quelque chose de beaucoup plus grave, mais ça c'est comme je vois. Et j'étais dans une tristesse immense parce que je trouvais que ça n'allait pas avec mon éthique personnel. Et je m'en voulais parce que je me disais que je me trahissais. Je trahissais mes valeurs, mes principes, mais je me suis accommodée, je suis restée, longtemps. Jusqu'à l'année passée. Parce que un certain moment je me suis trouvée dans une banque, où les employés étaient très bien considérés, tout le monde était bien considéré, comme des vrais êtres humains, et je me suis trouvée aussi dans une équipe sympa, je me suis dit bon pourquoi pas, je reste maintenant, et puis je me suis trouvée un nouveau métier, et blablabla, et... je suis restée jusqu'au jour où cette petite merveille de banque s'est fait rachetée par une grande banque. (62-68) en 2009. Je suis restée jusqu'en 2012, après la fusion. (72)</p>	<p>ans, se retrouve dans la banque, s'accommode de cette situation tout en étant malheureuse, trahison de ses valeurs</p>
	<p>Un mois après mon retour du Brésil j'ai eu une mauvaise nouvelle, le décès d'un de mes frères. Alors j'ai repris l'avion, je suis allée là-bas, après je suis restée un moment avec sa famille, et au retour ici j'ai cru que ma vie allait redémarrer normalement et non. [...] après mon retour, j'ai, là j'ai vraiment déprimée (<i>pleurs</i>). Mais c'était surtout le décès de mon frère, pas à cause du travail. Au contraire j'étais même contente d'être loin parce que si je travaillais je ne sais pas comment j'aurais supporté de retourner au bureau. Alors voilà, donc ça fait que je ne me suis plus engagée du tout, ni sérieusement à la recherche d'un travail, ni non plus chez von Rohr. (144-157)</p>	<p>Autre stress concurrent : le décès de son frère</p>

	<p>Mon mari est une personne qui a beaucoup de peine à prendre des décisions. [...] Pour les moindres choses. Alors pour le Brésil, bon il y a eu un moment d'enthousiasme de sa part [...] Comme effectivement il a commencé à faire des allers retours, c'est-à-dire une fois voyager vers, une autre fois non je veux pas, une fois le Brésil c'est le paradis une autre fois c'est de la merde, ce sont ses termes excusez-moi. Et puis alors ces indécisions comme ça, et pis ça m'a encore une fois épuisée, parce que quand on vit comme ça c'est vraiment très fatiguant. (379-392)</p>	<p>Autre 'stress' concurrent : l'indécision de son mari par rapport au départ au Brésil, source d'épuisement</p>
	<p>J'ai des graves problèmes avec les dents, j'ai dû procéder à des implants, pis j'ai eu de graves soucis avec ces implants, et tout alors voilà. [...] Donc j'ai profité de tout commencé là-bas, on n'a pas pu finir parce que deux mois n'étaient pas suffisant, je dois retourner là-bas, sauf que il y a eu quelques complications, et en ce moment j'ai vu un dentiste, j'ai été pour la première fois hier, et on va voir ce que. (555-567)</p>	<p>Etat de santé : problèmes de dents</p>
	<p>Si je reste en Suisse, oui, alors je dois travailler, je dois gagner de l'argent. Si je pars au Brésil je pense, je pense que je peux mettre en place une nouvelle situation, je vais vivre avec moins d'argent bien entendu, mais où je pourrais vivre sans avoir ce besoin urgent de travailler, c'est-à-dire ce besoin pour la survie. (524-527)</p>	<p>Ressources financières : pression plus grande si reste en Suisse</p>
	<p>j'ai fais plusieurs démarches à des différents moments de ma vie (318-319)</p>	<p>Autre type d'accompagnements : différentes démarches réalisées</p>
<p>Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive</p>	<p>c'est là en discutant avec Pascale de temps en temps, on se faisait des rendez-vous [...] alors elle m'avait parlé de éventuellement chercher de l'aide, psychologique, d'une façon ou d'une autre. Pis après on n'a plus parlé pendant un moment, et pis là tout d'un coup j'ai ressenti l'envie, pis je lui ai dit, voilà si vous avez quelque chose à me proposer, alors me voilà chez vous. (157-163)</p> <p>du fait que je suis comme ça perdue, que je ne sais pas de quel côté y aller, alors j'aurais aimé pouvoir</p>	<p>Envie de se faire aider / perdue et souhaite trouver une orientation</p>

	mieux desserrer les choses, mieux organiser les choses dans ma tête, pour pouvoir trouver une orientation. (577-580)	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	[// sommeil] Pas formidable. (476)	Mauvais sommeil
	J'ai des choses chroniques, mais ça depuis mon enfance, genre appareil digestif qui est un petit peu problématique, mais sinon non je n'ai pas de problème. (460-462)	Problèmes digestifs depuis son enfance
	J'ai des graves problèmes avec les dents, j'ai dû procéder à des implants, pis j'ai eu de graves soucis avec ces implants, et tout alors voilà. (555-557)	Problèmes dentaires
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	Apathique. (572)	Apathique
	Le manque de confiance ça a toujours été quelque chose de très présent en moi. Et je ne sais pas si ça va de pair, mais je crois avec l'estime, la même chose. (319-321)	Manque de confiance et d'estime de soi
	En tout ce que je fais, je veux dire, bon quand je faisais mes études de journalisme, j'étais heureuse de faire ça, et même maintenant je répète que si je devais recommencer je ferais à nouveau journalisme, mais pendant que je faisais mes études, je me disais je vais jamais y arriver, je me sentais jamais assez capable, ou après quand j'ai fini mes études j'ai dit mon dieu qu'est-ce que je vais faire, je vais jamais arriver à trouver un emploi, dans ce domaine, et puis voilà. Et puis après je viens en Suisse. Mais finalement quand je regarde mon parcours, après surtout ici en Suisse j'ai commencé à me trouver un petit peu une raison, et me dire que c'est pas vrai, que je suis quand même capable, parce que en fin de compte j'ai recommencé ma vie à zéro, à l'âge de trente ans, et puis que c'était pas rien, c'était très très dur, quelqu'un m'avait dit ça avant, j'avais jamais cru, mais c'était dur. C'était dur, le	Augmentation de la reconnaissance de ses capacités liée à son parcours difficile

	<p>changement de climat, le changement de langue, le changement d'environnement, je connaissais personne. (325-337)</p>	
	<p>Je suis une stressée de nature, je suis comme ça. Même si bien des gens me disent, ah j'aimerais être calme comme Laura. Et bien je ne le suis pas du tout. Peut-être je ne montre pas. Mais je suis intérieurement très très nerveuse. (503-505)</p>	<p>De nature très stressée intérieurement</p>
	<p>Démotivée, c'est plutôt, voilà ça y a pas de moyen terme là. (263)</p> <p>Je sors quasiment pas, je fais rien. Je me suis dis, ah au chômage je vais faire plein de musées, tout ce que j'ai envie de faire que je ne pouvais pas faire quand j'avais pas le temps, il y a des cours à l'université que j'aimerais suivre. [...] Et je ne suis même pas allée là-bas pour voir. (271-277)</p> <p>Je crois que j'ai même pas cherché à savoir pourquoi. J'ai envie de rien faire. (282-283)</p>	<p>Démotivée, envie de rien</p>
	<p>Tout dans ma vie je laisse traîner longtemps avant de prendre des décisions, et le jour où je prends c'est impétueusement (101-103)</p>	<p>Prise de décision tardive et impétueuse</p>
<p>Vécu du licenciement</p>	<p>je travaillais beaucoup trop et c'était, enfin je crois que quand j'ai donné mon congé, je suis sortie de cette séance comme ça, je me suis dis que on ne peut pas se valoriser uniquement par rapport au travail. (228-230)</p>	<p>Remise en question du sens du travail dans sa vie</p>

	Je lisais récemment, parce que j'ai très envie d'aller voir ce film, sur cette philosophe allemande, Hanna Arendt, et puis j'essayais de me renseigner un peu sur cette banalité du mal. Et je me sens là-dedans. Je me sens comme... tout en transportant dans un autre contexte, bien entendu, mais je me sens comme ce Eichmann qui obéissait, enfin qui prétendait être simplement l'exécuteur, et moi je suis entrée, c'est-à-dire je n'aimais pas ça, mais je suis restée, parce que d'abord il y avait une discipline du moment que je travaille, que je reçois un salaire en retour, il fallait respecter ça. Je savais des choses qui se passaient, mais je sais pas si je peux dire que j'ai commencé à trouver ça normal, ou si simplement j'ai passé à ignorer, à les ignorer et à ne plus, c'est-à-dire ne plus déprimer, à ne plus perdre des nuits de sommeil comme c'était le cas au début. (434-444)	Sentiment de rejoindre une forme de 'banalité du mal'
	c'est comme ça que je suis partie. C'était le jour où j'étais le plus heureuse je pense, de tous mes derniers temps. J'ai fêté même, ce jour-là. (123-124)	Bonheur de quitter la banque
	du fait que je suis comme ça perdue, que je ne sais pas de quel côté y aller (577-578)	Perte de repères
	les premiers temps, je voulais rien faire. Je savais que j'avais plein de choses à la maison, j'avais envie de tout changer, mes rangements, et tout, mais je bougeais pas, les premiers temps. Après petit à petit j'ai commencé à faire, mais sans me donner vraiment un rythme, je veux dire, je faisais quand j'avais envie, un jour par ci, un jour par là. Et encore à présent, je dis bon, ça va très bien comme ça. (251-256)	Atteinte de la motivation
État du projet professionnel	J'ai aussi un projet de retourner vivre au Brésil. Si tout marche bien ce sera au mois d'août l'année prochaine, quand j'aurai fini avec le chômage. Enfin, au mois d'août, dans le courant de l'année prochaine, après l'été, et puis j'aimerais trouver quelque chose là-bas aussi. Et là-bas je dois véritablement me mettre à mon compte parce que à l'âge de 56 ans au Brésil on est vieux. C'est une population de jeunes et puis pour le marché du travail on n'est plus... Même malgré mon expérience en Suisse, même malgré tout mon parcours ici, c'est pas... (203-209)	Projet potentiel : retourner vivre au Brésil et se mettre à son compte là-bas

	<p>Et depuis que j'ai commencé avec Pascale que je parle d'une nouvelle orientation, je me dis bon le journalisme j'ai oublié parce que j'ai jamais véritablement travaillé dans ce domaine, et je suis loin depuis trop longtemps, je suis totalement désactualisée dans ce domaine-là. Et... j'aimerais faire quelque chose, j'ai même pensé d'ouvrir quelque chose, de me mettre à mon compte. Mais j'ai jamais été à mon compte, j'ai toujours été employée et je ne sais pas, je ne sais pas comment faire, je n'ai aucune idée quoi faire. (192-198)</p> <p>J'aimerais faire des choses mais je sais pas quoi. (304)</p> <p>du fait que je suis comme ça perdue, que je ne sais pas de quel côté y aller (577-578)</p> <p>Mais je ne sais pas quoi faire, je ne sais pas quelle activité... (221-222)</p> <p>Donc ce départ au Brésil, partir oui mais qu'est-ce que je vais faire ? Je ne sais pas ce que je vais faire là-bas. Rester ici si je veux rester il faut aller dans la banque, alors aller dans la banque non. Alors je recommence chaque fois dans mes pensées, c'est des... toutes ces incertitudes... (515-518)</p>	<p>Incapacité à définir son projet professionnel</p>
	<p>Depuis que je suis au chômage, je suis tellement bien loin de cette banque, loin du milieu bancaire en général, que l'idée de retourner là maintenant ça m'effraie, ça m'angoisse. (168-170)</p> <p>Et sinon si je retourne au marché du travail, même si je fais valoir mon expérience suisse, ce sera dans la banque. Et ça ce sera le grand désespoir. Car retourner au Brésil pour rester dans la banque, pour moi c'est insupportable. (209-212)</p> <p>Mais sans vouloir vraiment chercher dans la banque. Le problème c'est que quand je refais mon curriculum, il y a que la banque, j'ai fais 25 ans dans la banque. (186-188)</p> <p>si je trouvais une activité ce serait quelque chose de moins stressant que la banque. Je ne veux plus, mais ça c'est décidé, je veux plus jamais travailler autant de ma vie. (222-224)</p>	<p>Idée de retourner travailler dans la banque insupportable</p>

	J'ai envie de trouver quelque chose de vraiment plaisant. Quelque chose où je peux m'épanouir. (624-625)	Importance de trouver un travail dans lequel elle puisse s'épanouir
Dynamique de la recherche d'emploi	ça fait maintenant passé une année que je suis avec Pascale, j'ai pas pu démarrer quoi que ce soit, on a commencé juste à travailler plus sérieusement ces dernières semaines. (27-29) Je travaille maintenant avec Pascale pour un curriculum un peu plus présentable, un peu plus disons, actualisé. Parce que j'ai encore des curriculums qui datent de 15 ans en arrière, et c'est seulement maintenant que je commence petit à petit à chercher à faire ça. (183-186)	En phase initiale de rédaction de son cv, après une année chez von Rohr
	Mais c'était surtout le décès de mon frère, pas à cause du travail. Au contraire, j'étais même contente d'être loin parce que si je travaillais je ne sais pas comment j'aurais supporté de retourner au bureau. Alors voilà, donc ça fait que je ne me suis plus engagée du tout, ni sérieusement à la recherche d'un travail, ni non plus chez von Rohr. (153-157)	Absence d'engagement dans la recherche d'emploi, liée au décès de son frère
	Alors je dois faire des recherches, je ne suis pas au bout du chômage, et c'est aussi une situation assez conflictuelle avec moi-même, parce que là c'est moi qui suis plus dans mon éthique, parce que je triche. C'est-à-dire je fais des recherches, mais sans m'engager véritablement, j'ai jamais fait un curriculum de valable. (179-183)	Position conflictuelle avec elle-même face au chômage
Rapport au futur et à l'inconnu	[// situation d'aujourd'hui] C'est une source de stress parce qu'il y a beaucoup d'incertitudes. (510-511) Donc ce départ au Brésil, partir oui mais qu'est-ce que je vais faire ? Je ne sais pas ce que je vais faire là-bas. Rester ici si je veux rester il faut aller dans la banque, alors aller dans la banque non. Alors je recommence chaque fois dans mes pensées, c'est des... toutes ces incertitudes... (515-518)	Stress lié à l'incertitude

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte familial et social	Dans mon entourage, oui, avec une maladie de mon beau-frère, mais pas... Bon ça me touche bien entendu, c'est le mari de ma sœur, et tout, et de la voir comme ça tellement triste, tellement anxieuse, ça me rend anxieuse aussi. (787-789)	Autre stress concurrent : maladie de son beau-frère
	Ça c'était une situation de stress qui n'est pas encore fini, totalement, disons ça a été partiellement fixé. Et je dois encore finir, bon je me suis un peu calmé, du moment que ça a été partiellement résolu, et que je pourrais prendre le temps de m'organiser pour aller conclure ce traitement au Brésil. Ce qui me stressait dans tout ça c'est que, comme le dentiste ici ne voulait pas, me prendre en charge, je me disais ben il faudrait que j'aille là-bas, et j'avais pas beaucoup de temps. (938-944)	Autre stress concurrent : problème de dents
	il y a toujours cette histoire avec mon mari, cette espèce de... y a un mot que je trouve jamais en français, quand on réclame quelque chose à quelqu'un. Alors qui revient toujours, et je commençais de nouveau à m'angoisser, afin de pouvoir trouver cette activité (1058-1061)	Autre stress concurrent : pression de son mari
	J'ai l'impression de vivre sous pression tout le temps. Et là je dirais même, c'est peut-être moi-même qui me mets sous pression. C'est vrai que en famille, vous savez comme on est, les gamins ils sont cruels quand... on est très critique l'un envers l'autre, et tout, je viens d'une grande famille, pis on m'a toujours, toujours toujours ça m'accompagne, ils m'ont toujours critiqué du fait que je suis lente. Et ça, ça me poursuit. [...] c'est vrai que dans ma famille j'ai cru que c'était bon, qu'ils avaient accepté, que c'était juste la rigolade, mais là ces derniers temps j'ai pas l'impression. Est-ce que c'est moi qui ne veut plus tolérer, ou bien est-ce que vraiment ils m'énervent, enfin ils sont aussi critique que ça ? Parce que depuis que je suis au chômage, alors je ne peux jamais dire que j'ai pas eu le temps de faire quelque chose, c'est tout de suite, ah mais la princesse, alors elle a pas le temps, parce que tout le monde s'imagine que parce qu'on est au chômage, on fait la grâce matinée tous les jours, c'est pas le cas. Et ça j'ai un peu de peine. C'est tout bête, mais c'est... j'ai beaucoup de peine à accepter ça. C'est dire qu'on a travaillé comme une folle pour cette banque, j'ai donné toute ma vie pour mes	Autre stress concurrent : pression de sa famille

	chefs, et tout, alors ok, c'était acceptable, alors maintenant si je prends du temps pour moi c'est pas acceptable ? (1026- 1043)	
	J'ai vu, ouais j'ai vu Pascale, je crois qu'une fois. (1000) Mais on a travaillé de façon très pratique sur un cv, j'étais en train de refaire mon cv, donc je lui ai juste mentionné mon premier rendez-vous ici, pis de lui dire que ça m'a, époustouflée, parce que j'étais vraiment surprise des choses qu'on a vécu ici le premier jour. (1004-1007)	Autre type d'accompagnement : une séance chez von Rohr
	il faut rajouter ici un facteur extérieur qui revient chaque année ici, c'est l'hiver, le brouillard qui m'atteint énormément. [...] ça contribue énormément pour cet état de... je sais pas si on peut dire dépressif, mais de tristesse, de... alors on commence à penser, il y a des choses du passé (1161-1173)	Moment du suivi dans la vie de la personne : l'hiver source de tristesse
Pratique chez soi des exercices de pédagogie perceptive	Ça j'ai pas re-senti parce que j'ai essayé de refaire à la maison, et... les mouvements debout, latéraux, mais ça j'ai pas re-senti. (1276-1277) je peux pas faire les exercices, avec une régularité que j'aurais aimé (1098-1099)	

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	[d'autres moments de séances qui peuvent être reliés à cette confiance ?] Il y a un moment que je me souviens bien, qui m'a beaucoup surpris, mais c'est un moment où on travaillait assis, et il y avait ces boules de chaleur qui se baladaient dans mon corps. [...] Ça c'était assez flagrant et même très fort je dirais. (1252-1262) De confiance. Oui. C'est assez surprenant je dois dire. Parce que, je veux dire, quand on sent cette chaleur, bon, on sent toujours provoquée par des choses extérieures, le chauffage, bon je suis agitée pis tout d'un coup on a ces bouffées de chaleur, comme ça. Mais là, non, c'était une chaleur	Sensation forte et nouvelle de chaleur se déplaçant dans son corps / Apport de confiance

	différente. Ça chauffait, ça chauffait beaucoup, dans un endroit, et puis après ça se déplaçait. [...] Totalelement nouveau, totalement. (1287-1295)	
	<p><i>(lié au même moment de sensation de chaleur)</i> J'avais de nouveau cette impression de... de comme moi, en tant qu'être, je cherchais cet état de globalité si vous voulez, de me sentir plus entière. (1271-1272)</p> <p>Voilà, parce que, vous voyez, une chose très importante aussi que j'ai appris ici, c'est cet état de globalité. Ça c'est super. (1089-1090)</p>	Sensation de globalité et d'entièreté
	<i>(lié au même moment de sensation de chaleur)</i> J'avais même noté là, c'était le 11 novembre, « comme un balayage dans mon corps. Et les pieds comme un soutien ». Cette sensation justement rassurée, parce que, c'est maintenant mon soutien. (1303-1305)	Soutien des pieds, lien avec une sensation de rassurance
	au début, ici, quand on faisait le travail individuel déjà, en visualisant mon corps, intérieur, la partie intérieure, je ne sais pas comment ça s'est déclenché comme ça, je saurais pas bien expliquer, mais il y avait des images qui me venaient comme ça, et puis peut-être aussi dans ces images qu'on avait, enfin dans le travail qu'on faisait, des membres, vous voyez, c'est, un côté qui essayait de se rejoindre et puis un autre côté qui se distançait, comme si mon corps était tout d'un coup en morceaux. Et ça, j'ai eu la sensation que ça a apporté des éclaircissements, ou bien des alertes plutôt des 'out warning'. (668-675)	Perception de son corps morcelé → alerte
	Il y a eu une seule fois où je me suis sentie un peu apeurée, je vous ai mentionné, c'est là quand je me suis sentie partir, et puis que ça me rappelait ma séance de sophrologie (1342-1344)	Peur liée à une sensation de 'partir', rappel d'un ancien souvenir

Nouvelles compréhensions, prises de conscience	<p>ça [accompagnement] s'est bien passé, c'est surprenant de voir ces... tout ce qui se passe, tout ce qui se produit, parfois c'est bouleversant parce que quand on comprend certaines choses, qu'on avait caché n'est-ce pas, qu'on avait pas envie d'en parler, mais bon après ça fait plus mal, c'est bon, c'est réglé. (1885-1888)</p> <p>c'était toujours des prises de conscience, des moments très plaisants, par cette prise de conscience, je veux dire au moment où on se rend compte de la chose c'est peut-être pas aussi plaisant que ça, parce qu'on se remet en question aussi, on se dit, oh qu'est-ce que j'ai été bête d'agir comme ça, voilà je suis faible, et tout, c'est clair, mais après, quand on réfléchit, on se dit, bon, voilà, je veux plus de ça, et c'est ça qui apporte ce bien-être. (1348-1353)</p>	<p>Prises de conscience parfois bouleversantes, engendrant des remises en question mais finalement bienfaitantes</p>
	<p>je me souviens d'une séance, on était encore dans les séances individuelles, que je suis partie d'ici tellement légère, parce que j'avais compris que, bon c'était, je me mettais énormément la pression pour trouver une activité, et que finalement j'arrivais jamais. Et ce jour-là, j'ai plus eu l'envie de me mettre la pression, de continuer à chercher. Je me suis dis, il n'y a pas de raison, d'angoisser autant, et ça va venir. (1052-1057)</p>	<p>Prise de conscience de la pression qu'elle se met pour la recherche d'une activité</p>
	<p>Moi ça [globalité] m'apporte de savoir qui je suis. Que j'existe. Que c'est pas un corps qui se balade dans la rue, qui se laisse trainer comme ça. Ça m'apporte d'abord ça. (1105-1106)</p> <p>cette prise de conscience par rapport à moi-même, en tant que personne. (1479-1480)</p> <p>Voilà, parce que, vous voyez, une chose très importante aussi que j'ai appris ici, c'est cet état de globalité. (1089-1090)</p>	<p>Prise de conscience de soi-même à travers la globalité</p>
	<p>surtout ça, valider, valider, ça me revient tout le temps, parce qu'on fait des choses tellement machinalement dans la vie, on est des automates en fait, et on ne valide pas nos sensations. Et ça aussi c'est nouveau, ça j'ai appris ici. Et c'est très important, très très important. (1897-1900) ça veut dire que je réfléchis sur moi-même, sur ma vie, sur mon attitude, voilà, du moment que je valide, voilà, c'est ça, c'est une compréhension qui se fait, de chaque chose. Ça, c'est super. (1904-1906)</p>	<p>Apprentissage de l'importance de la validation de ses sensations pour une meilleure compréhension de</p>

		sa vie
	<p>il y a eu un moment où on a travaillé, mais c'était déjà dans les séances de groupe, ça je me souviens très bien, je me suis sentie très introspective, toujours à me remettre en question, je parle de réviser les choix faits jusqu'à présent, et laisser derrière beaucoup de choses, tourner la page. (1411-1415)</p> <p>Cette envie-là, et puis la définition du nouveau chemin et de nouveaux objectifs. Là, la définition du nouveau chemin, je pense c'est venu plus vite, parce que je crois qu'il y avait tellement de choses à régler chez moi, que tout d'un coup je suis en train de redéfinir mes chemins, les choses, comment je veux être dorénavant, l'attitude à adopter en fait. Vis-à-vis de la vie et puis des autres, mon entourage principalement. Alors ça je pense ce processus il est déjà en cours. Je le vois très clair. (1423-1429)</p>	Remise en question de choix fondamentaux et définition de nouveaux positionnements face à la vie et aux autres
	<p>Une prise de conscience de certaines choses, sur certains, voilà, certaines choses qui sont là depuis longtemps. Et ça dans ce travail-là déjà, dès la première fois, j'ai senti cette prise de conscience qui s'est installée peu à peu, c'est-à-dire en augmentant et puis en me faisant comprendre certaines choses. ça c'est un fait, ça c'est réel. [prise de conscience] Du problème en fait qui m'accompagne depuis longtemps. (639-647) comme si mon corps était tout d'un coup en morceau. Et ça, j'ai eu la sensation que ça a apporté des éclaircissements, ou bien des alertes plutôt des 'out warning'. [...] Par rapport à ma situation de couple, oui. (673-679)</p> <p>Et déjà cette difficulté de dire non, ça vient de très loin, et peut-être que je peux insérer ça aussi dans cette prise de conscience, parce que ce mot pouvoir j'avais pas encore mis dans mes rapports avec, enfin ces rapports conflictuels avec mari, maman, et tout, même sœur. Ça j'avais pas encore compris que c'était un pouvoir qu'elles avaient sur moi. [...] Et j'ai compris depuis qu'on fait ce travail. Mais c'est aussi, c'est douloureux. [...] Parce que au moment que je découvre que j'ai permis que tous ces gens-là, même si c'est des proches, même si c'est des gens que j'aime, j'ai permis qu'ils ont tout ce pouvoir sur moi, ça veut dire aussi qu'il y a une immense faiblesse en moi. De laisser, je veux dire, mettre le grappin par tout ce monde-là qui m'entoure. (852-868)</p>	Prise de conscience de la relation de pouvoir qu'elle subit dans son rapport aux autres (mari, mère et relations de travail)

	<p>c'était un fonctionnement, comme ça, je fonctionnais de cette façon-là, et j'ai interprété comme de la faiblesse, oui, parce que je pense qu'on doit devoir assumer les choses de dire non ou de dire oui. Pis si on dit oui pis qu'après on est mal, parce que bon, on voulait plaire, c'est tout. C'est ça que j'ai identifié comme étant de la faiblesse, pourquoi je veux plaire ? En disant oui à tout le monde. J'ai pas besoin de ça. J'ai plus besoin. (1367-1372)</p> <p>j'ai réussi à donner des noms à certaines choses, c'est-à-dire des choses qui me dérangent, qu'étaient là et puis, je savais pas, je savais que ça me dérangeait, mais je savais pas donner une forme à tout ça, et trouver des mots, pour m'expliquer exactement, ce qui se passait. (656-659)</p> <p><i>Avec son mari</i> Dans ma situation de couple, oui, ça, surtout. (651) d'abord il y a une immense tristesse qui s'installe, parce que c'est... ouais c'est une prise de conscience mais en même temps c'est triste de constater ça et puis de me dire, pourquoi est-ce que j'ai pas réagi avant ? Pourquoi je lui octroyé autant de pouvoir sur moi ? Et là c'est... ouais c'est pas très joyeux de se dire, ben j'ai pas été capable, de réagir, enfin j'ai pas pu, je sais pas capable si c'est le mot, mais j'ai pas pu. J'ai pas su, prendre. Alors, c'est une conscience aussi, une prise de conscience de savoir qu'il faut que je fasse quelque chose. [...] Par rapport à cette emprise ou ce pouvoir qu'il a sur moi. [...] Cette influence par rapport au départ au Brésil aussi. (699-719)</p> <p><i>Avec sa mère</i> il y a eu un truc que, par rapport à ma mère. Je me suis dis, à maintes reprises que, bon les petits problèmes de relations qu'on a, entre fille et mère c'est classique. Je me disais, ah maintenant c'est réglé, et puis une fois il y a quelqu'un qui me disait, à juste titre, oh la distance règle bien les choses. Et c'est vrai. Parce que là il y a plein de choses qui ressortent à nouveau. J'ai de moins en moins de tolérance. (809-814) cette prise de conscience toujours par rapport au pouvoir, à ma mère, elle a toujours beaucoup d'emprise sur moi. Et déjà cette difficulté de dire non, ça vient de très loin, et peut-être que je peux insérer ça aussi dans cette prise de conscience (851-854)</p> <p><i>Avec son ancien travail</i></p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Et là j'ai fais aussi une réflexion par rapport au travail. (868-869) Là j'ai compris que j'agissais de la même façon au travail. [...] Avec mes chefs, je n'arrivais pas à dire non, ils me demandaient ça, je donnais à chaque fois plus, chaque fois plus, pis eux ils demandaient chaque fois plus, et j'étais toujours là pour eux, même si après, les remerciements, même des compensations financières, et tout, mais c'était une telle emprise que mon dernier chef, il m'appelle toujours (877-881)	
États physiques, énergie, vitalité	encore une fois je reviens sur les pieds, y a tout un côté relaxant des articulations et des douleurs qui ne se présentent plus dans le corps. Parce qu'avant j'avais des douleurs musculaires même qui se sont installées, dues à cette attitude tendue [mode d'action impétueux et dispersé]. Y a encore une qui est en train de disparaître petit à petit, mais cette jambe-là ça a complètement disparu. J'arrivais plus à faire ce mouvement-là. Et maintenant j'arrive. Et pour entrer dans ma voiture mais je tenais ma jambe comme ça, j'arrivais plus à l'amener toute seule. Et ça c'est quelque chose de merveilleux de nouveau aussi. (1663-1670)	Disparition de douleurs qui s'étaient installées en lien avec son attitude tendue
	j'ai la perception en plus de ces tensions, parce qu'avant je sentais pas, je sentais quand les douleurs étaient là, si vous voulez, alors mais mince, voilà. Tandis que maintenant je perçois comment je suis tendue, et là je cherche à relaxer, soit par la respiration, soit par les pieds, voilà. Et, non ça c'est un changement très très fort. Et c'est visible en plus. [...] Visible, dans le sens où je prends conscience de ces mauvaises habitudes, bloquer la respiration, pousser le ventre à l'extérieur c'était la première attitude qui me venait à l'esprit inconsciemment, j'entends. Bon, je sais pas si on peut dire venir à l'esprit inconsciemment, c'est un peu paradoxal, mais c'est la première chose qui, la première réaction de mon corps, bloquer la respiration, pousser le ventre. Et ça de moins en moins, de moins en moins. (1838-1851)	Meilleure perception de ses tensions pour un meilleur relâchement
	Et tenir la tête, aussi ça je cherche, parce que, en plus, je me suis rendue compte que avec l'arrivée de l'hiver, je me laissais complètement aller, même à avoir mal à la nuque, parce que j'avais une mauvaise posture, j'avais l'impression que mon manteau, ma veste, poussait la tête. Là je cherche chaque fois à me redresser (1553-1556)	Recherche / acquisition d'une posture plus redressée

	<p>Voilà, parce que, vous voyez, une chose très importante aussi que j'ai appris ici, c'est cet état de globalité. Ça c'est super. Parce que à chaque fois que je pense que je marche, je veux sentir mes pieds, je veux sentir mon corps, en entier. [...] Alors, avant c'était, même si j'étais pas stressée, mais c'était peut-être des réflexes, des habitudes qui s'étaient installées, alors je sentais les pieds crispés, comme ça, là je commence à les sentir comme si j'étais à pieds nus. Je cherche toujours cette globalité, ça c'est une chose. (1089-1098)</p>	<p>Nouvelle attitude de recherche de ses pieds et de sa globalité</p>
<p>États psycho-émotionnels et manières d'être généraux</p>	<p>c'est quelque chose de flagrant qui s'est produit depuis qu'on a commencé les séances, de mieux connaître mon corps, de le chercher toujours de faire fonctionner comme un tout, et pas morcelé, et ça d'une part déjà. Et tout en cherchant à adopter l'attitude physique, c'est-à-dire ça me pousse et ça me motive aussi à adopter l'attitude envers les choses de la vie, on va dire psychique, je ne sais pas si on peut employer le terme, par rapport à tout le reste. (1675-1681)</p>	<p>Adoption d'une nouvelle attitude envers la vie, motivée par la recherche / adoption d'une nouvelle attitude physique</p>
	<p>Maintenant motivation oui, pour faire des choses, des choses différentes que j'ai jamais faites, des cours, j'ai tellement envie de faire des cours d'œnologie par exemple. [...] J'ai envie de faire des choses comme ça, pour moi. (1497-1502)</p> <p>Parce que même si j'ai toujours eu envie de faire des cours, des choses comme ça, de mon propre intérêt, mais j'étais dans cet état, léthargique même, où j'avais, je bougeais pas, je ne prenais pas des initiatives. Bon j'ai pas encore pris, ceci dis, par rapport à ça, mais ça va se faire. (1508-1511)</p> <p>J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. Voilà, c'est un processus qui est bien ancré déjà, qui est bien en place. (1827-1830)</p>	<p>Relance de sa motivation / envie de faire des choses nouvelles et pour elle</p>

	<p>pour moi, ce qui a de nouveau, c'est que ce n'est pas lié avec une excitation. C'est-à-dire c'est pas une motivation momentanée, comme ça m'arrivait souvent. De tout d'un coup me laisser emballer, porter par un projet ou par quelque chose, et que parfois je commençais même, et j'abandonnais. Et ça, c'est un état assez dérangeant, qui s'est installé en moi, parce que c'est arrivé à l'extrême même de m'empêcher de lire un livre. Je commençais, pis tout d'un coup j'étais lasse. En revanche, là maintenant, non. Je dois dire que j'ai réappris à lire parce que, c'est peut-être un peu trop fort comme conclusion mais c'est un peu ça. J'ai senti durant les vacances par exemple, pourtant j'avais tout le loisir de lire, mais je prenais le livre, je disais mince, pis après j'ai cherché calmement, <i>la</i> motivation. Et la motivation pour la lecture. Pas de faire l'effort de lire. [...] Parce que c'est quelque chose que j'ai toujours aimé, c'était mon activité principale, si vous voulez, moi j'étais journaliste, j'ai fais journaliste parce que j'adorais les livres. Et je me suis éloignée complètement. (1576-1592)</p> <p>Et là, cette motivation, cet amour de la lecture, elle s'installe, mais une motivation plus calme, c'est-à-dire sans cette excitation du moment, qui est quelque chose de... immature. Quelque chose plus posé, plus mûre. Donc l'envie de faire des choses de manière plus pensée, plus réfléchie, je veux dire, je lisais, sans vraiment retenir ce que je lisais. (1593-1597)</p> <p>c'est des motivations comme ça, de faire des choses bien faites. Et pas de faire juste pour le faire. Parce qu'il fallait travailler dans la banque alors j'apprenais vite fait quelque chose sur les finances, je lisais, j'absorbais sans digérer, c'était juste pour me nourrir, sans réfléchir. Tandis que maintenant j'ai envie de le faire de manière plus réfléchie. Je le fais déjà. (1603-1609)</p>	<p>Nouvelle motivation plus posée, mature et non liée à une excitation momentanée</p>
	<p>Je pense que ça a un lien énorme [regain de motivation] avec cette découverte de vouloir se sentir plus sûre de soi, de se remettre en confiance, et de me dire que si je fais des petits pas, par ci, par là, ça va me remonter aussi mon auto estime. [...] Et ça, mais je fais, ce lien, qui est très visible. Parce que à chaque fois que je pense, ou quand je prends des initiatives pour des petites choses, du quotidien, j'ai des images de ce qu'on a fait, de notre travail. Qui reviennent. (1528-1536)</p> <p>Je pense que la source c'est toutes ces découvertes qui se sont produites. [...] je pense c'est d'abord des retrouvailles [...] Avec des choses que j'aime [...] C'est aussi cette découverte, cette envie</p>	<p>Lien entre son regain de motivation et sa découverte d'une volonté de gagner en assurance et estime de soi</p>

	<p>d'avoir plus confiance en moi, donc sachant que si je fais bien fait, que la motivation ne sera pas seulement un élan motivation, que si je fais bien fait, ça sera un acquis. (1617-1629)</p> <p>du moment que je reconnais que je peux, n'est-ce pas, alors l'estime elle monte. Et j'ai envie d'aller de l'avant. (1817-1818)</p>	
	<p>je le fais d'une manière moins impétueuse. Et ça c'est tellement agréable, de faire les choses, parce que quand on fait de manière impétueuse, ce qui fait mal c'est qu'on a toujours la sensation des choses mal réglées. Et c'est très désagréable, ça me... je vais même rajouter que c'est immature. [...] Quand on règle les choses comme ça, à moitié, ou impétueusement, parce qu'on s'énerve ou... et finalement il n'y a pas de conclusion dans les choses. Tandis que si on le fait de manière plus réfléchi, c'est déjà plus mûr, c'est mieux pensé, et y a moins d'aigreur d'estomac, moins de brûlures d'estomac, il y a toutes ces sensations physiques qui ne se produisent pas. (1641-1653)</p> <p>ça c'est nouveau aussi, parce que même dans les petits gestes du quotidien, je cherche une certaine concentration on va dire. Je sais pas, si on fait une tâche qui est fastidieuse, qu'on a de la peine à se concentrer, alors là, je me rappelle à l'ordre, je fais un, concentre-toi, parce que si tu finis plus vite ça, tu vas vite attaquer quelque chose de plus intéressant. C'est tout bête mais ce sont des choses qui n'étaient pas là avant, et ça me fait gagner du temps, ça me fait sentir mieux, parce que j'avance. J'ai cette sensation d'avancer. (1316-1322)</p> <p>Parce qu'il fallait travailler dans la banque alors j'apprenais vite fait quelque chose sur les finances, je lisais, j'absorbais sans digérer, c'était juste pour me nourrir, sans réfléchir. Tandis que maintenant j'ai envie de le faire de manière plus réfléchi. Je le fais déjà. (1604-1608)</p>	<p>Nouvelle manière d'être en action, plus concentrée et moins impétueuse, plus efficace</p>

	<p>Et encore une fois, j'insiste à chaque fois que je prends la décision, je prends des initiatives, comme ça, c'est de nouveau, bon, quelque chose de très très fort, très visible, cette partie inférieure, parce que, voyez, j'étais toujours tellement tendue [...] du fait de faire des choses comme ça impétueusement et dispersée et tout et tout, que tout était tellement tendu, là, mes articulations, et tout, et là comme je cherche bien les pieds, encore une fois je reviens sur les pieds, y a tout un côté relaxant des articulations et des douleurs qui ne se présentent plus dans le corps. [...] Parce qu'avant j'avais des douleurs musculaires même qui se sont installées, dues à cette attitude tendue. (1653-1666)</p>	<p>Utilisation de la perception de ses pieds lors de prise de décision, pour une attitude moins tendue et dispersée</p>
	<p>il y a eu des moments je me sentais bien, très sûre de moi, et puis je disais, ah ça y est, je commence à faire le tour, à refaire surface, je ne sais pas de quel puits j'étais, et ça me faisait du bien, de reprendre cette confiance (1155-1157)</p>	<p>Reprise de sa confiance</p>
	<p>Je peux même dire, même si je sens qu'il me manque encore des forces pour être, pour me sentir plus sur mes pieds, comme je cherche à chaque fois maintenant, mais je trouve que le changement il est là, parce que je cherche à être ancrée sur moi-même. Et je pense que je peux y arriver. (1241-1244)</p> <p>Et tenir la tête, aussi ça je cherche, parce que, en plus, je me suis rendue compte que avec l'arrivé de l'hiver, je me laissais complètement aller, même à avoir mal à la nuque, parce que j'avais une mauvaise posture, j'avais l'impression que mon manteau, ma veste, poussait la tête. Là je cherche chaque fois à me redresser, et j'ai senti que, rien que ce mouvement-là, même si c'est pas, ça me fait mal physiquement, mais au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens mieux. (1554-1560)</p>	<p>Lien entre son gain de confiance et sa recherche d'un ancrage des pieds et d'un redressement de sa tête</p>
	<p>c'est un mouvement [mouvement latéral] qui m'aide à me calmer, déjà, et quand je pense par exemple, de manière un peu impétueuse, et puis quand je m'énerve et tout, si je pense à ces mouvements, je me calme et je vais adopter une attitude plus réfléchi. Ce sont des images qui reviennent dans mon quotidien. (1565-1568)</p>	<p>Apport de calme lié à la pensée des mouvements latéraux</p>
	<p>je suis très contente d'avoir fait ce travail, d'avoir découvert encore une nouvelle technique qui m'a permis de me réconcilier, avec moi-même. Sinon pas totalement mais en tous cas de me mettre sur les</p>	<p>Réconciliation avec soi-même</p>

	<p>rails pour cette réconciliation. (1857-1860)</p> <p>[de savoir qui je suis. Que j'existe] Oui, ça change, parce qu'avec beaucoup de questionnements, et cette envie de changer, cette envie de, même d'assumer certaines choses, parce que parfois pfff... on n'a pas le courage, n'est-ce pas ? On n'a pas le courage de dire non, on n'a pas le courage d'agir comme on aurait aimé agir, et ça, ça change. Je suis pas encore là, mais ça vient. C'est pas comment j'aurais aimé, mais ça va venir, ouais. [...] C'est pas encore, mais j'ai envie que ça se produise, que ça continue, cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de m'assumer, en tant que personne. (1110-1119)</p> <p>Par exemple la faiblesse, cette découverte de la faiblesse, c'est un sentiment que j'ai trouvé un sentiment mineur si vous voulez, ça m'a fait mal, et en revanche ce qui est différent-là c'est que je ne m'apitoie plus de moi, parce que je me découvre faible. (1700-1703) Parce que vous voyez, du moment, ah ça fait mal, ah mais Laura, tu es faible... Au lieu de chercher à m'améliorer, je m'envoyais le fouet tout le temps. Tandis que là ce n'est plus le cas. C'est découvrir, ok, tu agis comme ça, mais maintenant, secoue-toi un petit peu et cherche à faire différemment. (1714-1717)</p>	<p>Meilleure assumption de soi-même</p>
	<p>J'ai de moins en moins de tolérance. Mais je pense c'est un état général, par rapport à d'autres personnes, pas seulement par rapport à elle. J'ai toujours été quelqu'un de hyper tolérante, et je me détestais pour ça. Alors quand on m'a dit une fois que j'étais tellement tolérante que j'allais jusqu'au sacrifice, ça, ça m'a fait mal. [...] Là le fait est que je me trouve plus irritable, je suis moins tolérante (814-830)</p> <p><i>Avec sa mère</i> avec ma maman chaque fois que je, avant je l'appelais, elle passait une heure, voire deux heures au téléphone, je l'écoutais là, et pis, ça me faisait rien du tout, bon ça me fatiguait mais disons ça... Mais là, mais j'en peux plus. J'en peux plus, je ne supporte plus ses petites histoires, son côté infantile qu'elle n'a jamais réglé elle non plus. Ça, ça m'agace. (830-834)</p> <p><i>Avec son mari</i></p>	<p>Diminution de sa tolérance dans son rapport aux autres</p>

	<p>Durant nos vacances, bon c'était sympa, ça faisait longtemps qu'on n'avait pas pris de vacances comme ça ensemble, parce qu'on est toujours en famille, donc on manquait d'intimité. Mais là, que nous deux, ça nous a fait du bien, mais il y avait toujours cette chose-là qui était récalcitrante, qui était tout le temps-là, parce que comme il a pris des habitudes, évidemment de temps en temps, ben si il s'énervait, ben ça ressortait. Et chaque fois j'encaissais mal ça parce que comme maintenant j'ai compris, alors... vous voyez avant j'essayais d'arranger les choses pour que tout aille bien, pis maintenant j'avais pas envie. J'ai... c'était un refus de vouloir que les choses se mettent à leur place, enfin ça se mettait pas à leur place, c'était moi qui cachait un peu. Et ça, ça me remplit d'une immense tristesse encore maintenant. Parce qu'en plus je suis revenue des Maldives, lui il a continué ses vacances, il est allé jusqu'au Brésil, il est resté 10 jours là-bas, voilà il est revenu, alors il y a des moments sympas, on discute, on parle vacances, on parle de tout et de rien, mais il y a des moments où il recommence avec cette attitude-là. Déjà il y a même pas deux jours complets qu'il est de retour, et ça, ça me 'houww'. (722-736)</p> <p>et puis ça recommence, les critiques et les critiques, et chaque chose qu'il dit, c'est des choses négatives par rapport au Brésil, alors qu'il voulait tellement y aller à certains moments. Alors l'Europe c'était nul, l'Europe c'était fini, c'est la vieille Europe alors, bon, on part au Brésil, on met tout en place, et maintenant le Brésil c'est de la merde, excusez-moi c'est l'expression que j'ai entendue, des plans qui ne fonctionnent, pis pas bien, que ci que ça, enfin... des plaintes constantes, ça m'a rendu encore plus triste et fatiguée. Parce que là ça me travaille énormément, dans le sens que je me dis que... que c'est peut-être une rupture. [...] ça pourrait aller jusque là, oui. Parce que j'ai plus envie de tout ça. On a mis ça en place et j'ai envie d'y aller. (745-757)</p> <p><i>Avec sa famille</i> c'est vrai que dans ma famille j'ai cru que c'était bon, qu'ils avaient accepté, que c'était juste la rigolade, mais là ces derniers temps j'ai pas l'impression. Est-ce que c'est moi qui ne veut plus tolérer, ou bien est-ce que vraiment ils m'énervent, enfin ils sont aussi critique que ça ? (1033-1036)</p>	
<p>Apport dans des situations précises</p>	<p>Je dois dire que j'ai réappris à lire parce que, c'est peut-être un peu trop fort comme conclusion mais c'est un peu ça. J'ai senti durant les vacances par exemple, pourtant j'avais tous le loisir de lire, mais je prenais le livre, je disais mince, pis après j'ai cherché calmement, <i>la</i> motivation. Et la motivation</p>	<p>Nouvelle motivation : réapprentissage de</p>

	pour la lecture. Pas de faire l'effort de lire. [...] je lisais, sans vraiment retenir ce que je lisais (1582-1596)	la lecture
	Et il y a une chose que je cherchais à faire, mais j'ai pas obtenu de résultats, c'est par rapport à la conduite, de voiture. J'ai un permis de conduire, je conduis, mais j'ai très peur. Alors je suis jamais rassurée quand je suis en voiture, du reste j'emprunte jamais l'autoroute, je conduis seulement en ville, parce que sur l'autoroute, j'ai peur. Et j'avais commencé un travail quand j'étais en thérapie il y a quelques années en arrière, mais j'ai pas eu, c'était un des objectifs parce que j'avais une thérapie cognitive comportementale, et il mettait des objectifs, et ça j'ai pas pu. Alors j'ai pris des initiatives dans ce sens-là, ça c'est quelque chose aussi de nouveau par rapport à notre travail, j'ai cherché à avoir des cours de, comment ils s'appellent ça ? Remise en assurance justement, au TCS, et ils offrent des cours pour des gens qui n'ont pas conduit depuis longtemps, ou comme moi qui suis très peu comme ça. Bon malheureusement ils n'avaient pas de cours disponibles, pour tout de suite, en tout cas plus pour l'année 2013. Mais au moins j'ai pris l'initiative de le faire. (1510-1524)	Mise en action : inscription à un cours de conduite
	Bon il faut que je digère tout ça, il faut que je valide, comme vous m'avez appris, à voir ça, valider voilà, accepter que ça existe, et puis essayer de travailler, voir si on arrive à régler tout ça par le dialogue, une attitude adulte. (747-771)	Validation de son vécu : perspective d'une nouvelle gestion de conflit relationnel
Vécu du licenciement	Bon il y a des choses qui n'ont pas été réglées et qui ne seront jamais réglées. Mais j'ai décidé de mettre ça complètement de côté, du genre, l'histoire qu'ils ont fourni la liste des employés aux autorités américaines, ça, ça m'a beaucoup dérangée. Pas que je me sentais particulièrement menacée, parce que mon rôle n'était pas le vent dans cette histoire, mais par ce sentiment de trahison, de manque d'honnêteté de la part de mon employeur. Ça, ça m'a empoisonnée pendant un bon moment, ça me mettait en colère, mais maintenant j'arrive à parler sans m'énerver. (1468-1475) Moi je pense que tout ce travail qu'on a fait, toute cette prise de conscience par rapport à moi-même, en tant que personne. Parce que finalement je me suis dis que c'était une colère aussi infantile de ma part. Tu n'as plus rien à voir avec eux, tu sais exactement ce qui s'est passé, effectivement c'était	Décision d'une prise de distance par rapport à sa colère jugée aujourd'hui infantile

	<p>malhonnête de leur part, mais je suis pas menacé, je ne sais pas jusqu'au jour où je rentre aux Etats-Unis, la prochaine fois, mais bon... [...] Alors, je prends du recul et je ne veux plus avoir cette colère infantile. C'est une perte de temps et d'énergie et j'ai plus envie. (1479-1486)</p>	
	<p>Et pis c'est vrai que je ressens tout le temps la pression par rapport au chômage, c'est clair ils veulent que je trouve un travail, alors il y a toujours cette pression-là, mais j'arrive quand même à prendre un peu de recul, pas trop me laisser prendre dans... Bon j'ai mes obligations, du moment que j'accepte, que je me suis inscrite au chômage, j'ai des obligations, et je dois répondre présent, mais je ne veux pas me laisser... happer par ça. J'essaie de ne pas culpabiliser comme au début, t'es au chômage, c'est pas bon d'être au chômage, t'as toujours été très active, pourquoi ça maintenant, et tout... Non, ça c'est réglé (1725-1733)</p>	<p>Prise de recul par rapport à sa situation de chômage, diminution de la pression et de la culpabilité</p>
<p>État du projet professionnel</p>	<p>ça c'est pas fixé parce que j'ai encore dans ma vie pratique beaucoup de choses à être mises en place, je n'arrive pas à penser à un projet professionnel ici en Suisse et je n'arrive pas à définir un projet pour le Brésil sans être là-bas. Alors je suis vraiment dans le flou. Ça en revanche c'est... la différence par rapport à avant, c'est que j'arrive à m'exprimer comme ça, c'est-à-dire c'est clair dans ma tête, je sais pourquoi ça n'avance pas. C'est que je sais que, par rapport à la Suisse, je ne veux pas. Je ne veux pas avoir un projet professionnel ici, je trouve c'est une perte de temps et d'énergie, alors que je ne veux pas rester ici. Et ça c'est clair. Tandis qu'avant, non, j'étais stressée, angoissée, fallait absolument trouver. Que ce soit ici, là-bas, peu importe, fallait que je trouve. (1716-1725)</p> <p>avant ce qu'il y avait, c'était un désordre à l'intérieur de moi. Et après cette séance-là, il y a eu des moments de paix, je me sentais apaisée, et maintenant je repense, parce qu'effectivement le côté pratique de la vie, ça peut pas nous abandonner comme ça, mais c'est plus tellement dans ce désordre-là, c'est pas éparpillé, un jour une idée, l'autre jour une autre, mille choses en même temps dans ma tête. (1080-1085) parce que, vous voyez, une chose très importante aussi que j'ai appris ici, c'est cet état de globalité. (1089-1090)</p>	<p>Gain de clarté et d'apaisement par rapport à la définition de son projet professionnel</p>

	<p>je me souviens bien, même au début, au tout début, j'ai eu une idée qui m'a assez emballée [...] Qui est toujours là, qui est toujours là, et je cherche maintenant la façon de sortir d'ici, de me... voilà, de pouvoir partir de Suisse pour mettre ça en place. [...] De sortir de là, et de voir sur place comment ça se passerait, qu'est-ce que je peux mettre en route pour que le projet aille bien. Donc c'était ce projet de travailler avec des touristes, de faire quelque chose de plus personnalisé, plus ciblé, et de même impliquer cet achat immobilier qu'on a fait, de mettre à profit pour ça. Non cette idée c'est la seule qui m'est vraiment restée de toutes les idées que j'ai eues. Et je l'ai eue donc après notre travail ici. (1746-1756)</p> <p>c'est très important parce que comme j'ai déjà mentionné, j'étais tellement dispersée, à force de chercher absolument à avoir l'idée géniale. Et j'arrivais pas à me fixer. Et j'ai même cessé de prendre note, parce que chaque fois que j'avais une idée, ou des personnes de mon entourage avaient une idée, je prenais note, je commençais à faire des petits schémas pour mieux voir les choses, mais chaque fois ça ne m'enchantait pas. Enfin je déchantais très vite. Et c'était des idées dont je me rappelle même plus, certaines peut-être je vais chercher mon cahier, ok, mais que je me rappelle pas comme ça, tandis que celle-là elle est restée, quoi, c'est quelque chose que je garde là bien dans ma tête, même sans avoir fait le petit schéma que j'ai fait pour les autres. Donc ça veut dire que c'est bien organisé, là. (1771-1780)</p>	<p>Emergence d'une idée stable pour son projet professionnel : proposer un tourisme personnalisé au Brésil et associer leur achat immobilier</p>
<p>Dynamique de la recherche d'emploi</p>	<p>Il y a eu des moments, mais je pense c'était ce côté négatif qui essaie toujours de faire surface mais que j'ai appris à renvoyer, c'était ah, Laura, t'es là depuis 25 ans en Suisse et pis t'as pas... t'as rien fait, voilà, à certains moments je me suis dis, ah mais j'ai rien fait, j'aurais pu, je sais pas, j'ai fait un tas de choses en réalité sans vraiment me perfectionner, j'avais l'impression que je m'étais dispersée. Et... bon, ça c'était pour les moments négatifs. Après je me reprends en charge, et puis je me dis, non, c'est pas vrai, c'est pas vrai, t'as quand même travaillé 25 ans dans les finances, d'accord, c'est pas ce que tu veux, c'est pas ce que tu aimes le plus, mais c'est acquis. [...] Voilà. Et ça revient de nouveau, cette prise de conscience, n'est-ce pas, au lieu de chaque fois se dire que, non tu peux pas, ou... Non, je sais que j'ai certaines connaissances que je peux mettre à profit d'une nouvelle activité. (1793-1807)</p>	<p>Meilleure capacité à reconnaître ses compétences et son parcours et ne pas se laisser envahir par des pensées négatives</p>

	<p>il y a indéniablement [un lien avec le suivi en pédagogie perceptive], parce que je pense du moment que je reconnais que je peux, n'est-ce pas, alors l'estime elle monte. (1817-1818)</p>	
	<p>Alors par rapport au travail elle est pas encore. (1497)</p> <p>J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. Voilà, c'est un processus qui est bien ancré déjà, qui est bien en place. (1827-1830)</p>	<p>Relance mitigée de sa motivation pour la reprise d'un travail</p>
	<p>je me souviens d'une séance, on était encore dans les séances individuelles, que je suis partie d'ici tellement légère, parce que j'avais compris que, bon c'était, je me mettais énormément la pression pour trouver une activité, et que finalement j'arrivais jamais. Et ce jour-là, j'ai plus eu l'envie de me mettre la pression, de continuer à chercher. Je me suis dis, il n'y a pas de raison, d'angoisser autant, et ça va venir. Bon il y a eu des allers retours, de cette, pendant, ça a duré pendant des jours, cette sensation agréable (1052-1058) après cette séance-là, il y a eu des moments de paix, je me sentais apaisée (1081)</p>	<p>Gain de légèreté et diminution de la pression liée à la recherche d'une activité</p>
	<p>[son ancien chef] il me téléphone encore. Et là j'ai pas aimé, l'autre jour il me propose que l'on aille manger ensemble, j'ai dis ok, pas de soucis, mais c'est toi qui a un agenda quand même plus pris que le mien, dis-moi quand. Oh ben alors tu mets sur ton agenda que tu vas m'appeler telle ou telle date, pour qu'on fixe ça. Alors ça j'ai pas aimé. Ça j'ai pas aimé, ça, ça m'a travaillée. J'ai dis peut-être un autre moment j'aurais dis sans réfléchir, oui. Et là j'ai pas appelé. Il m'a rappelée entre-temps, il est revenu là-dessus, en disant je me rappelle on va fixer un lunch, j'ai pas rappelé. [...] C'est nouveau, ça, c'est nouveau. Ça c'est nouveau mais c'est pas non plus ce que je préfère, parce que j'aurais aimé dire non, tu m'appelles. J'ai peur en adoptant cette attitude de pas rappeler, j'ai peur de retomber dans ce schéma de l'autruche. C'est pas non plus... je voudrais arriver plus loin. (890-903)</p> <p>mon mari dit, ah mais tu dois appeler, tu sais que c'est bien de rester en contact [avec ancien chef], lui c'est ton seul contact maintenant avec la vie professionnelle, en plus il est bien connecté, partout. J'ai dis, non ça je suis consciente, et je suis même consciente que si je demande n'importe quoi comme</p>	<p>Nouveau positionnement face à son ancien collègue, moins victime</p>

	référence, et tout, il est toujours prêt à m'aider. Mais bon c'est tout de même quelqu'un qui demande beaucoup. Alors j'ai plus envie. Je me suis même dis que je pourrais plus travailler avec lui. Et pourtant on était très complice. (908-914)	
Rapport au futur et à l'inconnu	L'inconnu, c'est toujours quelque chose qui m'a fait peur, et c'est tout là le changement, même si je pense que je peux encore travailler là-dessus, m'améliorer, mais c'est là. C'est là, j'ai pas... j'ai des retenus, si vous voulez, mais pas peur par rapport à l'inconnu. J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. Voilà, c'est un processus qui est bien ancré déjà, qui est bien en place. (1825-1831)	Passage de la peur envers l'inconnu à l'envie de faire des choses nouvelles
Perspective pour futur emploi	Je veux plus, je veux plus du tout travailler comme ça. (922)	Volonté de ne plus travailler sous un rapport de domination

Tableaux Mathieu

1) Contexte avant suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	je ne suis pas encore au chômage. Je devrais normalement l'être mais je n'y suis pas encore car j'ai eu un problème accident, et pis du coup ça fait courir mon contrat encore, voilà jusqu'à la fin du mois. (8-10)	Date du licenciement : à venir pour fin octobre
	Je serai au chômage à partir du 1 ^{er} novembre. Mais je ne travaille plus depuis le mois d'avril. (22-23)	
	un poste que j'ai eu pendant 13 ans (33)	Durée de l'ancien emploi : 13 ans
	Alors officielle c'était, je dirais incompatibilité d'humeur, je n'ai jamais eu vraiment la terminologie spécifique, mais je pense que ça devait être l'incompatibilité d'humeur. Et puis officieuse... après quelque tentatives de mobbing, ils n'ont pas réussi à me virer, du coup, ben voilà, ils m'ont viré comme ça. (78-82)	Motif du licenciement : officiellement incompatibilité d'humeur
	j'étais toujours autant compétent, voire même plus compétent qu'avant, mais j'avais une telle différence entre mes compétences et celles de mes responsables, diverses et variées, pff, que je dirais, j'étais ingérable. C'est clair quand vous connaissez tout, pis qu'ils connaissent pas grand chose mais qu'ils prennent des décisions pis qu'on se plante, ben une fois on se plante, deux fois on se plante, cinq fois on se plante, alors qu'on l'avait averti, pis la personne ben à chaque fois elle baisse un peu plus la tête pis au bout d'un moment... ben c'est plus possible faut le virer celui-là, sinon c'est moi qui saute. (180-187)	
	Moi je suis resté loyal à l'organisation, c'est pour ça que je me les suis pris tous un peu dans le nez	

	comme ça. Pis comme je connaissais mieux la boîte, le boulot... ils pouvaient pas me renvoyer sur une raison professionnelle. (119-121)	
	<p>je me plaisais dans mon travail, la relation avec mon supérieur hiérarchique était un petit peu conflictuelle parce que la personne a débarqué dans ce poste sans connaître ce dont il s'agissait, prenant des décisions sans savoir quels étaient les tenants et les aboutissants, et puis un peu tous mes collègues en fait étaient un peu dans le même bain, de devoir accepter des décisions d'une personne qui connaissait pas notre travail. (92-97)</p> <p>je m'en suis rendu compte en fait quand je suis vraiment parti, à quel point c'était difficile à vivre, où je tenais le coup, enfin voilà j'aurais peut-être pu tenir le coup encore longtemps. (101-103)</p> <p>Ça sentait très très mauvais depuis un moment en fait, donc voilà je voyais bien le truc. Pis la pression elle augmentait, plus de boulot, tu dois faire ça en plus, tu dois faire ci en plus, mais pourquoi pas l'autre, alors que l'autre il tchatchait dans le couloir quasiment la moitié de la journée (169-172)</p>	Rapport à son ancien emploi : appréciation de son travail sinon relation difficile avec son supérieur, subit beaucoup de pression
	je m'en suis rendu compte en fait quand je suis vraiment parti, à quel point c'était difficile à vivre, où je tenais le coup, enfin voilà j'aurais peut-être pu tenir le coup encore longtemps. (101-103)	Prise de conscience <i>a posteriori</i> de la difficulté vécue au travail
Expériences antérieures avec situation similaire	j'ai eu pas mal d'expériences dans ma vie, donc c'était relativement, relativement je dis bien, rapide, par rapport au temps que j'y ai passé, pour faire le deuil, pour passer au travers, et en dessus de cela. (159-162)	Nombreuses expériences de vie facilitant la rapidité du deuil
Importance accordée au travail	J'ai toujours été très convaincu de ce que ça représentait pour moi. Le travail c'est pas ma vie, en fait, c'est juste un moyen de la gagner. Même si je préfère travailler dans des lieux ou des organisations ou des associations qui pensent à l'autre plutôt qu'à l'argent ou au profit ou à soi-même ou voilà. Ça n'empêche que le travail reste à sa place, la famille à la sienne, moi à la mienne, bref, on garde les choses quand même... (342-347)	Le travail comme moyen de gagner sa vie

Contexte social et familial		
	j'ai eu pas mal d'expériences dans ma vie (159-162)	Parcours professionnel / de vie : nombreuses expériences de vie
	heureusement ma famille c'est stable, les enfants sont stables, tout va bien de ce côté-là, donc ça ça aide quand même à... (154-155)	Contexte familial : marié deux enfants, situation stable
	en fait, là il manquait 3-4 ans en fait pour me retrouver au stade où, ok je bascule et puis... plus trop besoin. (425-426)	Ressources financières : nécessité de travailler encore 3-4 ans
	<p>[von Rohr] J'ai commencé depuis... je dirais... mi-septembre. (353)</p> <p>au travers de von Rohr, je pense que pour eux le travail il est axé professionnel. Le travail qu'on fait ensemble, etc. Moi je pense à plus profondément, quant à faire, je prends l'opportunité de le faire, et puis je me dis que quand à faire autant aller creuser un petit peu et puis, y a toujours un petit truc à... (379-383)</p> <p>j'ai pas mal de boulot à faire moi-même, à écrire par rapport à von Rohr, donc le programme etc, etc, et pis ben après c'est de deux choses l'une, ou bien on le fait, comme ça, juste parce que, ou bien alors on se dit, c'est une opportunité, 54 balais, c'est un virage, allez autant faire le truc à fond, pis ouais bon allez, racler les fond si y a encore des choses dans les tiroirs, pis enlever toutes les toiles d'araignée, on garde que ce qu'on veut vraiment garder après, pis on vire le reste. [...] autant faire les choses à fond, et puis ça m'apporte réellement ce que c'est censé m'apporter, c'est-à-dire faire vraiment un point (260-272)</p> <p>Il y a d'abord le tai-chi que je pratique depuis des années et voilà, qui fait partie de ma vie donc c'est une certaine hygiène de vie, et thérapie. (368-370)</p>	Autres types d'accompagnement : von Rohr, pratique du tai-chi
	Alors un des projets ce serait de me retirer définitivement de la vie active, de la vie professionnelle	Projet de vie : se

	<p>obligatoire. Travailler toujours mais plus avec une obligation, avec un salaire, etc... [...] Alors aujourd'hui... pas encore, mais en fait, là il manquait 3-4 ans en fait pour me retrouver au stade où, ok je bascule et puis... plus trop besoin. Donc c'est pas encore ça, mais j'ai du terrain, on a une maison, on a des dépendances bref, grand verger et tout et tout, donc il y aurait de quoi faire. Là c'est juste, c'est un petit peu comme le surfeur qui attend la vague, c'est pas le moment, c'est pas la bonne là, on va prendre la bonne qui nous emmène jusqu'à la plage, on va pas... ou s'arrêter sur les coraux, c'est pas le but, donc voilà. On attend, patience. (419-431)</p> <p>moi je construit ce projet depuis 15-20 ans, là on arrive on y est presque. (498-499)</p>	<p>retirer de la vie professionnelle pour partir vivre en Thaïlande et travailler sur ses terres</p>
<p>Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive</p>	<p>Pascale m'en a parlé, elle m'a dit voilà, j'ai lu votre papier, je trouve ben toujours dans la même démarche de se connaître, se comprendre, parce qu'on n'est pas, l'ego étant ce qu'il est, on peut se faire leurrer relativement facilement ou se leurrer soi-même, donc autant voir d'autres personnes, c'est toujours intéressant, les échanges, qui sait les opportunités. (518-522)</p> <p>Alors moi j'étais venu ici libre de toute attente, ou projection, enfin j'étais venu comme ça, juste moi. (575-576)</p>	<p>Dans la démarche de mieux se connaître, sans attente particulière</p>

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	Super. Ah, super, non. Le corps, comment je me sens, bien, poignet pas génial, génial parce que voilà. (544-555) ils savent pas trop en fait, les ligaments, un petit peu les tissus, je voulais faire une roulade d'aïkido, ça a pas roulé. (549-550)	Bon état de santé sinon blessure au poignet
	je me sens pas déminéralisée comme ça. (273)	Bonne énergie
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	[par rapport à la perte de motivations] Ah non pas du tout. (514)	Bonne motivation
Vécu du licenciement	Comme une trahison. Après 13 ans disons... ouais comme une trahison, j'en voulais pas mal aux gens, pis après avec le temps, et pis le nettoyage qu'on fait chaque printemps ben là du coup c'était pendant l'été, les choses sortent, ça va mieux (137-140)	Vécu de différents états émotionnels liés au licenciement aujourd'hui passés
	au début c'était une remise en question totale, de la haine, de la colère, sentiment de trahison... qu'est-ce qu'il y a eu encore ? Ouais c'était à peu près ça. (144-146)	
	en plus Mediglobal c'est pas anodin comme... je veux dire quand on se donne, ben voilà, y a une autre dimension que dans un travail normal on va dire. Ce qui fait que oui ça a été difficile à vivre, lourd, voilà, avec tout le... les hauts, les bas, la machine à laver, on revient, ça va mieux, ça va moins bien, ça repart, ça recommence (150-154)	Difficulté du vécu du licenciement liée à l'investissement de soi donné à une entreprise humanitaire
	[aujourd'hui] Ah c'est accepté, oui. (212)	Acceptation de la situation

	<p>Pis après quelques mois, je me suis dis que c'était une bonne solution. Ouais, ils m'ont rendu service. Je pense que je ne serais jamais parti, comme ça (178-179)</p> <p>[aujourd'hui] Très, très satisfait de la situation [...] avec le recul des quelques mois, j'ai plus ce poids sur les épaules, j'ai plus cette pression mobbing sur moi et c'est mauvais pour la santé, quoi, c'est clair. J'ai plus des nuits aussi instables et fugaces, j'ai plus des maux de têtes de temps en temps, voilà, l'inconfortabilité... (191-198)</p> <p>[opportunité] Alors de repos, de recul, de regard sur soi, de repositionnement, non plus en fonction de mon travail, dans quelle énergie on est (282-283)</p>	<p>Le licenciement comme une opportunité</p>
<p>État du projet professionnel</p>	<p>j'ai pas encore fait le point sur où est-ce que je vais, comment j'y vais, qu'est-ce que je veux plus, qu'est-ce que je veux encore... (245-246)</p> <p>moi j'ai aucune idée préconçue par rapport à ça. Par rapport au fait d'être employé ou à mon compte ou comme ça, aucun souci si je trouve un endroit qui me convient. De toute manière il va falloir que j'en trouve un. Après employé, pas employé, dans quelle mesure je serai employé, à voir, mais va bien falloir que je trouve un job, là il me vaut encore 4 ans, il me manque 4 ans, donc, voilà. (451-455)</p>	<p>Projet professionnel non encore défini</p>
<p>Dynamique de la recherche d'emploi</p>	<p>j'ai pas mal de boulot à faire moi-même, à écrire par rapport à von Rohr, donc le programme etc, etc, et pis ben après c'est de deux choses l'une, ou bien on le fait, comme ça, juste parce que, ou bien alors on se dit, c'est une opportunité, 54 balais, tout machin, c'est un virage, allez autant faire le truc à fond, pis ouais bon allez, raclez les fond si y a encore des choses dans les tiroirs, pis enlevez toutes les toiles d'araignée, on garde que ce qu'on veut vraiment garder après, pis on vire le reste. [...] autant faire les choses à fond, et puis ça m'apporte réellement ce que c'est censé m'apporter, c'est-à-dire faire vraiment un point (260-272)</p> <p>je pense que j'étais toujours autant compétent, voire même plus compétent qu'avant (179-180)</p>	<p>Fort investissement dans le programme von Rohr, opportunité de faire le point</p> <p>Bonne (auto) reconnaissance de ses</p>

		compétences dans son ancien travail
Rapport au futur et à l'inconnu	Confiant devant l'inconnu. (300) Y a pas de raison. On se fera du souci le jour où il y aura lieu de s'en faire, en attendant... ouvert, confiant. (308-309)	Confiant et ouvert devant l'inconnu
	[elle repose sur quoi cette confiance ?] sur la somme d'expériences passées plutôt. J'ai beaucoup voyagé, donc beaucoup d'expériences diverses, variées, avec des hauts et des bas, que ce soit des expériences personnelles, intérieures, psychologiques, mentales, faciles et plus difficiles. Donc ça c'est la première chose. Et la deuxième chose c'est que peut-être l'enfance, rude, ça rend peut-être aussi plus solide et plus serein par rapport aux difficultés qu'on peut rencontrer. (559-570)	Etat de confiance liée à ses expériences passées

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte familial et social	ça va juste encore mieux. C'est top, quoi, c'est vraiment, je crois pas qu'on ait souvent eu l'occasion d'avoir autant de temps, donc autant de plaisir, autant peu de fatigue, donc voilà. D'être aussi présent, et conscient de ce qu'on vit etc. (629-631)	Contexte familial : très bon
	j'ai une chance énorme, depuis tout le temps, depuis le début, depuis même avant le début, c'est que je suis totalement soutenu, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de pression, faudrait que tu bosses, ouais on gagne moins, ouais ci, ouais truc machin... jamais. Alors ça c'est... c'est un cadeau, c'est un cadeau. (688-691)	Soutien : soutien total de son épouse

	<p>je pratique le tai-chi et le yoga depuis quand même 20-30 ans, voire même plus en fait, alors ça je pense que c'est déjà un brouilleur d'informations, quelque part (599-601)</p> <p>Je pense que ce conditionnement, comme tout conditionnement, on en sort pas comme ça. Et je pense que ça a été quelque part un frein, peut-être, parce que pas vierge quelque part de toute sensation nouvelle, vis-à-vis de la conscience. Enfin quand je dis yoga, tai-chi, il y a aussi la méditation, parce que comme je médite aussi pas mal. [...] Donc tout ça fait que, ou bien je retrouvais quelque chose de pareil, mais du coup pas quelque chose de différent, ou de foncièrement nouveau. (769-778)</p>	<p>Activités sportives ou sociales : pratique du tai-chi et du yoga (→ conditionnement pour accéder à la nouveauté), activités sociales avec enfants</p>
	<p>J'ai créé en fait diverses choses pendant cette période [...] par exemple, bon je prends qu'un exemple mais dans mon allée, enfin sur mon étage, on a pris du papier, on a tiré des grands rouleaux de papier sur un peu près cette dimension-là. Et puis y a deux rouleaux l'un sur l'autre, et j'ai fais des montagnes, des dessins, j'ai fait des petits bonshommes qui skient, enfin j'ai fais une grande piste de ski, tous les gamins de l'allée, ils sont... voilà. C'est juste, alors c'est l'aspect créatif, et puis c'est faire plaisir aux enfants. Le côté, c'est bientôt Noël, même si y a pas de sapin de Noël ou... de grand-père Noël... Mais c'est que une des, un des exemples. (888-904)</p>	<p>Activités sportives ou sociales : activités sociales avec enfants</p>
	<p>chez von Rohr, là où je suis en ce moment, je suis le traitement, non je suis le programme, y a pas mal de choses à faire. Ça me demande d'aller gratter, faire le ménage, dans tous les recoins possibles et imaginables, en tous cas c'est comme ça que je le prends. Du coup il y a beaucoup. (648-652)</p> <p>[séance chez von Rohr] Je dirais tous les 10 jours à peu près. (659)</p> <p>C'est en fait un bilan de compétences, on va dire puissance 2, ou un peu plus profond qu'un bilan de compétences classique. (667-668)</p>	<p>Autre type d'accompagnement : von Rohr</p>
	<p>je suis un peu comme sur un nuage, donc je me sens super bien, c'est difficile de faire mieux,</p>	<p>Moment du suivi</p>

	<p>quoi. Alors il y a ces deux phénomènes, comme je le disais, enfin comme je l'écrivais, si ça avait été, si j'avais eu la chance de vous voir, vous rencontrer 6 mois, 8 mois auparavant, quel bien ça m'aurait fait. Pis là je pense que les effets, que ce soit debout ou assis, même si je pratiquais déjà le tai-chi, etc., ça aurait fait une différence. (602-607)</p> <p>je pense que le détachement du stress, le détachement d'une obligation professionnelle, qui quoi qu'il en soit nous tient, même en dehors des heures de travail ou comme ça, le fait d'avoir le temps, le fait de prendre le temps, d'avoir le plaisir de prendre ce temps, ce qui fait que ça donne plus encore ce qui fait qu'on se sent encore mieux, enfin ça fait un peu boule de neige comme ça. (639-643)</p>	<p>dans la vie de la personne : en période de bien-être optimal lié au détachement du stress du travail</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	<p>pour les séances couchés, là alors par contre, ouais alors là je pense que j'ai... j'ai atteint des summum. Non enfin j'ai, y avait un bien-être qui était éloquent, en fait, en tout cas pour moi. (782-784)</p>	Grand bien-être
	<p>[perception] Profonde, de conscience, de contact avec moi-même, d'harmonie avec moi-même, (1274-1275)</p>	Perception profonde et d'harmonie avec soi
	<p>le moment couché, où là c'était quand même, il faut le dire, assez top. C'est pour ça que je risque de vous revoir un jour. C'était agréable, intéressant, ouais cette sensation de présence et d'absence de lourdeur, de légèreté en même temps, enfin voilà. Je pense que c'est très... enfin moi j'ai beaucoup apprécié. (749-753)</p>	Sensation de pesanteur et d'apesanteur à la fois

	<p>le moment couché, où là c'était quand même, il faut le dire, assez top. [...] Je pense que c'est très... enfin moi j'ai beaucoup apprécié. Pas juste au niveau physique pis ouais c'était cool, je sens qu'il y a quelque chose d'autre même si j'arrive pas à mettre de mots dessus. (749-754)</p>	<p>Appréciation au delà de l'aspect physique uniquement, difficilement nommable</p>
	<p>[perception] de contact avec moi-même (1274-1275)</p> <p>pouvoir se reconnecter à soi (729)</p>	<p>Connexion avec soi-même</p>
	<p>Ce mouvement d'ouverture comme ça avec le... On le fait pas souvent, en tai-chi on le fait pas du tout, pas particulièrement et le yoga oui, un peu. Mais... mais j'aimais bien. Je me sentais confortable dans ce mouvement, ça me plaisait bien, parce qu'il n'y avait pas de risque, dans la salle, y avait... voilà. On pouvait faire... voilà, pis après ce que les gens pensent, voilà. (1463-1467)</p>	<p>Appréciation du mouvement d'ouverture car 'sans danger' dans la salle</p>
	<p>mais c'était pas différent, de nouveau, parce que j'ai déjà expérimenté ce genre de sensations. C'était intéressant de pouvoir l'expérimenter aussi dans le cadre de la fasciathérapie, mais voilà. (1275-1277)</p> <p>les informations perceptives, même si elles sont riches, elles recourent en grande partie ce que je ressentais dans le tai-chi, ou dans le yoga (1354-1356)</p> <p>A nouveau c'était neuf, mais en même temps ça corrobore, et ça ne fait continuer dans le même sens, deux trois choses qui sont très sérieuses, [...] c'est des choses qui pour moi sont importantes, riches, profondes, et puis c'est du même acabit, c'est important, c'est riche, c'est profond. Mais c'est dans les mêmes types de sensations. (1387-1393)</p>	<p>Sensations vécues déjà expérimentées par ailleurs</p>
	<p>enfin c'est pas juste de la rigolette, on va faire un petit peu de je sais pas quoi, pis on revient et pis ah ouais, ouais, ouais, non c'est des choses qui pour moi sont importantes, riches, profondes (1389-1391)</p>	<p>Valorisation de ce type d'expériences</p>

	<p>Ce qui était différent c'est que, du coup, je cherchais plus quelque chose que je ne connaissais pas, mais je pensais avoir une ouverture sur de quoi il s'agissait, donc je faisais du coup, j'étais plus dans le, faut faire comme ci, faut faire comme ça. Dans le comment faire, j'étais plutôt dans le faire. (1524-1527)</p> <p>quand on passe ce cap, de je ne connais pas, je fais mais enfin, je tâtonne, je fais, on essaie de faire juste, mais on en sait rien. Et pis le fait de ne plus se poser la question, c'est qu'on a pas, en tout cas moi j'avais l'impression d'avoir passé un cap, ou peut-être d'avoir juste lâché prise, dans ma tête, de vouloir faire juste. [...] Là c'était juste, plus de faire, pas vouloir faire. Plus cet aspect volonté, je pense qu'il y avait l'aspect de la volonté qui essayait de régir, pis enfin, si on fait on n'a pas besoin d'y penser, ou... de vouloir absolument faire. (1550-1558)</p>	<p>Passage d'une manière de faire volontaire à une manière de faire plus spontanée</p>
<p>Nouvelles compréhensions, prises de conscience</p>	<p>je pense que cette séance-là m'a été utile pour mieux percevoir et comprendre de quoi il s'agissait. Je pense que ça a été un petit moment déclic. Avant je pense j'étais un peu à côté de la plaque. Je faisais mes trucs, mais bon... [...] Par contre après cette séance, ou lors de cette séance et du coup après, ben c'était différent. Je pense que j'avais, peut-être pas tout compris, mais j'avais fait un petit pas sur le chemin de la compréhension de ce dont on parlait, ce dont il s'agissait en fait. Donc ouais je pense ça m'a bien servi. Dire quelque chose là-dessus j'ai pas les perceptions comme ça, mais je pense, je me souviens en fait d'être revenu à la maison et m'être dit, ouais en fait, voilà, j'ai une meilleure idée de ce dont il s'agit. (1505-1518)</p> <p>la différence c'est d'avoir l'impression de comprendre mieux quelque chose qu'on connaissait pas. D'être mieux, plutôt que de comprendre, dans quelque chose où on y était pas encore. Voilà, d'y être. (1564-1567)</p>	<p>Apport de compréhension au niveau des exercices proposés</p>
	<p>mon fonctionnement, c'est quand j'apprends, ça me nourrit vraiment. C'est pas juste, ça rentre, ça ressort, et puis fwwuit. Je veux dire, ce que j'ai eu comme expérience ici, que ce soit avec certaines personnes, entre autres, j'ai plus en tête, mais la dame qui a les lunettes, qui est venue quasiment à toutes les séances [...] Oui, Emmanuelle. Personne très sympa, rencontre, etc., donc, ce que j'ai vécu, cette expérience-ci, c'était une expérience supplémentaire, qui me fait voir le monde, toujours</p>	<p>Enrichissement de sa compréhension de soi et du monde à travers la nouveauté de l'expérience</p>

un peu de la même manière, mais encore plus précisément. C'est la fameuse histoire de, on le voit comme ça, si on le voit comme ça on ne le voit quasiment plus, mais il est quand même toujours là, c'est toujours la même histoire, c'est juste de voir le tout d'un autre point de vue. La fasciathérapie c'est un point de vue que je ne connaissais pas. Même si ça recoupe pas mal de choses que je connaissais. Voilà, c'est un nouveau point de vue, c'est enrichissant, quand on m'en parlera, je dirais, ouais, je connais un petit peu, j'ai une petite idée de ce que c'est, j'en avais pas auparavant. Donc le fait d'apprendre, ça me renforce, ça me rend plus sûr. (1095-1113)

ce côté découverte. Et moi ça me nourrit la découverte. Pas tout le monde, y en a que ça fait peur, mais moi ça me nourrit. (1118-1119)

ça affine en fait notre compréhension, de soi-même, du monde, des relations entre personnes... voilà. Donc oui c'est enrichissant, donc ça fait avancer, donc ça fait grandir, donc... enfin en tout cas en ce qui me concerne, même si j'ai fait que 7, 8 séances. Voilà, ben c'est toujours ça de pris, sur l'adversaire... (rires) Non enfin c'est toujours plus pour aider à bien être, à mieux être. (1143-1148)

Alors avant, quand on ne connaît pas, ben on est comme ça, et pis après, ben on est forcément un petit peu différent. Pas beaucoup, pas essentiellement, pas foncièrement, mais c'est, des fois c'est des petites pierres comme ça qui font que tout d'un coup, et voilà, mais voilà, tac, et puis, comme disait je sais plus qui, dans l'espace d'un claquement de doigts, on peut atteindre le nirvana ou... bref. Parce que c'est juste en fait le positionnement de l'esprit, des petites choses, qui ont peut-être des fois des grands effets, des très grands effets, et pis on en reparlera un jour, si... j'espère ce sera la cas, mais y a des choses aujourd'hui qui sont insignifiants... [...] Mais tout d'un coup dans six mois je vais peut-être me dire, mais voilà, mais de bleu, j'avais en plus l'exemple, et pis c'est là, j'avais le déclic, pis... ça m'est déjà arrivé dans plusieurs histoires, enfin sans... mais enfin, donc, c'est pas anodin, même si malheureusement j'arrive pas à relier pas mal de choses. (1582-1598)

C'est riche, en tout cas en ce qui me concerne, c'est quelque chose qui me nourrit. (1602-1603)

	<p>c'est toujours un petit lego, ou quelques petits lego en plus dans la grande construction de notre personne ou de notre personnalité je pense. Le fait d'apprendre ou de découvrir, <u>de rencontrer des gens, de rencontrer des gens qui pensent pas la même chose...</u> C'est pas la fasciathérapie en terme de pratique ou quand j'étais allongé, mais <u>c'est aussi ce que les gens autour de moi en ont pensé.</u> Et ça aussi c'est intéressant de, voilà, j'ai appris ce que j'ai perçu, ce que j'ai fais, <u>plus tout ce que les autres disaient, ou ont perçu</u> (1215-1221)</p> <p>je pense que de voir, ça nous aide à nous situer aussi, d'une manière ou d'une autre. Que ce soit ce groupe-ci, ou un autre groupe, ou, quelque soit les groupes. (1252-1254)</p>	<p>Apport de connaissance de soi-même à travers le rapport aux autres</p>
	<p>je pense être très ouvert, avec peu d'<i>a priori</i>, et là j'avais peu d'<i>a priori</i>, mais il y en avait quand même, je m'en suis rendu compte au travers de. Et même si c'était léger et voilà... comme je parlais avant de conditionnement, du coup ça crée des manières de voir les choses, et puis il y a d'autres manières de voir les choses. C'est tout d'un coup les mêmes choses, qu'on voit, les mêmes choses qu'on ressent, les mêmes choses qu'on expérimente, mais c'est sous un autre angle. Ça c'est déjà... pour moi c'est déjà pas mal. (1162-1168)</p> <p>Dans tout ce qui était mouvement, le conditionnement à court terme, à moyen terme, à long terme, voire à très long terme [...] Je pense au tai-chi et au yoga, ne permet peut-être pas toujours un positionnement mental qui est suffisamment, même si je pense être assez ouvert, mais qui est suffisamment neutre. J'ai l'impression, et je me souviens même à certaines séances m'être dis, ouais mais en tai-chi, ouais mais en yoga, ouais mais, c'est débile mais enfin, c'est comme ça. C'est des choses qui me remontaient comme ça, sans que je sois à me triturer la tête, à me dire, ouais bon alors là... qu'est-ce qui se passe... (754-769)</p>	<p>Découverte d'<i>a priori</i> dans le rapport à une pratique nouvelle</p>

	<p>A être très empathique par rapport à certaines personnes. Quand je vois des personnes qui sont... qu'ont pas la pêche ou qui vivent un moment difficile quand ils sont au chômage, ben... voilà, j'aimerais mieux que ça se passe mieux pour eux plutôt que moins bien. Donc voilà, il y a une forme d'empathie en fait qui se dégage, ou qui remonte, on va dire. [...] Dans l'interaction, ou même pas dans une interaction en direct, c'est peut-être juste un sentiment qui... Ça, ou bien alors l'impression de vivre des mêmes choses, je pense à Emmanuelle là en l'occurrence, parce que un parcours relativement similaire, parce que voilà on en discutait un petit peu, et il semblerait qu'on ait beaucoup de points communs, sur la manière de voir un petit peu la vie, de faire les choses, pourquoi on flippe pas trop, pourquoi on est assez sûrs de nous quand même malgré tout, peu déstabilisés malgré la perte de travail, par rapport à d'autres qui ont plus de peine à ce niveau-là. Je pense qu'ils ont d'autres forces, mais c'est un moment qui est plus difficile pour eux. (1227-1243)</p>	<p>Perception de son empathie envers les autres</p>
	<p>y a un mouvement en fait qui m'a parlé. C'est ce mouvement, on ouvre. C'est pas toujours simple d'ouvrir, surtout qu'on sait qu'il y a des pics et des écueils à droite à gauche. [...] j'aimais bien [...] Mais enfin, si on devait transposer ça dans le monde du travail, ou si je devais transposer ça dans le monde du travail, en tout cas sur les 10 années, un peu plus que j'ai passé chez Médiglobal, c'est humanitaire, c'est pas très humain toujours, j'aurais, comment dire ça ? J'aurais eu fort à faire si j'avais eu cette ouverture, ouais je pense j'en aurais pris plein la gueule. On peut pas automatiquement dans le monde du travail. Ah moi j'ai pas rencontré beaucoup d'endroits. (1453-1473)</p>	<p>Lien entre mouvement d'ouverture et sa difficile transposition dans le monde professionnel</p>
	<p>Moi j'ai l'impression d'avoir eu des, enfin à chaque moment quelque chose de... des portes ouvertes sur des possibilités de se projeter. [...] je l'ai pris à ma manière, pis ça ouvre l'esprit, tout simplement, enfin là j'arrive pas à aller plus précisément pour le... (1338-1346)</p>	<p>Lien entre le vécu des séances et des possibilités de projections pour sa vie</p>
<p>États physiques, énergie, vitalité</p>	<p>(<i>Non lié au suivi</i>) physique très bien, vitalité excellent (881)</p>	<p>Bonne vitalité et état physique</p>

États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	Alors ça continuait à vibrer si on reste conscient, en fait mais j'ai l'impression que c'est cet état de conscience, ou le fait d'être conscient de ce qu'on vit, qui fait que ben j'étais conscient que ça continue à vibrer, comme quand je fais du tai-chi pis que je reste conscient encore pendant un quart d'heure, 20 minutes, avant d'être happé par tout le reste, et puis après quand je me remets dans l'état, ou quand j'essaie de repratiquer ce qu'on a fait ensemble, ou le tai-chi ou d'autres trucs, je retrouve cet état, de, on va dire de... de conscience, de profondeur, de plénitude, de ne faire qu'un, plutôt que deux, c'est pas juste la tête et pis le corps de l'autre côté, c'est vraiment un. (788-796)	Etat de conscience, profondeur et plénitude se prolongeant suite aux séances, lié au fait d'être conscient de ce qu'on vit
	Mais y a des moments où je suis sortie d'ici, c'est comme si j'étais stone. [...] C'est comme si j'avais fumé un joint. Enfin, fumé un joint... [...] Comme si ça ouvrait d'autres perceptions. Quand je finis le tai-chi je suis dans ce même état, c'est-à-dire que je plane. C'est tout juste si y a pas juste un coussin d'air en dessous de moi, plus d'effort, je fais partie du tout... (1278-1289)	Etat d'apesanteur suite aux séances
	<i>(Non lié au suivi)</i> vitalité excellent, la pêche, l'envie, des idées, créatif... (881)	Bonne motivation et créativité
	sur mon état oui, clairement, on est mieux, on est plus serein, encore plus serein, donc positif, clairement. (815-816)	Apport de sérénité des différentes sensations décrites (conscience, profondeur, plénitude)
	chaque occasion de pouvoir se reconnecter à soi, c'est un moment particulier qui est à mon avis positif, mais qui donne aussi du positif. C'est pas juste positif comme ça, ça donne quelque chose de positif, quelque chose qui fait avancer ou grandir, ou... voilà. Ou déstressant, il y a un côté, de ce côté-là. (729-732)	Apport de positivité → lien connexion à soi
	Voilà, c'est un nouveau point de vue, c'est enrichissant, quand on m'en parlera, je dirais, ouais, je connais un petit peu, j'ai une petite idée de ce que c'est, j'en avais pas auparavant. Donc le fait d'apprendre, ça me renforce, ça me rend plus sûr. (1110-1113)	Renforcement de soi par l'apprentissage

	je sens pas de différence par rapport à mes actes. C'est-à-dire je serais plus ouvert, ou plus de gnak, ou plus la pêche, ça non, parce que c'est difficile en ce moment aussi, d'avoir plus la pêche, d'avoir plus de gnak... (834-837)	Absence de changement au niveau de ses manières d'agir
Vécu du licenciement	<p><i>(Non lié au suivi)</i> Avec une joie immense. Non c'est juste incroyable, quoi, d'être aussi content d'avoir été licencié. Mais enfin...mais ouais, c'est ça. Ouais, je crois que je suis content d'être... (843-845)</p> <p>Je pense que c'est beaucoup plus lié avec ce qui se passe à l'intérieur du foyer. Je suis plus présent, je suis plus ouvert, disponible, etc., du coup il y a plus de joie, il y a moins d'histoires, du coup voilà. C'est un peu l'émulation comme ça [...] Avec le fait d'être bien avec moi-même parce que je suis bien avec les autres. Donc dans la famille comme j'ai du temps, je leur donne du temps, ben ça me revient, quelque part, parce qu'ils sont mieux, parce qu'ils sont plus gais, [...] Mais on en a discuté il y a 2-3 jours en fait avec mon épouse et pis ma fille, pis elles aimeraient juste pas que je recommence à bosser. Alors au début elles me disaient, elles étaient un petit peu, ouais mais enfin, parce que moi j'avais encore des hauts, j'étais dans la machine à laver, etc., pis une fois que cet état-là est passé, quand je suis venu vous voir il était déjà passé, ou presque complètement passé on va dire, du coup elles voient maintenant comme je suis, pis ouais, c'est beaucoup plus agréable que comme j'étais. (857-875)</p>	Grande satisfaction d'avoir été licencié
État du projet professionnel	J'ai ma petite idée quand même, je pense que l'humanitaire reste. C'est ce dans quoi je serais le plus fort, le meilleur, où je donnerais le plus. [...] A nouveau ça corrobore ce que j'ai à l'intérieur de moi. Je me demandais, enfin l'humanitaire, etc... alors je pourrais bosser n'importe où, mais si possible l'humanitaire, faire quelque chose pour l'autre, enfin l'humanitaire, le social... Je pense que ça c'est clair. [...] Et c'est même encore assez clair par rapport à ce que je ressentais l'autre jour, je me disais, j'avais ce sentiment d'empathie vis-à-vis de certaines personnes. On peut pas toujours faire quelque chose mais voilà. (1427-1442)	Orientation du projet professionnel vers l'humanitaire, corroborée par un sentiment d'empathie ressenti envers autrui
Dynamique de la recherche d'emploi	je me suis posé consciemment en disant, bon t'as fait ça, il s'est passé ça, voilà, maintenant par rapport à ce qu'il se passe dans ta vie professionnelle, est-ce qu'il y a un lien, un apport, ou... un soutien ou... Aujourd'hui, non. La réponse est non. (709-712)	Absence d'apport des séances dans sa vie professionnelle

Rapport au futur et à l'inconnu	<p><i>(Non lié au suivi)</i> Super bien. J'ai l'impression de, je dirais même presque de m'en faire encore moins que ce que je m'en faisais déjà, c'est pas beaucoup du coup. Confiant, à l'aise, content de je ne sais pas ce qu'il va m'arriver, mais content quand même. Content d'avoir de l'inconnu. Parce que du connu tous les jours, au bout d'un moment... (1374-1377)</p>	Confiance dans son futur et face à l'inconnu
Perspectives pour un futur emploi	<p>Alors ça m'a plu parce que c'était une autre manière de dire les choses, d'exprimer les choses, pour faire percevoir un coin, un lieu, un endroit du corps ou une partie du corps. Pour avoir enseigné pendant pas mal d'années, le tai-chi, ce genre de... ben c'est précieux, ce genre de capacité de pouvoir faire, aller jusqu'à. Et pis voilà j'ai trouvé intéressant dans ce sens-là, en terme de compréhension, en terme de... ouais on y est tout de suite ça c'est clair. [...] Ah c'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd. C'est-à-dire que si un jour je renseigne le tai-chi ou bien ou bien ou bien... C'est des informations que je garde, non pas peut-être pour les répliquer telles quelles, parce que le mouvement sera peut-être différent. Mais enfin l'idée, de la perception du devant ou du derrière, ou de l'entre-devant ou l'entre... voilà. Ça je pense que c'est des choses qui sont riches. (1312-1325)</p>	Transfert d'éléments de l'enseignement reçu dans une autre pratique d'enseignement

Tableaux Nadja

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	j'ai terminé mon contrat fin janvier (8-9)	Date du licenciement : fin janvier
	pendant trois ans et demi environ (8)	Durée de l'ancien emploi : trois ans et demi
	on a tous été licencié (85)	Motif du licenciement : économique collectif
	Le travail, mon dernier poste ne m'intéressait pas, c'était pas un poste bien défini, par contre les gens étaient super. Une super équipe, et ça, ça a compensé beaucoup de choses. Ce qui fait qu'on accepte quand même la contrainte d'un travail en attendant d'avoir mieux. (30-33)	Rapport à son ancien emploi : désintéret pour son ancien poste mais appréciation des collègues
Expériences antérieures avec situation similaire	<p>au Liban c'était un contrat qui a été interrompu sans que je m'y attende, du jour au lendemain alors que je venais de passer sur un autre poste (47-49) du jour au lendemain je devais prendre un autre poste, et ben le lendemain je suis arrivée, on m'a dit ben tu ne prends pas ton autre poste, et par contre tu termines ton contrat maintenant. (53-56)</p> <p>Après ces deux ans, le contrat s'est terminé, j'ai été encore au chômage, c'est un peu l'histoire de ma vie le chômage, quand j'y repense (63-65)</p> <p>on a été licencié aussi du jour au lendemain, donc là pareil, jeudi soir à 17h, on m'a dit de prendre mes affaires, et de partir. Donc le lendemain je ne suis pas allée au travail, un peu le même</p>	Situation de licenciements et de ruptures répétés, ne supporte plus

	<p>scénario. (71-73)</p> <p>c'est un peu une histoire qui se répète, bizarrement, donc vraiment là il y a des schémas qui se sont répétés, enfin c'est pas de ma faute à chaque fois c'est vraiment les circonstances (96-98)</p> <p>[situations de rupture] Familières mais très douloureuses en fait, et que je ne supporte plus. Donc ça, juste pour faire le lien avec le chômage aussi... [...] donc en fait c'est quelque chose qui est réactivé souvent je pense à cause de ça, cette difficulté d'accepter ces ruptures à chaque fois qui sont pas anodines, et c'est pas... ça arrive pas tout le temps, à tout le monde, d'être tout le temps en train de... (555-563)</p>	
Importance accordée au travail	<p>pas n'importe quel travail, mais bon le travail, être en activité, c'est important. C'est vraiment important. [...] Ben déjà c'est un lien social, et puis être actif, faire quelque chose, enfin je m'imagine pas être sans activité du tout, bon j'ai pas de famille, donc forcément je peux pas l'imaginer aujourd'hui d'être sans activité. Forcément quand on est seul, ben c'est quand même, il faut travailler là. Donc j'imagine pas ne pas être active. (486-494)</p>	<p>Importance du travail : lien social, être en activité, notamment car sans enfants</p>
Contexte social et familial	<p>j'ai un DESS en affaires internationales, j'ai commencé à travailler au Liban, parce que je suis franco-libanaise, j'ai ma famille au Liban. J'ai travaillé dans l'industrie pharmaceutique, j'étais cheffe de produit junior, puis je suis restée là pendant un an et demi deux ans, puis je suis venue en France, j'ai travaillé dans une industrie pétrolière chez Petrovim, j'ai fais environ deux ans, en contrat, peut-être que ça peut être intéressant pour vous de savoir que à (?) au Liban c'était un contrat qui a été interrompu sans que je m'y attende, du jour au lendemain alors que je venais de passer sur un autre poste, il y a eu un genre de coptation. (42-49)</p> <p>le changement pour moi c'est inscrit dans ma vie, entre guillemets, parce que j'ai grandi au Liban, dans un pays en guerre, avec beaucoup de changements, beaucoup de ruptures, ruptures dans le sens on va à l'école, on va plus à l'école, on va dans les abris, on va en France se réfugier, on commence une scolarité, on arrête la scolarité, on repart, c'est inscrit... (546-551)</p> <p>je me suis séparée récemment de mon compagnon, donc... (210)</p>	<p>Parcours professionnel / de vie : parcours parsemé de nombreux changements professionnels et géographique / Situations de rupture inscrites dans sa vie dès son enfance car a grandi dans un pays en guerre</p> <p>Contexte familial :</p>

	j'ai pas de famille (492)	sans enfant, séparée récemment de son compagnon
	<p>je me suis séparée récemment de mon compagnon, donc... (210)</p> <p>Donc là ça a été, je gérais encore la recherche de travail, mais là j'ai plus géré du tout, la séparation ça a été vraiment une catastrophe pour moi, enfin une catastrophe, oui je me suis effondrée, tout simplement, et puis jusqu'à la semaine dernière, ça n'allait pas du tout, et là même si je suis un peu émue ce soir, mais je commence à retrouver de l'énergie et en fait à me recentrer sur moi. (354-359)</p>	Autres stress concurrents : rupture difficile avec son compagnon
	je suis bien, enfin j'ai le soutien de ma famille, qui n'est pas ici mais... j'ai ce soutien-là, et puis j'ai des amis ici (458-459)	Soutien : famille à distance et amis
	Et pour autant j'ai pas d'énergie mais je me pousse à faire des activités, je participe à des courses de 10 km, pour garder une dynamique. (528-529)	Activités sportive ou sociale : courses à pied
Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive	je sais pas ce que ça peut vraiment m'apporter, je vois pas tout à fait. Mais je me dis qu'il faut essayer. Je suis quelqu'un de curieux, donc... vous ça va sûrement vous apporter quelque chose, donc probablement que moi je vais peut-être voir un retour aussi, je sais pas en fait. Et puis peut-être que c'est possible qu'il y ait parfois des déclics internes liés au corps sur l'esprit, c'est un peu ça, non, l'idée ? (700-705)	Curiosité et perspective d'un éventuel retour pour elle-même, sans savoir vraiment

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	<p>ça fait depuis le mois de juillet que, j'étais dans une énergie plus que basse. [...] suite à la séparation, donc là ça a été double (345-350)</p> <p>Depuis là une semaine non ça va mais jusqu'il y a une semaine et depuis trois mois et demi, j'étais vraiment à la petite cuillère, c'était pas du tout, du tout ça. Zéro énergie. (522-524)</p> <p>je commence à retrouver de l'énergie et en fait à me recentrer sur moi. Mais l'énergie là je l'ai depuis, une semaine je dirais, à peine. (358-360)</p> <p>là ces quelques jours j'ai de l'énergie, je fais des choses même seule que je ne fais pas habituellement (400-401)</p>	<p>Retour très récent de son énergie suite à un état de très faible énergie</p>
	<p>je prends quand même quelque chose depuis une semaine, c'est light mais je prends quelque chose pour calmer mes angoisses. Et puis arrêter d'être down tout le temps, donc ça aide peut-être un peu aussi, mais c'est vraiment très, très léger ce que je prends [...] ça m'aide à être un peu plus détendue aussi (513-518)</p>	<p>Légère prise de médicament depuis une semaine pour calmer ses angoisse</p>
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	<p>elle est pas très forte, donc forcément ça a été un peu érodée, forcément, ouais, j'ai pas une grande confiance en moi, et forcément, oui ça affecte quand même (268-270)</p>	<p>Faible confiance en soi déjà avant le licenciement</p>
	<p>je sens que je compte sur moi, je compte sur personne d'autre. Et je suis capable de passer du temps seule, et j'ai envie de passer du temps seule. Je n'ai pas envie de voir nécessairement d'autres personnes, je sens que ça me construit en fait, ça m'aide. (364-367)</p> <p>je pense que c'est ça qui me manquait, c'est retrouver la confiance et l'énergie en soi, pas aller la chercher chez les autres. (389-390)</p>	<p>Retour à soi pour se construire</p>

	<p>et c'est une fuite en avant. Et ça me, où que je sois avec qui que je sois, ça ne m'aidait pas à aller mieux. Et pourtant j'arrivais pas à trouver la ressource en moi-même. Là c'est quand même, là ces quelques jours j'ai de l'énergie, je fais des choses même seule que je ne fais pas habituellement, enfin voilà je... (398-402)</p> <p>je sais pas si c'est lié à cette transition, ce passage professionnel, mais... je pense pas que ce soit lié à ça, c'est vraiment lié à ma vie personnelle en fait, je pense, qui fait qu'en fait aujourd'hui j'ai pas le choix de m'appuyer que sur moi, et affronter en fait les choses (449-452)</p>	
<p>Vécu du licenciement</p>	<p>le licenciement chez Mara Varan ça a été un peu difficile d'un point de vue très émotionnel, parce que il y avait, en fait c'est 1500 personnes, et on voit les gens qui partent au fur et à mesure et ça faisait déjà un an qu'on attendait une information, on savait pas ce qui allait se passer, donc tout le monde était dans l'attente depuis un an, on nous a balancé ça comme ça, et puis on n'a pas compris ce qui se passait, et j'avais, bon comme beaucoup de gens, un attachement affectif quand même. [...] Aux gens. Mais en même temps si à l'entreprise, parce que finalement c'est la première société où j'ai eu mon contrat fixe. Et finalement j'ai compris quand même, après avoir terminé mon contrat, parce que j'ai eu des mois où j'avais pas vraiment fait le deuil, je m'en suis rendue compte après, les mois qui ont suivi la fin de mon contrat, j'ai compris après, je me suis dit mais en fait, c'est normal que je fasse pas le deuil, c'est la première société où j'ai eu un contrat. [...] Donc ça a été un peu difficile parce que c'était très long comme processus, et puis on voit les gens partir, au fur et à mesure, et c'est pénible comme processus, c'est très pénible, il n'y a plus de projet, il n'y a plus de travail, évidemment, on attend qu'une chose c'est qu'on nous termine le contrat, pour finir.... Voilà. (119-135)</p> <p>j'ai fait le deuil, ça je le sais, mais ça a pris du temps. Ça a pris du temps. [...] ça a pris plusieurs mois (146-150)</p> <p>C'était vraiment beaucoup de tristesse en fait. Et puis j'étais dans l'inaction. Je n'arrivais pas à me chercher un travail. [...] je faisais rien, je cherchais pas (155-160)</p>	<p>Deuil qui fût long et difficile, fort attachement affectif aux collègues et à l'entreprise</p>

	<p>Et puis ce qui était pénible c'est que von Rohr est juste accolée à Mara Varan. [...] à chaque fois, je me disais mon Dieu, tous ces gens qu'on a connu ici, qui travaillaient, vraiment c'était, on a fait des rencontres chez Mara Varan qu'étaient exceptionnelles, c'était vraiment une belle entreprise, d'ailleurs pour les gens je crois c'est vraiment ça qui les a marqués, c'est pas la société, c'est l'aspect humain. Donc voilà, c'est vrai que ça a pris du temps, c'est vrai que c'était juste à côté von Rohr, c'est juste à côté, donc pfff... c'est pénible. Maintenant quand je vais chez von Rohr, y a plus de problème, je regarde, bon ok, c'est fermé, c'est fermé. (182-199)</p>	
	<p>c'est fatiguant, c'est quelque chose, c'est quand même, oui ça prend de l'énergie, ça fait repartir à zéro, recommencer, des recherches, des candidatures... enfin quand j'ai vu qu'on allait être au chômage, je me suis dit, il faut que je prenne mon souffle parce que ça risque d'être long (433-436)</p>	<p>Prise d'énergie</p>
	<p>forcément ça a été un peu érodée, forcément, ouais, j'ai pas une grande confiance en moi, et forcément, oui ça affecte quand même (268-270)</p> <p>[atteint] pas dans mes capacités, ni dans l'estime de moi, parce que je pense pas que ce soit lié à ça. Non, je pense pas, parce que c'est pas de mon fait. C'est pas... (595-597)</p>	<p>Atteinte de la confiance en soi (mais non de la reconnaissance de ses compétences)</p>
	<p>j'ai senti une perte de repères en y réfléchissant, parce qu'en fait je savais plus, quoi chercher. J'ai tellement fait de jobs différents, que... j'ai pas un cv où, il y a une ligne directrice, je suis spécialisée dans un domaine, et je vais faire ça, et je sais que je vais trouver là-dedans. Donc du coup je me suis trouvée un peu, bon ben maintenant qu'est-ce que je vais faire ? Et je suis encore un peu là-dedans. (215-220)</p>	<p>Perte de repères au niveau de l'orientation professionnelle</p>

	<p>pas bien du tout, pas bien du tout. Je comprends pas. Je comprends pas quoi comment je fais à chaque fois pour en arriver là. Mais là c'est pas de mon, avant c'était pas de mon fait, c'était des cdd, là c'est pas de mon fait, mais... rupture affective non plus, c'est pas que je les ai accumulées les ruptures affectives du tout, mais c'est que je souhaite quelque chose dans la durée. (572-576)</p> <p>Et je pense d'ailleurs elles sont pas méritées. C'est surtout ça. Je pense que elles... parfois on se dit s'il y a eu ça c'est que c'est une conséquence d'autre chose. Et je pense sincèrement qu'elles sont pas méritées. Et que je pense que j'ai un peu moins eu de bol que d'autres personnes. C'est surtout ça. Je me dis, il y a peut-être ma part aussi, parce que j'ai jamais voulu vraiment, mais c'est pas vraiment ça, c'est que... j'ai... le parcours n'a pas été très chanceux à chaque fois en fait. Même là quand on nous a annoncé le licenciement chez Mara Varan, ma famille ils se sont dit, non mais c'est pas possible, encore une fois, qu'est-ce qu'il se passe ? Voilà, donc rupture sentimentale elle n'est pas méritée non plus, donc... bon c'est peut-être subjectif, mais je considère que je suis une personne bien, et que je mérite pas, arbitrairement, de vivre ces choses-là. Je veux pas dire de les subir, mais de vivre à chaque fois ces moments-là. (580-592)</p>	<p>Incompréhension et sentiment d'injustice de la situation</p>
	<p>là c'est nouveau parce que jusqu'à présent je me disais je vais retrouver un job, et là comme ça a été tellement gros, y a eu tellement, enfin ça a été vraiment énorme comme licenciement, beaucoup de gens ont tout remis dans la balance, et en fait beaucoup de gens se sont dit c'est la chance ou jamais de réfléchir à ce qu'on a envie de faire. Et donc l'accompagnement chez von Rohr c'est un peu ça aussi, quelque part c'est une réflexion sur où est-ce que j'ai envie d'aller, et puis moi surtout c'est, j'en ai marre d'accumuler les jobs qui vont pas me convenir, et ça c'est fatigant et je veux faire quelque chose pour moi. (610-617)</p>	<p>Nouveau questionnement lié à ses aspirations professionnelles</p>

<p>État du projet professionnel</p>	<p>la seule chose c'est que là aujourd'hui je me dis que je n'ai pas envie d'aller vers un job pour aller vers un job, je veux trouver un poste qui va m'intéresser (94-96)</p> <p>il faut vraiment que ça me... ben disons que ça ait du sens pour moi, que je me lève pour quelque chose, que ça m'apporte, que ça m'enrichisse à moi, et pas juste à quelqu'un d'autre. Il faut que moi j'ai quelque chose qui, que j'y trouve un intérêt. (253-256)</p>	<p>Importance de trouver un emploi répondant à ses intérêts</p>
	<p>c'est plus aller travailler dans une immense boîte, faire mon job, pas savoir pourquoi et pour qui finalement je le fais, enfin qui n'ait pas vraiment de sens. Ça dépend des postes mais... (260-262)</p> <p>L'enseignement c'est qu'on sait ce qu'est la finalité, et on sait ce que ça apporte et à qui. C'est pas comme travailler dans une grosse structure, là je sais que ben voilà, c'est pour un public jeune, on sait que c'est pour développer ces personnes-là, pour leur apporter quelque chose et les faire grandir. Et... la finalité est très claire, et on voit le résultat, et c'est très satisfaisant, pour moi. (644-648)</p> <p>voilà, la finalité aussi elle est là, c'est l'éducation des enfants, c'est très important pour moi, je trouve, ou la santé, voilà, c'est apporter quelque chose aux autres en fait. (665-667)</p>	<p>Importance de connaître la finalité de son emploi</p>
	<p>J'ai tellement fait de jobs différents, que... j'ai pas un cv où il y a une ligne directrice, je suis spécialisée dans un domaine, et je vais faire ça, et je sais que je vais trouver là-dedans. Donc du coup je me suis trouvée un peu, bon ben maintenant qu'est-ce que je vais faire ? Et je suis encore un peu là-dedans. (216-220)</p> <p>qu'est-ce que j'ai envie de faire, pis en fait qu'est-ce qui me plaît [...] Parce qu'à chaque fois j'ai pris des jobs par nécessité, parce que j'avais pas trop le choix, il fallait que je travaille, et à chaque fois en fait j'ai jamais eu de motivations, dans mes postes, je fais bien le boulot mais ça ne m'intéresse pas. (237-242)</p> <p>Parce que, en fait ce qui m'affecte, c'est pas d'être sans emploi, c'est surtout de pas savoir vers</p>	<p>Difficulté à définir son projet professionnel</p>

	<p>quoi j'ai envie d'aller. C'est ça qui me déstabilise. Parce que je suis quelqu'un d'ouvert, curieux de tout, et je sais que plusieurs choses pourraient m'intéresser, il faut que j'arrive à trouver... vers quoi vraiment j'ai envie d'aller. C'est pour ça qu'en ouvrant plusieurs pistes, un moment donné, peut-être qu'il y a quelque chose qui va correspondre. (270-275)</p> <p>je ne sais pas répondre aux questions, en fait je ne sais pas, en fait vous savez, quand on prend des postes, on réfléchit pas, c'est comme les gens qui ont des familles et qui doivent juste bosser, et ils se posent pas de questions, et un moment donné s'ils se retrouvent à la rue ils se disent mais mince, qu'est-ce que je veux faire vraiment de moi ? On se pose pas cette question-là, et c'est pas évident de répondre aux questions. (626-631)</p> <p>l'enseignement je sais que ça pourrait me satisfaire, mais c'est à tester. Parce que je sais pas. (280-281)</p>	
Dynamique de la recherche d'emploi	<p>en fait là depuis vraiment septembre, je me prends vraiment en main, là je suis focus là-dessus, sur mes recherches. (325-326)</p> <p>j'y consacre quand même... oui quand même bien 2-3 heures par jour que je fais, où je vais chez von Rohr justement pour être dans un lieu de travail, donc oui, oui. (330-332)</p>	Réalisation quotidienne de ses démarches de recherches depuis septembre
	<p>je pense que là je commence à être un peu plus déterminée. Je le faisais avant parce qu'il fallait le faire, et là je le fais parce que j'ai envie de trouver quelque chose qui va m'intéresser. (337-339)</p> <p>Mais jusqu'il y a une semaine, encore une fois, là il fallait que je m'oblige à avoir l'objectif, il faut que je trouve du travail, j'étais tellement noyée dans ma séparation que en fait l'objectif c'était pas l'essentiel, je voyais pas, j'avais pas du tout envie de chercher. (534-537)</p>	Récente motivation dans ses démarches de recherche, liée à l'envie de trouver quelque chose qui va l'intéresser
	<p>Mais... et en fait se poser des questions c'est pas confortable. (294-295)</p> <p>Parce que c'est des périodes de doutes, parce que on n'a pas la réponse, on sait pas vers quoi on</p>	Inconfort lié à l'absence d'un projet professionnel défini

	veut aller, parfois je me dis mais c'est quoi mon problème ? Les gens ils arrivent à se dire, bon ben moi c'est ça qui m'intéresse, je veux aller vers là. (303-305)	
Rapport au futur et à l'inconnu	<p>je me dis, en fait je me dis ça va aller [...] parce que je vois que ça va pour les autres. (<i>Pleurs</i>) Donc je me dis que ça va aller pour moi aussi, forcément, c'est des passages dans la vie qui sont pas faciles, et j'en ai beaucoup eu, quand même, même si c'est pas des choses très graves, il n'y a pas eu de maladies, y a pas eu de choses comme ça qui sont encore plus dures, mais... (411-424)</p> <p>et me dire que voilà, ça va changer, et que il n'y a pas de raison pour que ça aille pas bien à un moment donné (452-453)</p>	Espoir pour son avenir en référence aux autres pour qui 'ça va'

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte social et familial	Bon, qui me déstabilisent, voilà. Mais c'est tout, après... [...] Ben cette rupture récente. [...] C'est surtout ça qui... (781-789)	Autre stress concurrent : rupture avec son compagnon
	je suis en contact avec ma psychothérapeute, que j'ai recontacté il y a quelques temps. (841-842) Une fois toutes les 3 semaines, 15 jours. (846)	Autres types d'accompagnement: psychothérapeute, von Rohr terminé sinon présence dans les bureaux
	Le travail d'accompagnement, ça c'était vraiment le changement majeur, et après en faisant le travail ensemble là, ce travail que j'ai fait auparavant m'a permis d'être plus réceptive pour ce qu'on a fait ensemble. (1381-1383) <p>Et je sais pas si j'aurais été à ce point réceptive au fait que ça peut m'apporter en terme de penser à soi, être réfléchi mais vraiment sur soi-même et pas sur l'extérieur, enfin voilà je pense que j'aurais pas été autant réceptive. Parce que il y a... j'ai pris conscience de moi, en fait. Que moi je pouvais me sentir bien à l'intérieur, que j'avais une sécurité, que j'avais pas besoin d'aller chercher ailleurs... (1358-1363)</p>	

	j'ai terminé plus ou moins mon accompagnement [von Rohr], donc c'est vraiment pour être dans les bureaux, mais pas pour avoir un accompagnement, non pas vraiment. (854-856)	
	ça c'était super, ça, ça m'a redonné beaucoup d'énergie. Voir des gens aussi qui sont en activité, qui sont dans un autre univers, vraiment ça m'a remis dans une dynamique, c'était une bouffée d'oxygène, c'était vraiment très notable, ça (862-864)	Formation : bouffer d'oxygène, reprise d'une dynamique
	C'était 6 jours sur 7, et là vraiment ça m'a fait beaucoup de bien en fait, ça m'a remis à la surface en fait, je suis vraiment remonter à la surface là. Ça m'a remis à niveau, voilà, j'allais vraiment mieux, ça m'a fait du bien. (876-879) c'était du 18 au 23 novembre, il y a 15 jours, ouais, il y a 15 jours. (883-884)	

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	Parce que c'est quand même assez, enfin pour moi ça m'a marquée quand même cette espèce de lenteur, cette, voilà ce moment présent où en fait tout est un peu suspendu, et on pense en fait à ce qu'on fait, vraiment, à ces gestes lents et à ces moments qu'on fait pour soi, qui m'ont permis de vraiment me centrer sur moi, et d'apaiser en fait. (900-904)	Importance de la lenteur comme centrage sur soi et source apaisement
	La lenteur j'ai eu un peu de mal (rires), quand même, mais quand même c'était positif. (1661-1662)	
	c'est vraiment toujours la même sensation de bien-être et de détachement un peu avec tout ce qui nous, ce qui peut nous déranger ou nous angoisser, c'est vraiment un moment de parenthèse en fait, vraiment, je pense je dirais ça comme ça, une parenthèse qui apporte du bien-être et qui permet d'être un peu plus apaisé, ouais, vraiment ça. (1642-1646)	Moment de parenthèse par rapport à la situation anxiogène, apaisement

	ça accompagne pour se sentir un peu moins anxieux, dans les moments où on s'est vu, où je suis venue aux séances de groupe aussi (1113-1115)	
	une sensation vraiment de bien-être, ouais c'est surtout ça aussi. (1631-1632)	Sensation de bien-être
États physiques, énergie, vitalité	<p><i>(non lié au suivi)</i> ça va, ça vient mais toujours énergie basse quand même. Mais parce que c'est lié au moral, là la semaine dernière j'ai fait samedi les 10 km de Meyrin, j'ai cru que j'allais mourir. (1081-1083)</p> <p>Je pense que je manque d'énergie [...] en surface, je suis fatiguée. (1130-1132)</p>	Energie encore basse
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	<p><i>(non lié au suivi)</i> Au fond de moi je sais que je suis vraiment moralement très fatiguée et pas la forme du tout, mais y a quelque chose, y a un petit truc qui me dit, non, ça va aller. (1284-1286)</p> <p>plus fatiguée moralement. (1146)</p> <p>[raison de cette fatigue] encore plus la prise de conscience que c'est difficile. Et encore plus la prise de conscience qu'il y a cette rupture aussi, donc c'est vraiment... voilà, encore plus face à la réalité. Et j'ai pas passé beaucoup d'entretiens, en deux mois j'en ai passé deux, dont ce petit entretien de 15 minutes qui était pour un poste mais bon, on peut pas appeler ça comme un entretien à proprement parler, donc... voilà. (1155-1160)</p>	Usure morale liée à la difficulté de la situation, garde néanmoins un peu d'espoir
	<p><i>(non lié au suivi)</i> Je pense que je manque d'énergie et la motivation elle est pas toujours là. Mais je sais que j'ai pas le choix et il faut que j'avance, donc, et au fond de moi je me dis ça va aller de toute façon. (1130-1132)</p>	Manque de motivation

	<p><i>(non lié au suivi)</i> je vais facilement proposer d'aller faire des activités sportives, de proposer d'aller en montagne faire de la marche, ou... enfin voilà, je reste dans cette dynamique-là facilement. Si je pense à quelque chose pour un collègue qui est en train de chercher du travail, je vais... voilà je prends des actions, si je vois quelque chose qui peut aider... donc je suis assez réactive sur ça. (1187-1192)</p>	<p>Bonne capacité d'entreprise pour les autres ou en dehors de ses démarches de recherche d'emploi</p>
	<p><i>(non lié au suivi)</i> je pense que j'ai trouvé plus d'énergie en moi ces derniers mois parce que j'ai fait un travail aussi d'accompagnement, ce qui fait que j'ai quand même avancé sur certaines choses qui m'ont permis d'être un peu plus solide à l'intérieur, de sentir un peu plus de sécurité à l'intérieur. Donc ça, ça me donne une confiance que j'avais pas vraiment en fait. (1235-1240)</p> <p><i>(non lié au suivi)</i> parce que j'ai fait un travail d'accompagnement avant, donc ça, ça m'a un peu plus rendue, ça m'a consolidé certains repères en fait, que j'avais pas même à l'intérieur. J'étais très vite déstabilisée, très vite sensible à l'extérieur, alors que là non, c'est plus solide. Et ça, ça fait une énorme différence. Mais énorme, en fait on se sent plus capable de faire des choses, on se sent plus fort et plus solide. Et ça je le sentais pas avant. (1517-1522)</p> <p>je vois bien que finalement je m'effondre pas comme j'ai pu l'être auparavant. Donc je me sens moins fragile en fait. Même si c'est dur, même si j'ai des moments où je suis pas bien du tout, mais je me dis c'est des moments où de toute façon il faut bien qu'on évacue à un moment donné parce qu'on est pas bien (1469-1473)</p>	<p>Gain de solidité intérieure et de confiance</p>
	<p>J'ai pas senti l'effet entre les séances ou en dehors. C'est vraiment le moment, pis après, peut-être une petite demi-heure, quelque chose comme ça, après, ou il y a encore cette sensation de bien-être, mais qui est vraiment importante, je trouve. Comme la dernière fois quand on a fait la séance individuelle, j'ai trouvé que ça a fait... enfin voilà ça apaise beaucoup. (912-917)</p>	<p>Apaisement dans le temps et le court suivi de la séance</p>

	<p>mais en repensant aux exercices [...] en fait ça rappelle ce moment-là de recentrage, ou de bien-être, ou de relaxation. (897-899)</p> <p>En fait [je repense] pas aux mouvements, à la sensation que ça apporte. C'est ça, l'apaisement, la chaleur intérieure, voilà, c'est ça que ça apporte. En fait repenser à ça, ça me remet dans ce contexte-là et ça fait vraiment du bien de se remettre là, dans ce moment-là. (927-930)</p> <p>de me poser, de repenser à ce moment-là, et ce bien-être, ça aide en fait, vraiment. Je trouve que ça... enfin voilà, rien que de l'évoquer, ou d'y repenser, ça me remet dans ce contexte-là. [...] c'est un apaisement pour moi. [...] Juste au niveau du buste en fait, de la chaleur, oui, voilà, un apaisement et de la chaleur. (964-985)</p>	<p>Bénéfice de repenser aux sensations d'apaisement et de chaleur intérieure</p>
	<p>mais en repensant aux exercices, ce que ça m'apporte c'est que ça me permet de remettre dans ce contexte, de recentrage sur soi. (897-898)</p> <p>c'était un peu de repenser un peu à soi, sans qu'il y ait de la fuite vers l'extérieur. C'était ça, c'est ça que ça m'apporte en fait, c'est surtout ça. (757-758)</p> <p>ce qui m'apporte, c'est que c'est vraiment un moment pour moi qui me permet de recentrer. Et j'y pensais en venant, même si je fais pas beaucoup, en fait j'ai pas fait les exercices, mais en repensant aux exercices, ce que ça m'apporte c'est que ça me permet de remettre dans ce contexte, de recentrage sur soi. Et ça, ça en fait ça rappelle ce moment-là de recentrage, ou de bien-être, ou de relaxation. [...] Donc en y pensant, en fait ça me remet dans le contexte, et ça, ça m'aide quand même. J'y pensais en venant en tram, c'est vrai que j'ai pas fait les exercices, mais par contre il faut que j'y pense parce que ça me permet de me recentrer vraiment. C'est vraiment comme un focus. Mais je le fais pas, je le fais pas assez, j'y pense pas, on part dans notre quotidien, et pour autant j'ai pas un quotidien extrêmement chargé non plus ces temps-ci, mais j'y pense pas nécessairement moi-même en fait comme ça. Ça me vient pas. Ouais, voilà. Après c'est vrai que après les séances, ou entre les séances, ça m'a pas... c'est pas revenu en fait. (895-912)</p>	<p>Aide ponctuelle afin de se centrer sur soi et ne pas fuir vers l'extérieur</p>

	penser en fait à soi et se détacher de ce qui est, des pensées ou des éléments qui peuvent affecter négativement, c'est ça en fait. (1029-1030)	
Vécu du licenciement	<p><i>(non lié au suivi)</i> J'ai passé le cap, là, ça fait un moment, maintenant je suis plutôt sur le vécu de la rupture, ça m'a fait dégager aussi ça comme ça, c'est plutôt une autre... un licenciement différent que je dois digérer maintenant. (1052-1054)</p> <p>Mais bon le licenciement, j'ai... j'ai tourné la page, ouais (1070)</p> <p>aujourd'hui, bon, voilà, c'est une page qui est tournée (1056).</p>	<p>Passage du cap du deuil du licenciement, reste à digérer la rupture sentimentale</p>
	<p>ce que j'ai du mal à vivre c'est de me retrouver pour une troisième fois dans un chômage de longue durée. Et ça, j'ai du mal... je me demande comment ça se fait que je me retrouve encore dans cette situation-là. Plus dans ma relation, et puis, voilà, c'est en travail, enfin, là je me dis, il y a quelque chose qui se passe que je ne contrôle pas, en tout cas pas pour le travail, et ça je... je me dis mais pourquoi je me retrouve dans une cassure encore une fois, alors que ça devrait pas arriver souvent, enfin c'est pas... Donc là me retrouver dans un chômage de longue durée... pis je me remets en question, je me dis, qu'est-ce que je fais mal, parce que j'ai quand même des collègues qui ont retrouvé du travail, mais eux ce sont des scientifiques, donc ils ont retrouvé dans des sociétés, la pharma, parce qu'ils ont un profil, donc on peut retrouver, on propose exactement les mêmes compétences dans un poste spécifique. Et c'est plus facile. Moi je suis généraliste. Bon la période de chômage elle est difficile parce que bon elle est longue, et puis que là je sais que mes indemnités s'arrêtent cet été, donc voilà. (1056-1070)</p> <p>c'est vraiment une grosse usure morale, là. Et parfois je me dis il faudrait que je parte quelques jours, en fait j'en peux plus de ces recherches, quoi. Et puis c'est la troisième fois, de chômage de longue durée, je sature. (1136-1138)</p>	<p>Difficulté à vivre et à comprendre sa situation répétée de chômage de longue durée, usure morale</p>
État du projet	<i>(non lié au suivi)</i>	Projet professionnel

<p>professionnel</p>	<p>J'en suis toujours au même endroit, et quand je vois des postes qui peuvent correspondre à mon profil, le projet professionnel n'est pas super bien défini mais parce que je suis pas... je suis généraliste, mais après déjà je cible les organisations qui m'intéressent, pas nécessairement le privé évidemment, et puis après ça dépend de ce qu'il y a comme postes et, où je peux avoir les compétences, et là j'envoie ma candidature. Donc le projet professionnel dans l'absolu, je sais que ça me plairait de travailler dans des projets dans l'éducation et la santé, ça je crois peut-être que je l'avais dit, mais après ça peut passer par autre chose qui peut donner du sens à ce que je fais. Parce qu'on dit il faut définir un projet professionnel, donc, j'en ai défini un, mais après dans la réalité ça s'applique pas et ça ne se fait pas aussi facilement. (1551-1561)</p>	<p>orienté vers les domaines de l'éducation et de la santé, ou du moins vers une activité faisant sens pour elle</p>
<p>Dynamique de la recherche d'emploi</p>	<p>quand j'étais en recherche d'emploi, parce que je me disais, je suis nulle, j'y arriverai pas, j'ai pas le profil... Là je me dis, non, je vois un poste qui est intéressant où j'ai quand même quelques compétences mais pas exactement le profil, je me dis je vais essayer, je vais le faire, et on verra ce que ça donne. Parce que je sais que ça peut fonctionner, que j'ai pas un profil qui est mauvais, donc... ça, ça a changé je crois. (1336-1341)</p> <p>avant je me serais dit, j'aurais été négative sur tout. En me disant mais non de toute façon je vaud rien, je vais pas y arriver, les autres sont mieux que moi, voilà ce que j'aurais dit. Alors que aujourd'hui je dis pas ça, je dis non, tu vauds autant si ce n'est pas plus (1286-1288)</p> <p>je me dis, je suis une fille qui a fait des études, je suis pas idiote, je suis pas trop moche, y a bien quelque chose qui va se faire, enfin y a pas de raison non plus, j'ai des compétences, sur cette perception-là, voilà je suis pas aussi négative qu'il y a quelque temps où je me disais, non j'y arriverai pas, ça va pas ou je suis pas à la hauteur. (1483-1487)</p> <p>Donc vraiment ça s'est fait vraiment graduellement avec l'accompagnement aussi [en psychothérapie]. Mais je pense que le travail qu'on a fait ensemble, ça a permis de consolider ces choses-là aussi, parce que du coup j'étais plus réceptive et j'étais plus tournée vers moi aussi. Avant j'étais vers les autres, tout le temps, vers l'extérieur. (1354-1356)</p>	<p>Meilleure reconnaissance de ses compétences / Consolidation par le suivi du travail réalisé avec sa psychothérapeute</p>

	<p>Les pensées ou les angoisses de la recherche d'emploi, de certains...voilà de difficultés qu'on peut avoir à certains moments ou à certaines périodes, ça permet un peu d'éloigner ça, et de se détacher. Enfin moi c'est l'impression que je peux avoir, oui ça peut aider un peu à se détacher ou à mettre de la distance. (1005-1008)</p> <p>ça accompagne pour se sentir un peu moins anxieux, dans les moments où on s'est vu, où je suis venue aux séances de groupe aussi (1013-1015)</p>	<p>Aide à une prise de distance par rapport aux angoisses liées à la recherche d'emploi</p>
	<p><i>(non lié au suivi)</i> Disons que je structure mon travail, mes journées, mon temps, mais c'est pas toujours très efficace. En fait je m'inflige trop de passer du temps, 8 heures par jour à von Rohr parfois [...] Ouais, enfin j'y passe pratiquement la journée, c'est ridicule, je me mine le moral (1205-1212)</p>	<p>Surinvestissement de temps dans ses démarches de recherches d'emploi</p>
	<p><i>(non lié au suivi)</i> je suis tellement pas toujours motivée que je... pour moi y va falloir que je fasse violence en fait. (1197-1198)</p> <p>pour me mobiliser pour moi, je suis à telle saturation que je... ça me répugne en fait, j'en ai marre. Disons que je structure mon travail, mes journées, mon temps, mais c'est pas toujours très efficace. (1203-1206)</p> <p>Y faut que je m'aère l'esprit, y faut que je fasse d'autres activités en dehors la journée, donc c'est pour ça que j'ai de la peine à me mobiliser, parce que j'en peux plus en fait, je suis saturée en fait d'être dans ses recherches (1214-1217)</p> <p>Donc la motivation... après elle revient vite quand je sais qu'il y a un entretien, qu'il y a une perspective, je vais me préparer, je vais jouer le jeu, y a pas de problème. Mais si y a pas ça, dans l'ensemble je suis quand même... je suis fatiguée moralement quand même. (1138-1141)</p>	<p>Saturation et manque de motivation dans ses recherches d'emploi</p>

<p>Rapport au futur et à l'inconnu</p>	<p><i>(non lié au suivi)</i> je suis moins déstabilisée, en fait je reste positive au fond, je me dis ça va aller, ça va aller de toute façon, et puis y a pas de raison, enfin voilà, je cède moins, même si au fond de moi je suis quand même un peu désespérée là en ce moment, et je sais pas comment les choses vont évoluer. Mais y a une autre voix qui me dit... (1268-1272)</p>	<p>Mélange d'espoir et de désespoir</p>
	<p>Mais là... enfin là je me dis pourvu que je n'arrive pas n'importe où dans n'importe quoi. (1411-1412)</p> <p>je suis inquiète parce que j'ai peur de ne rien trouver du tout, et je suis inquiète aussi si je trouve pas quelque chose qui me corresponde, que j'atterrisse n'importe où faire n'importe quoi. Ce que j'ai déjà fait. Et là je sais, je connais mes limites, je n'y arriverais pas. Je n'y arriverai pas, je serai trop aigrie, je serai trop, je vais mal le prendre. Déjà la dernière fois, j'ai très mal pris, mais j'ai pris sur moi, j'avais quand même 3-4 ans de moins, déjà c'était un peu difficile pour moi de le faire. Démarrer à zéro, zéro, et là je me dis je pourrai pas, j'y arriverai pas. Je suis plus, c'est plus possible pour moi là en fait. Donc ça, ça me fait peur. (1429-1436)</p> <p>comment je vois les prochains mois, j'en sais rien, je me dis juste, pourvu qu'il y ait quelque chose de positif, qui me corresponde, qui arrive. Pas à 100%, évidemment il n'y a jamais de 100%, mais que ce soit pas un job n'importe lequel pour boucher un trou et que ça me permet d'être en activité. (1421-1425)</p>	<p>Crainte de devoir s'astreindre à un travail non satisfaisant, ce dont elle ne serait plus capable</p>

Tableaux Barbara

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	Depuis avril je suis vraiment au chômage. (165)	Date du licenciement : avril
	j'y suis restée un peu plus de douze ans. (28)	Durée de l'ancien emploi : 12 ans
	<p>il y a deux ans, il y a le président qui est parti en retraite, c'est celui qui était là depuis le début, à la base, et là ils nous ont, enfin il y a quelqu'un qui est arrivé, qui venait d'une très grande structure multinationale, et je pense qu'il devait gérer, je sais pas s'ils avaient 50000 personnes au niveau mondial, là il s'est retrouvé à gérer 50, bon il a... enfin j'avais beaucoup de difficultés à adhérer. Ça a fait pas mal de répercussions dans les postes en cascades, parce que tout le monde voulait un peu briller. (62-69)</p> <p>Bon moi ça allait pas bien, j'ai eu des problèmes, j'ai fait deux fausses couches en 2012. Après ben je retombe pas enceinte depuis. Après mes deux parents ils ont eu les deux un cancer, j'ai perdu un ami, qu'est-ce que j'ai eu ? Enfin je sais même pas. Y a mon mari qui a perdu son travail aussi, enfin bon, c'était beaucoup à encaisser, je crois que tous les deux mois j'avais un truc qui m'arrivait. Je me suis battu tant bien que mal. Pis après y a eu ce gars qui est arrivé là, qui voulait rien entendre de ce qu'on lui disait, [...] Bon moi je suis partie, je voulais pas partir je me suis accrochée, j'ai dis non je diminue à mi-temps, bon ça allait pas, c'était, j'en avais des idées noires. Et puis bon je suis partie... (105-116) J'étais en arrêt maladie (129)</p> <p>il me dit, mais tu sais t'es pas obligés de revenir, je peux te proposer, ça fait aussi 12 ans que t'es là, tu sais les conditions qu'on fait à ces gens qu'on licencie, machin et tout, donc bon en même temps, c'est vrai que j'avais pas envie de revenir, à quelque part j'avais envie de ce challenge</p>	Motif / contexte du licenciement : proposition de licenciement suite à un arrêt maladie

	<p>quand même, mais moi je pensais pas revenir à 100% d'un coup. Je pensais revenir à temps partiel pour reprendre un petit peu. Et pis ben ça a été ben non, tu... enfin une fois qu'on nous dit, t'es pas obligée de revenir, on se sent pas forcément welcome back. (143-150)</p> <p>Donc à quelque part il m'a forcée à revenir à 100% alors que j'étais pas apte. Et je me suis dis, bon, on te donne ton préavis, mais tu ne reviens plus, t'es pas obligée de revenir, de faire ton préavis. Et tes vacances on te les paie en plus. Bon je me suis dis, j'avais trois mois de préavis, je devais revenir novembre, décembre, bon c'était bien, à trois jours près, décembre, j'ai signé, donc ça me faisait 4 mois de préavis, jusqu'à fin mars. Donc sans avoir besoin d'aller travailler. (156-161)</p>	
	<p>c'était moi ça qui m'a beaucoup plu, c'était pas juste un petit morceau pis qu'on comprenait pas d'où c'est que ça allait. Moi c'est vrai que j'ai ce besoin de voir, de comprendre le contexte où je suis. (48-51)</p> <p>Et bon il y avait énormément de travail, ils ont voulu commencer à tout changer (74-75) Et puis en fait je suis partie en burn out du coup, ça fait à peu près une année. (89-90)</p> <p>je bossais comme une folle, je pouvais me faire des 17 heures par jour, le week-end et j'en passe (152-153)</p> <p>J'ai pas su dire non pendant des années, c'est pour ça que je suis tombée en burn out. Tout ce que l'on me demandait de faire, je faisais. Je faisais en plus. [...] je disais oui, parce que, bon je me suis aussi beaucoup réfugiée dans mon travail. (547-555)</p>	<p>Rapport à son ancien emploi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - appréciation de son ancien emploi du fait qu'elle avait une vision globale du contexte - partie en burn out suite à une surdose de travail, et incapacité à dire non ; vécu du travail comme un refuge
<p>Importance accordée au travail</p>	<p>Dans mon dernier travail j'ai mis beaucoup beaucoup d'importance là-dessus. (663)</p> <p>moi je suis pas là en train de me dire, oui je cherche du travail parce que je dois en chercher, vraiment parce que je dois. Mais autrement je suis pas là à me morfondre à la maison. Alors ça, pas du tout, du coup je me dis, les gens riches ils ont peut-être une belle vie, parce que malgré tout,</p>	<p>Grande importance attribuée au travail lors de son précédent emploi / Appréciation de sa situation de non</p>

	<p>oui... les journées passent vite... (600-604)</p> <p>Donc, ouais c'est vrai que d'un côté, quelque part, je me dis, ouais si ça pouvait rester comme ça tout le temps... (608-609)</p>	travail
Contexte social et familial	<p>Depuis que j'ai rencontré mon mari j'ai pris beaucoup beaucoup de poids. Sans pour autant avoir un enfant. (571-572)</p>	Contexte familial : mariée sans enfant
	<p>avec mon mari, c'est pas quelqu'un qui est, je me sens... comment dire ? Je vais utiliser un vilain mot, mais j'ai l'impression d'avoir un boulet. [...] C'est moi qui doit pousser, c'est moi qui doit tirer, financièrement là, ça fait depuis début 2012 qu'il est au chômage, enfin qu'il est au chômage, il n'a même plus droit au chômage [...] Donc ben c'est moi qui l'entretiens, qui subviens à tout. (760-769)</p> <p>déjà au travail j'avais l'impression de devoir tirer le train, à la maison, c'est vrai que j'aimerais bien avoir quelqu'un aussi sur qui je peux m'appuyer. Et ça je trouve pas du tout chez lui. (780-782)</p> <p>moi c'est mon mari, des fois je me sens un peu entravé, voilà, dans mes choix, mes décisions. (795-796)</p>	Autre 'stress' concurrent : la relation avec son mari, au chômage, qu'elle vit comme un 'poids' et une entrave à ses choix
	<p>pour le moment financièrement ça va, j'arrive (593)</p>	Ressources financières : s'en sort
	<p>J'ai l'acupuncture. [...] A peu près une fois par semaine. [...] Bon là a priori c'est plus pour travailler sur le bébé et tout ça, mais du coup on travaille aussi d'autres choses. (722-732)</p> <p>Après bon ben je vais voir un psychologue trois fois par semaine, depuis quand même pas mal d'années, bon on avance, mais je crois, bon après quand on commence à creuser on peut ne jamais s'arrêter en fait. (737-740)</p>	Autres types d'accompagnement : acupuncture, psychologue et psychiatre

	Et pis bon j'ai le psychiatre [...] donc lui je le vois à peu près tous les deux mois le psychiatre. (744-748)	
	j'ai ma sœur avec qui je peux parler de plein de choses. (790-791)	Soutien de l'entourage : sa sœur
Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive	je l'ai vue la semaine dernière. Elle m'a parlé de ça. Moi je suis tout à fait intéressée par ce genre, enfin par des approches différentes, bon j'ai fais des constellations, des choses, énergéticiens, enfin sur des années, pas du tout dernièrement, mais enfin c'est quelque chose qui m'intéresse et je suis curieuse de voir ce que ça peut apporter. (12-16) je me dis c'est une nouvelle découverte. (21)	Intéressée par différentes approches, curieuse de ce que ça peut lui apporter

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	le matin quand je me lève, c'est surtout le matin, autrement je reste pas assez longtemps immobile, j'ai beaucoup de peine à me mettre en route. Une fois que c'est chaud ça va. Mais c'est vraiment raide. [...] Et pis... bon maintenant ça va un peu mieux mais j'ai aussi dans la nuque des tensions. (706-711)	Dos raide le matin et tensions dans la nuque
	Je suis encore très fatiguée, je suis encore très fatiguée. Je dors facilement mes 10 heures par nuit. (394-395)	Très fatiguée
	j'ai pas encore arrêté les médicaments, je suis en train d'arrêter les médicaments. (365-366)	En cours d'arrêt de prise de médicaments
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	en fait c'est pas en disant oui à tout qu'on nous respecte plus. Mais bon, ça il faut l'intégrer, peut-être intellectuellement mais pas intérieurement, et ça je sais pas où j'en suis par rapport à ça. Et ça je pense c'est vraiment un manque de confiance en amont. (555-558)	Difficulté dans le respect de ses limites face à autrui / lien avec un manque de

	J'ai pas su dire non pendant des années, c'est pour ça que je suis tombée en burn out. Tout ce que l'on me demandait de faire, je faisais. Je faisais en plus. Ceux d'à côté, y disaient après ils m'ont dit mais c'est normal que t'es partie comme ça, quoi. (547-550)	confiance en soi
Vécu du licenciement	Alors sur le moment j'ai ressenti, j'étais très contente de ne pas retourner. Quand il m'a dit ça, j'ai eu le sourire quand même, mais j'étais quand même un peu ambivalente par rapport à ça, parce que j'avais envie d'aller me battre. Pis d'un autre côté j'avais tellement pas envie de voir leurs têtes. (187-190)	Ambivalence de son vécu lié au licenciement : souriante et déçue à la fois
	Après où j'ai beaucoup plus de ressentiments, enfin je sais pas vraiment mais en tout cas un sentiment négatif, c'est le fait que j'ai été remplacée, ça tourne pas, c'est des gens incompetents, chaque fois qu'on demande un truc, c'est pas fait, on doit demander 15 fois les trucs. (213-216) je me dis franchement d'avoir été quand même un peu virée pour être remplacée par quelqu'un comme ça, ouais ça fait... C'est ça qui me fait un problème. (229-231)	Ressentiment lié au fait d'avoir été remplacée par quelqu'un d'incompétent
	Des fois je suis là, je me dis bon ben, après c'est bête, mais je suis là je me dis, pfff, t'as quarante ans, je me suis mariée à mes quarante ans, tout juste, mais bon, pff, ton mari il a pas une situation machin, t'es là, qu'est-ce que, bon après ça, je me dis, ben... ouais enfin c'est, je me dis ben tu vois, bon c'est vrai que malgré tout, je me suis fait licenciée quand même, donc c'est vrai, je me dis, bon ben ils ont préféré prendre quelqu'un qui est pas compétent plutôt que toi, est-ce que c'est parce que... c'était mon attitude, parce que si ça allait pas, je le disais à mon chef, j'étais assez ouverte. (518-525)	Fragilisation de l'estime de soi
	au début je me disais, super, bon alors je me disais je suis comme un enfant dans un magasin de bonbon, alors où est-ce que je vais me diriger, vers quoi, alors je peux pas forcément choisir, mais enfin j'avais le choix de me dire, voilà, y a tous ces jobs qui pourraient... (235-238)	Euphorie passagère liée à l'ouverture de nouveaux possibles professionnels
	moi je suis pas là en train de me dire, oui je cherche du travail parce que je dois en chercher, vraiment parce que je dois. Mais autrement je suis pas là à me morfondre à la maison. Alors ça, pas du tout, du coup je me dis, les gens riches ils ont peut-être une belle vie, parce que malgré tout,	Appréciation de sa situation de non travail

	<p>oui... les journées passent vite... (600-604)</p> <p>Donc, ouais c'est vrai que d'un côté, quelque part, je me dis, ouais si ça pouvait rester comme ça tout le temps... (608-609)</p>	
État du projet professionnel	<p>moi ce que j'aimerais, bon j'ai plus de carte de visite comme je l'ai fait, mais d'avoir un job, justement j'ai fait un rond avec quatre quarts, en mettant salaire, administration des ressources humaines, finances et administration. J'aimerais quelque chose qui englobe ces 4 parties-là, donc ça veut dire structure plus petite. (243-248)</p> <p>dans la mesure du possible, bon là c'était dans le développement durable, pas forcément dans le développement durable, mais quelque chose où je peux vraiment avoir un contact avec les gens (256-258)</p>	<p>Définition du projet professionnel : emploi englobant salaire, rh, finances et administration, dans une structure permettant un contact avec les gens</p>
	<p>Alors un truc que j'aimerais bien faire effectivement, mais bon ça ce serait soit être en employée d'état ou je sais pas, quelque chose comme ça, mais ce serait écrivain public mais au sens large. C'est-à-dire, aider les gens à résoudre leurs problèmes... parce qu'il y a plein de gens que y savent pas, assurance maladie, comment ça marche, quoi pour se faire rembourser, machin, mais ces gens-là qui n'ont déjà pas beaucoup d'argent en général, je peux pas leur dire, ben tiens je te facture tant pis à la fin j'ai un salaire mensuel. C'est pas possible. Mais ça c'est vrai que c'est quelque chose que voilà, même écrire une lettre à la régie, parce que ci, parce que ça, vraiment au sens plus large. [...] Voilà, donc je me dis, peut-être quand je serai retraitée, ou quand mon mari travaillera bien et moi je travaillerai à temps partiel, ben peut-être. (286-299)</p>	<p>Définition du projet professionnel idéal mais non réaliste actuellement : 'écrivain public'</p>
	<p>C'est vrai que je me suis quand même rendu compte, mais bon le travail est important, ce qu'on fait dans un poste c'est important, mais les relations avec les autres c'est peut-être plus important. Parce que c'est vrai, si le travail il est pas top, pis que si y a une super ambiance on peut compenser. Si c'est l'inverse... c'est plus difficile quand même. (247-251)</p>	<p>Importance du relationnel avec les collègues au travail</p>

Dynamique de la recherche d'emploi	Pis là ben j'ai quand même des interviews qui se passent. (167-168)	Passage d'entretiens
	Bon faut faire marcher son réseau, son réseau oui, paraît que c'est comme ça, pfff, moi c'est pas vraiment mon truc et bon. Bon j'essaie un peu, sur Linkln. (622-623)	Non appréciation de la sollicitation du réseau
	Pour l'instant je suis qu'à un mois, je suis qu'au début, donc je suis pas... c'est ce que je dis, moi aujourd'hui certaines agences elles me proposent pas mal, y a pas mal de postes en responsable salaire, machin, je dis écoutez aujourd'hui je suis au début de mes recherches, je me permets de vous dire que aujourd'hui j'ai pas envie de ça, c'est pas ce que je recherche. Dans 6 mois j'aurai peut-être un autre discours. Mais aujourd'hui je me laisse le luxe de trouver ce que j'ai envie. (643-649)	Phase initiale de recherche, se permet de ne pas accepter des propositions non satisfaisantes
	Après moi j'ai pas tellement confiance en moi pour suite à un entretien comme ça, ben mon ressenti vis-à-vis de cette personne c'est ça et il est juste. J'ai pas du tout confiance en moi pour ça, c'est pour ça que tout ce qui est recrutement je suis pas à l'aise. (421-424) pour mon ressenti par rapport à l'autre, moi, de me dire, est-ce que cette personne, comment je la perçois, est-ce que c'est une personne que je me dis que je pourrais m'entendre, pour travailler avec, est-ce que ça peut jouer ? [...] Du coup j'ai plus l'impression, ma première impression n'est pas forcément la bonne. Donc c'est par rapport à ça. (456-463)	Faible confiance dans sa perception de l'autre en situation d'entretien
	j'ai pas une immense confiance en moi, j'ai pas une immense déconfiance en moi, mais par exemple quand on me dit, par rapport à des autres qu'est-ce que vous pourriez amener ? Par exemple c'est une question je sais pas quoi répondre. Bon déjà un les autres je les connais pas, mais... mais je pense pas être, j'ai pas un savoir exceptionnel, j'ai pas, enfin, je me dis que... je pourrais pas dire, arriver pis dire, non moi je vous... bon j'essaie un peu de bluffer dans les entretiens, parce que je veux pas leur dire, hmmm. (470-477)	Difficulté à reconnaître ses compétences spécifiques

	je cherche du travail parce que je dois en chercher, vraiment parce que je dois (600-601)	Faible motivation pour le retour à l'emploi, par obligation uniquement
	Alors une fois que je suis lancée, ça va. (618)	Motivation venant avec la mise en action
	Mais ouais du coup quand c'est vraiment un truc qui me correspond, je me dis ah tiens ça pourrait être intéressant, ouais je me dis pas je fais une lettre à moitié pour être sûre qu'on me prenne pas. (623-625) j'ai quand même figolé mon cv, enfin après c'est pas, mais j'ai quand même essayé de faire un cv, enfin les choses, j'ai bien figolé mon certificat de travail, ça j'ai quand même bien pris du temps, je fais... mais bon. (631-634)	Peaufine ses postulations en fonction de l'attrait pour le poste
Perspective pour un nouvel emploi	Après, voyez, après ben là où j'ai été ce matin, après je suis quand même là, mais mon Dieu, y a eu du salaire pour 300 personnes, y faut faire, mon Dieu j'espère que j'y arriverai. Je suis pas là, ouais je sais que tranquille, j'y arriverai. C'est des choses, ben je les ai jamais faites en l'occurrence. (496-499)	Stress par rapport aux nouvelles tâches à fournir dans son potentiel futur emploi
	Dans mon dernier travail j'ai mis beaucoup beaucoup d'importance là-dessus. [...] Aujourd'hui je veux pas me laisser envahir de la même façon. Et ça je sais que je dois certainement, j'imagine que je vais devoir me battre là contre, parce que j'ai toujours été comme ça. [...] et c'est ça dont j'ai quand même un peu peur, parce que j'ai pas envie de me retrouver de nouveau en burn out parce que j'ai pas su dire non. C'est vraiment cette problématique tout là autour. [...] Savoir dire non, gérer, ne pas surinvestir... (663-683) Bon là j'ai déjà su dire à l'entretien, ok moi j'ai pas de problème, j'ai pas peur de travailler, je suis pas quelqu'un qui va vous dire, non c'est 5 heures je pars, mais 12 heures par jour systématique, je peux plus le faire. Je dis je sais ce que ça veut dire, je sais ce que ça implique, donc aujourd'hui je	Volonté de ne pas se laisser envahir à nouveau par son travail → difficulté à dire non

	vous dirai non. J'ai quand même su le dire à l'entretien, mais... (687-691)	
Rapport au futur et à l'inconnu	Je me dis il doit bien y avoir une place pour moi quelque part. Mais... après c'est vrai que j'ai un peu, ce qui me fait le plus grand stress c'est de me trouver dans un endroit pas sympa. C'est ça qui me... C'est pas tellement, je veux dire trouver, je trouverai quelque chose. (410-414)	Confiance dans le fait de trouver quelque chose mais inquiétude de se retrouver dans un poste pas sympa
	Moi je suis quelqu'un qui aime pas du tout l'incertitude, j'aime pas ça du tout, j'aime... Là c'est comme si... je crois que je dois nier cette incertitude, pour moi elle est pas là. Je me dis, bon y a le chômage, je suis pas à la rue. Pour l'instant je suis qu'à un mois, je suis qu'au début, donc je suis pas... (641-644) je crois que aujourd'hui j'ai pas cette incertitude dans un coin de ma tête. (654-655)	Dépréciation de l'incertitude / négation de l'incertitude

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte social et familial	J'avais eu cette petite intervention au niveau de l'utérus pour enlever une synéchie, le 30 mars. Donc là j'ai eu le rendez-vous de contrôle chez le médecin, il est content du résultat, ça c'est une chose, une bonne nouvelle. Donc voilà, maintenant on peut commencer d'avoir un bébé, donc ça, c'est une bonne nouvelle. (850-853)	Etat de santé : résultat positif sur sa santé lié au projet d'avoir un bébé
	maintenant on peut commencer d'avoir un bébé, donc ça, c'est une bonne nouvelle. [...] je me dis bon le principal c'est quand même ça, mon... enfin je sais pas si on peut appeler ça un objectif, j'ai pas le bon mot tout de suite, ma volonté principale, notre souhait là c'est plus dans cette direction. Pis je vois l'autre jour j'étais chez le médecin, ben forcément gynécologue y avait un petit bébé, qui était là, mais bon je l'aurais bien pris et je serais bien partie avec. Comme ça je me dis, ouais	Projet de vie : avoir un bébé

	<p>bon, y a pas photo. Donc voilà, là c'est le moment où jamais à mon âge. (853-872)</p>	
	<p>j'ai ma maman qui est toujours, enfin qui est, je sais pas si je dois dire qu'elle est malade, en convalescence, ou comment. [...] Oui, ça fait plus d'une année que ça a commencé. Elle continue à perdre du poids et ça commence à devenir très inquiétant. (815-821)</p> <p>Maintenant ce qui est venu se rajouter c'est qu'ils disent qu'ils veulent la nourrir éventuellement avec un apport directement dans l'estomac parce qu'elle perd trop de poids, donc ouais c'est, la situation elle a quand même évolué et pas forcément du mauvais côté. (825-828)</p> <p>Donc de la voir vraiment, la peau et les os, je peux pas dire autrement, c'est vrai que c'est... ouais ben de se dire, jusqu'à quand elle va être là. Donc c'est... ouais je sais pas si c'est un stress, mais en tant cas c'est une situation qui est pas du tout agréable, qui est pas du tout confortable, qui est préoccupante. (840-844)</p>	<p>Autre stress concurrent : mère en mauvais état de santé</p>
	<p>ça a diminué ce côté-là, parce que l'acupuncteur j'arrivais juste pas à aller le voir, parce que j'ai arrêté. (889-890)</p> <p>Après mon psychologue il est en vacances, depuis début juin. Et le psychiatre je l'ai vu une fois. (892-893)</p> <p>[von Rohr] je l'ai vu une fois pour faire, on a fait du coup un peu le point avec mon nouveau travail et tout ça, mais là j'ai pas du tout le temps de rien faire donc on a dit qu'on mettait en stand by jusqu'au mois de septembre. (904-906)</p>	<p>Autres types d'accompagnement : psychiatre et von Rohr</p>

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	je l'ai retrouvé pendant qu'on faisait les exercices, à des moments quand on faisait comme ça en avant, c'était vraiment cette prise de conscience de mon, je sais pas de mon buste, pis que, le buste blanc du pingouin qui se met dans la lumière, qui capte la lumière, je crois c'est ça qui me fait penser à ce pingouin, parce que tout d'un coup c'est, ouais, comme la lumière, enfin la lumière qui se, enfin je crois que ça revient vraiment à cette prise de conscience de soi, parce que ben tiens, oui, y a quelque chose qui... qui est là, à offrir aux autres, à s'ouvrir. (1422-1432)	Image du pingouin : prise de conscience de soi, ouverture à l'autre
	j'ai ressenti dans mon corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. Quand on essaie de se bouger, d'y faire le même mouvement mais avec une intention différente (1008-1010)	Perception corporelle de la variation de l'effet selon l'intention du geste
	j'ai beaucoup aimé la dernière fois c'est ces mouvements libres (1191-1192)	Appréciation des mouvements libres
Nouvelles compréhensions, prises de conscience	<p>je rejoins une chose que j'avais déjà pu verbaliser, mais là que j'ai ressenti dans mon corps, que dépendant de l'intention que l'on a, l'effet est différent. Quand on essaie de se bouger, d'y faire le même mouvement mais avec une intention différente, là c'est vrai c'est quelque chose ben oui, si tu dis quelque chose à quelqu'un, la même chose, suivant l'intention, voilà c'est pas, le message il est pas reçu de la même façon. Là c'est vrai que je l'ai vécu physiquement dans mon corps. (1007-1013)</p> <p>bon après l'implication directe je sais pas tellement encore, mais de me dire tiens quand on a un discours, suivant comment on dit la chose, ben c'est vraiment important ce qu'il y a derrière. (1018-1020)</p> <p>c'est vrai que ça c'était aussi, en parallèle, un niveau qu'on avait aussi abordé, mais au niveau</p>	Prise de conscience corporelle de l'importance de l'intention dans la communication

	<p>tout à fait conscient avec ma psychologue. [...] Oui, plus intellectuel, c'est ça. Et pis là ben l'impression c'est un peu comme voilà, c'était vraiment le complément peut-être qui manquait pour vraiment avoir un ressenti vraiment et me l'approprier vraiment, la chose. (1044-1052)</p>	
	<p>j'ai beaucoup aimé la dernière fois c'est ces mouvements libres, là, qu'est-ce que j'avais marqué ? [...] mais je me disais mais attends, j'aurai pu... mais voilà, j'aurais pu faire ça, ça, faut explorer des alternatives et pas rester bêtement sur des directives. (1191-1197)</p>	<p>Prise de conscience de l'importance de la créativité</p>
<p>États physique, énergie, vitalité</p>	<p>moi dans ce genre de situation j'ai très mal à la tête. Bon j'ai eu juste une période où j'ai eu mal à la tête, autrement j'ai l'impression que c'était, je passais entre les gouttes. J'aurais dû, en temps normal j'aurais dû [...] De stress, de fatigue, au travail, de manque de sommeil, j'aurais dû avoir mal à la tête, parce que je me connais quand même [...] Bon peut-être j'avais accumulé des réserves de repos avant, je sais pas dans la mesure où ça peut s'accumuler, mais j'ai l'impression que ça m'a aidé dans ce sens-là. (1348-1361)</p>	<p>Absence de maux de tête malgré le stress et la fatigue</p>
<p>États psycho-émotionnels et manières d'être généraux</p>	<p>d'avoir en conscience un peu de ma propre présence, donc que les autres en aient forcément conscience (1006-1007)</p> <p>le travail qu'on a fait ici, d'une prise de conscience de soi (1175-1176)</p> <p>je suis là, d'être posée, d'être là, de pas, parce qu'on peut être là et vouloir s'esquiver, non de pouvoir être là et être là, quoi. (1439-1441)</p>	<p>Nouvelle conscience de soi-même, nouvelle présence</p>
	<p>j'ai l'impression que mes papillons qu'ils se sont, du coup comme je me suis un peu posée, rassemblée, voilà, du coup j'ai pas mon esprit dans tous les coins [...] ça m'a beaucoup aidé, ça, ça m'a beaucoup, beaucoup aidé. (1120-1128)</p> <p>Moi j'avais pas besoin de... enfin voilà fallait plutôt me recentrer plutôt que de faire une explosion, voilà, me disperser, là c'est vrai ça a fait plutôt l'effet inverse, de me recentrer sur moi-même. (1333-1339)</p>	<p>Recentrage sur soi et rassemblement de son esprit</p>

	<p>la séance a vraiment permis de me calmer, d'être plus sereine, et ça c'est ce que j'avais besoin, c'est clair. (1342-1343)</p> <p>les séances comme j'ai dis ont permis plus de me calmer, de me déstresser. [...] et ça, ça m'a fait énormément de bien. (1328-1333)</p>	<p>Apport de calme et de sérénité</p>
	<p>[par rapport à la confiance en soi] je pense que je me sens mieux. (1369)</p> <p>déjà rien que par le fait de pouvoir parler en public sans stresser complètement, je pense que ça c'est déjà un élément. (1373-1374)</p>	<p>Gain de confiance en soi</p>
	<p>ce que j'ai l'impression d'avoir vraiment, je pense développé, c'est une... alors moi je suis quelqu'un qui aime pas du tout parler en public. Et là, à quelques occasions ça m'est arrivé, et du coup ben j'ai pu le faire de façon assez posée. Et là je vois franchement pas autre chose que le travail qu'on a fait ensemble (987-991)</p> <p>ouais ça je pense que c'est une des... enfin oui, l'effet je pense le plus notable. De pouvoir m'exprimer, enfin ouais... [...] Plus facilement, plus posément, pis d'avoir en conscience un peu de ma propre présence, donc que les autres en aient forcément conscience. (1001-1007)</p> <p>pouvoir parler en public sans stresser complètement (1373-1374)</p> <p>je vois pas d'autres choses qui auraient pu m'apporter ça pendant cette période. (1095-1096)</p>	<p>Meilleure capacité d'expression en public, plus posée avec un gain de présence 'circulante'</p>

<p>Apports dans des situations précises</p>	<p>je me dis, encore samedi, bon c'était pas du tout dans le cadre professionnel, mais je fais partie d'une association et je m'occupe, j'ai repris ça en 2014 et je devais présenter les comptes 2013, il y avait 18 personnes, quelque chose comme ça, mais bon y avait peut-être 3 personnes que je connaissais, bon j'ai pu, bon après je dis pas que j'étais comme ça tranquille, mais j'étais pas en train d'appréhender avant et tout, donc ça j'ai pu le faire assez calmement. En me disant, je suis là, je le fais, enfin d'avoir une présence. (991-997)</p> <p>Je sais pas j'avais l'impression, de me sentir, d'être là, de pas avoir envie de disparaître sous la table, comme par le passé, et dire... ben là je suis pas là c'est pas moi. Là ben de, oui je suis là, et j'ai quelque chose à vous dire. [...] J'étais pas en train de vouloir faire comme ça, dans le dos, de me recroqueviller. (1084-1091)</p>	<p>Meilleure capacité d'expression en public : présentation des comptes en association / Meilleure présence plus assumée</p>
	<p>Après je sais pas si c'est lié mais j'ai enfin réussi à lire un livre, à lire à nouveau un livre. [...] pour le plaisir, ça faisait très longtemps que j'avais, [...] voilà pis je l'ai dévoré en une semaine, donc... je sais pas si, c'est vrai que ça s'est passé pendant cette période-là. (1102-1111)</p> <p>je me dis, c'est comme je disais la dernière fois avec mes papillons, que j'ai l'impression que mes papillons qu'ils se sont, du coup comme je me suis un peu posée, rassemblée, voilà, du coup j'ai pas mon esprit dans tous les coins et du coup j'arrivais à me concentrer là-dessus. C'est, je le mets en lien comme ça. (1119-1123)</p>	<p>Meilleure capacité de concentration : capacité à lire un livre</p>
<p>Dynamique de son nouvel emploi</p>	<p><i>(non lié au suivi)</i> je me dis par rapport à mon travail, en peu de temps je suis tellement stressée (865-866)</p>	<p>Grand stress</p>
	<p>au début de mon activité je me suis assez vite rendue compte que c'était quand même, pas autant qu'aujourd'hui, car je découvre tous les jours la hauteur de la montagne. Mais je l'ai pris assez sereinement. Que peut-être un autre moment, je sais pas si c'est dû au fait que je prenne des médicaments, au travail que l'on fait ici, c'est toujours difficile de dire l'apport de chaque chose, mais je le fais en me disant... même pas peur, quoi. [...] Donc je pense un certain calme quand</p>	<p>Gain de sérénité face à la quantité de travail à fournir</p>

	<p>même par rapport à la situation. Bon après je me suis vite un peu retrouvée à faire des heures, à travailler le mercredi, ça c'est pas très positif. Je sais pas, ça fait des années que je cherche comment gérer ça. (921-930)</p>	
	<p>de me dire tiens quand on a un discours, suivant comment on dit la chose, ben c'est vraiment important ce qu'il y a derrière. [...] Parce que si on doit, bon les ressources humaines c'est pas toujours des choses très agréables à dire aux gens. Donc de le dire, ben oui avec... de façon à ce que la personne, que ce soit constructif pour la personne et pas juste, y a ça qui va pas. (1019-1030)</p> <p>Une fois y en avait une hier qui était pas contente, alors bon <i>a priori</i> j'étais pas du tout d'accord avec elle, mais bon je me suis dit, fait lui pas ressentir ça, mets toi de son point de vue, et puis du coup elle s'est calmée rapidement, bon, donc... (1058-1061)</p> <p>j'essayais de tourner, d'être ferme mais de tourner les choses gentiment. Ce que j'essaie toujours, mais... Mais je sais pas, là c'est peut-être avec une autre conscience derrière. (1076-1078)</p>	<p>Communication plus consciente et stratégique</p>
	<p>c'est vrai qu'au travail, l'activité, enfin déjà l'activité elle est telle que, ben tiens faut faire ça, faut faire ça, y a mille choses qu'arrivent en même temps, donc c'est vrai que la nature même du travail fait que y a un éparpillement, et du coup ben de garder comme ça recentrée c'est pas... c'est pas facile (1134-1137)</p> <p>je suis presque par moment, pis j'ai pas envie de tomber là-dedans, de me dire je vais me recentrer mais sur le travail, et pas sur moi. Et c'est sur moi que je dois me recentrer, c'est pas sur le travail, mais j'aurais tendance à vouloir... mais je sais que c'est pas ma priorité quand même. (1143-1147)</p> <p>Alors comme je disais, c'est un travail où c'est pas une pile de choses à faire, tout le temps la même chose, y a des sollicitations qui viennent tout le temps de gauche et de droite, et par moment je me dis, j'essaie de me dire, non mais arrête chaque fois qu'il y a un email de regarder</p>	<p>Meilleure capacité à ne pas se perdre à travers son travail / lien avec la prise de conscience de soi-même</p>

	<p>ton email, arrête de t'éparpiller, centre-toi sur ce que tu fais, peut-être que j'y arrive un peu mieux maintenant qu'avant. (1524-1528)</p> <p>je pense tout le travail que j'ai fait avec ma psychologue, bon le burn-out aussi, après, ben le fait aussi, avec mes grossesses interrompues, enfin tout ça, je me dis mais attends, c'est certainement, peut-être le stress au travail, peut-être tout ça, bon je pense le fait d'avoir été en arrêt pendant quelques mois c'est vrai que ça, voilà, pis c'est vrai la dernière fois que j'ai vu le psychiatre, je sais pas comment il a fait de me dire, mais faut que vous gardiez à l'œil vos priorités, quels sont vos priorités. Et je sais pas comment il me l'a verbalisé, mais c'est vrai que ça résonne dans ma tête. (1164-1171)</p> <p>Alors du coup je sais pas si, en parallèle avec le travail qu'on a fait ici, d'une prise de conscience de soi, ben du coup je peux peut-être plus faire comme si j'étais pas là. (1175-1177)</p>	
	<p>Après par exemple, avec mon travail là, je sais pas je me dis, je pense c'est, je sais pas si c'est de la confiance mais je me dis, bon je suis là, ça joue ça joue, ça joue pas ben ça jouera pas. [...] je suis pas en train de me dire, faut absolument que ça marche, je sais pas j'ai une certaine vanité par rapport à ça qui me surprend de moi, je dois dire (1374-1380)</p> <p>C'est vrai qu'à une séance on a travaillé sur nos aptitudes, sur nos compétences, après je me dis aussi, alors par rapport à ce qu'on a fait ensemble, j'ai pas fait trop de liens directs, bon c'est vrai d'avoir pris conscience de ma présence je pense que ça en fait partie de ça. Après je me dis ben j'ai aussi commencé ce travail, je me suis rendue compte que j'avais des aptitudes qu'étaient là, parce que c'est vrai, 12 ans au même endroit, je me disais mais c'est peut-être parce que je connais bien l'endroit et que ça va. Ensuite je me suis rendue compte que je pouvais transférer certaines choses, donc je pense que ça, ça a aussi contribué ça. Ouais je pense c'est un... bon moi je me dis c'est peut-être plus par rapport à ça, mais y a aussi ben oui le fait que, je me dis ben je suis, que je suis là et... que ma présence et que j'ai quelque chose à proposer. (1388-1398)</p>	<p>Gain de confiance dans ses compétences / lien prise de conscience de sa présence</p>

	<p>j'espère être dans la bonne direction en me disant ben voilà, maintenant je suis là, j'ai cette présence, et de pas avoir honte, ou peur d'avoir la position que j'ai et de devoir la défendre un peu maladroitement, c'est ça peut-être, et de dire ben voilà, c'est comme ça, pis bon ben si... pis pas avoir peur peut-être de me dire, peut-être j'ai tort, peut-être on peut changer, ma position elle est pas fixée dans la pierre, elle peut évoluer, et le faire en harmonie, enfin calmement, de façon tranquille, enfin tranquille, ouais. (1470-1476)</p> <p>comme je disais tout à l'heure, hier avec cette personne, ben je me dis, bon faut peut-être pas que je crie victoire trop vite, mais je me dis je suis peut-être dans la bonne direction. Après y a des fois où je me dis c'est pas encore tout à fait ça, mais... faut que j'apprenne à aller dans cette direction, parce qu'autrement... (1481-1484)</p>	<p>Meilleure assomption de sa position / volonté d'aller vers management harmonieux</p>
	<p>faut explorer des alternatives et pas rester bêtement sur des directives. Parce que ça des fois je sais que j'ai tendance à faire ça aussi dans mon travail. (1196-1198)</p>	<p>Ouverture vers plus de créativité au travail</p>

Tableaux Joëlle

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	Au mois de décembre. (9) j'ai été libérée en décembre, mais par contre j'étais payée jusqu'à fin février. Donc en fait je suis officiellement au chômage depuis le premier mars. Mais je suis sans emploi, enfin sans activité professionnelle depuis fin décembre. (85-87)	Date du licenciement : fin février
	je suis restée 2 ans et demi (30)	Durée de l'ancien emploi : deux ans et demi
	ça se passait très bien les deux premières années, après j'ai été mutée en interne, et j'ai pas convenu au poste où j'ai été mutée, et ils ont fait disparaître le poste en fait, en fin d'année dernière (30-33)	Motif du licenciement : disparition du poste suite à mutation en interne où elle ne convenait pas
	100% (47) j'avais pris 7 kilos l'année dernière avec le stress. [...] Lié au travail. (180-185) la personne en fait pour qui j'ai travaillé a été engagée au mois de mai, et elle venait du Zeel Groupe, qui est un autre état d'esprit, moi j'étais dans une entreprise familiale qui est plutôt calme, les gens se font confiance, etc., et puis elle, elle était très poushi, toujours derrière, il fallait mettre tout le temps derrière les clients pour avoir les commandes etc., pis c'était un gros niveau de stress.	Rapport à son ancien emploi : gros stress et menace de licenciement, prise de poids

	<p>Pis elle avait tout de suite d'entrée menacé de licenciement. Elle avait dit, si vous suiviez pas mes instructions, en gros, si ça me convient pas, vous serez licenciés. Donc du coup c'était cette épée de Damoclès en fait qui m'a beaucoup pesé l'année dernière, et entre le stress du bureau, plus le stress du licenciement, j'ai beaucoup compensé avec la nourriture, je mangeais pas mal de chocolat, de massepain, de choses, ou on se faisait des petits Porto le soir avec mon copain en rentrant du boulot pour un petit peu lâché la pression. (189-200)</p>	
<p>Expériences antérieures avec situation similaire</p>	<p>c'est la troisième fois que je suis licenciée en 5 ans. Je pense que je suis un cas intéressant pour vous. (13-14)</p> <p>La première fois c'était en 2009, chez Pierre Robin, le licenciement économique a fait pas mal de bruits dans les journaux d'ailleurs. Il y avait je crois 350 collaborateurs qui ont été licenciés en même temps. Alors c'était un gros choc parce que c'était la première fois, je m'y attendais pas, enfin si je m'y attendais un peu parce qu'on savait ce qui allait se produire, mais on pense toujours qu'on va passer entre les mailles du filet, donc là c'était très dur la première fois. En plus je suis restée assez longtemps au chômage après, presque une année, donc là c'était très très dur. Après j'ai trouvé un emploi pendant une année dans une société qui s'appelle Angle Morand, mais qui n'a pas une très bonne santé financière, donc du coup j'y suis allée un petit peu parce que je voulais me relancer dans la vie active, mais du coup ben j'ai été licenciée au bout d'une année. Aussi pour raisons économiques. Et après là j'ai fait trois ou quatre mois de chômage, et après j'ai trouvé chez Roger Wail (18-30)</p>	<p>3ème licenciement en 5 ans</p>
<p>Importance accordée au travail</p>	<p>comme je vous ai dis, j'ai pas d'enfants. Donc c'est vrai que du coup pour moi l'activité professionnelle c'est hyper important, donc vraiment c'est, j'ai hâte de retrouver de nouveau un travail et d'être dans un, c'est beaucoup plus motivant, aussi pour le couple, parce que là c'est vrai que, quand mon conjoint revient le soir du travail, j'ai pas grand chose à lui raconter, oui j'ai été faire une promenade, oui j'ai été acheté le souper, j'étais à la Migros, super. C'est vrai que quand on a une activité professionnelle, on va au travail, on rencontre des collègues, on a des choses à raconter, donc c'est vrai que c'est... (290-297)</p>	<p>Grande importance du travail car sans enfant</p>

<p>Contexte social et familial</p>	<p>à la base d'abord je voulais faire architecte d'intérieur, mais ça nécessitait encore trois ans à l'école d'architecture de Genève en fait. Et là en fait j'étais déjà âgée, entre guillemets, parce qu'en fait j'ai doublé une année, au cycle, j'avais fait, déjà je suis de 69 mais scolarisée avec des 70, parce que je suis fin 69, donc j'avais doublé une année, en plus j'ai passé une année aux Etats-Unis pour apprendre l'anglais, et j'avais le collège de Saussure pendant trois ans, parce que je voulais m'orienter dans l'artistique déjà. Donc quand j'ai commencé mon apprentissage, j'avais 5 ou 6 ans de plus déjà que les apprentis de ma classe, et quand je suis sortie du coup, je me sentais pas le courage encore d'enchaîner avec une école, et puis j'avais, je sais plus, 25 ans, je voulais partir de chez mes parents, je voulais... voilà. Donc j'ai fait une école d'assistante de direction, une école privée en une année, qui m'a permis après de travailler dans le commercial depuis... depuis voilà. (127-139)</p> <p>j'ai une formation de dessinatrice en bâtiment, donc j'ai fait mon apprentissage dans un bureau d'architecte. (110-111)</p>	<p>Parcours professionnel : apprentissage de dessinatrice en bâtiment, poursuit finalement par une école d'assistance de direction d'une année au détriment d'une école d'architecte</p>
	<p>heureusement, mes autres piliers sont stables, la famille va bien, j'ai un compagnon avec qui ça se passe très bien, avec qui je suis depuis 6 ans bientôt et demi, donc ça, ça se passe bien. [...] Non, j'ai pas d'enfants. Lui il a un enfant qu'on a un week-end sur deux, mais c'est pas... voilà. Moi j'en ai pas à moi. (147-154)</p>	<p>Contexte familial : sans enfants, relation stable avec son conjoint</p>
	<p>Non. (442)</p>	<p>Autres types d'accompagnement : non</p>
	<p>lui [son compagnon] il me soutient à fond. D'ailleurs il me dit toujours, ah mais on va retrouver un travail, 'on', il me dit toujours 'on', comme si il faisait partie de ma recherche, du coup non, lui il ne juge pas (317-320) c'est vraiment un soutien. (324)</p> <p>j'ai ma sœur aussi qu'est... qui me donne des pistons, elle a une amie d'une amie qui cherchait une secrétaire, donc du coup etc., donc elle essaie aussi de son côté... Elle travaille pas, elle a quatre enfants donc elle est à la maison. Enfin elle travaille pas... elle travaille, à la maison... Mais donc</p>	<p>Soutien de l'entourage : son compagnon, sa sœur et sa mère</p>

	<p>du coup, ouais elle est là aussi en soutien, au téléphone, on se parle. (329-333)</p> <p>J'ai aussi une maman, très à l'écoute (338)</p>	
	<p>je vais marcher (213)</p> <p>je fais du sport (222)</p> <p>moi je suis pas quelqu'un qui va forcément au contact, donc du coup je vois moins de gens forcément. Donc bon là j'ai été mangé avec des amis hier soir, dont une qui vient de se faire licencier avant-hier, donc du coup ça a beaucoup parlé de licenciements. Mais à part ça, c'est vrai que j'ai pas beaucoup de... je vais manger de temps en temps une fois à midi avec des gens, mais c'est vrai que je suis assez... en retrait en ce moment on va dire. (302-307)</p>	<p>Activités sportive / sociale : pratique du sport, socialement en retrait</p>
<p>Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive</p>	<p>vous parliez de retrouver confiance en soi, etc., donc je me suis dis ça peut être intéressant, parce qu'effectivement c'est quelque chose, c'est un manque chez moi depuis longtemps, même avant d'être au chômage, donc du coup je me dis ben ça peut être de toute façon intéressant. J'ai déjà fait des psychothérapies par le passé, j'ai, donc je suis tout à fait ouverte à des nouvelles... (419-424)</p>	<p>Gagner en confiance en soi, ouverture pour de nouvelles approches</p>

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
<p>États physiques, énergie, vitalité</p>	<p>à part quand je suis coincée la nuit, j'ai plutôt un bon sommeil. (264)</p>	<p>Bon sommeil en général</p>
	<p>là j'ai la nuque coincée parce que j'ai mal dormi, donc je suis régulièrement coincée de quelque part, je vais régulièrement voir mon ostéo (164-166)</p>	<p>Tensions fréquentes</p>

	J'ai un petit peu de psoriasis sur le cuir chevelu qui fluctue avec mon stress. (167)	Léger psoriasis lié au stress
	Mais autrement j'ai une très bonne santé on va dire. (167-168)	Bon état de santé général
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	j'ai déjà pas beaucoup d'estime, j'ai pas beaucoup confiance en moi, c'est quelque chose que ça a toujours été un manque chez moi (269-270) c'est un manque [la confiance en soi] chez moi depuis longtemps, même avant d'être au chômage (421-422)	Manque de confiance en soi
	elle est sans arrêt en train de faire des trucs, et moi j'ai l'impression d'être le loser qui arrête pas de se faire licencier. Donc du coup, même si mon chéri me le fait pas remarquer, moi je me dis, mais en fait il était avec une fille qui était entrepreneuse, et il se retrouve avec quelqu'un qui est licenciée tout le temps, donc c'est moi qui me renvoie cette image en fait. (346-351)	Mauvaise image de soi
	je suis très nerveuse comme personne. (159) donc je suis angoissée de nature, je suis nerveuse de nature, donc ça, ça m'a suivie toute ma vie (163-164)	Personnalité nerveuse
Vécu du licenciement	maintenant c'est vrai que ça fait toujours un coup, parce que voilà, on se dit, pourquoi moi plutôt qu'une autre (77-78)	Choc du licenciement → 'pourquoi elle ?'
	la troisième fois qu'on se fait licencier ça fait beaucoup moins mal. (58) Les premières fois j'ai pleuré, j'étais vraiment pas bien, c'était un gros choc, et pis là, ben ça fait moins mal, parce qu'on se dit, bon ben voilà, et puis on connaît aussi la situation économique, parce qu'au début, je l'ai pris vraiment pour moi, en me disant c'est à cause de moi, enfin je me sentais vraiment, j'ai culpabilisé. (62-66) Tandis que là maintenant je me rends compte que c'est en fait le marché du travail qui est comme ça, et que les employeurs sont obligés de se dessaisir des employés	Déresponsabilisation de son licenciement au vu de la situation économique

	<p>parce qu'ils tournent pas bien, etc. Donc du coup je l'ai mieux pris, on va dire, pour la troisième fois que les précédentes fois. (70-73)</p>	
	<p>En fait je culpabilise. (173)</p> <p>j'ai de la peine à prendre du temps pour moi, en me disant que en fait je suis au chômage (203-204)</p> <p>la plupart du temps je reste à la maison parce que j'ose pas trop profiter pis me dire ah, voilà, c'est, en fait ça me culpabilise d'être au chômage, c'est plus une culpabilité. (218-220)</p> <p>d'un côté j'ai envie de profiter pis d'un autre j'ai cette culpabilité qui me... Alors quand je fais du sport, c'est moins flagrant (221-223)</p>	<p>Culpabilité d'être au chômage</p>
	<p>le fait d'être licenciée, c'est vrai que c'est difficile surtout vis-à-vis des amis et des connaissances. Je trouve quand on rencontre des amis, on a des invitations, etc., de dire que pour la troisième fois je suis au chômage... J'imagine moi, si je devais voir ces gens, l'image que j'aurais d'eux, en me disant, troisième fois qu'elle est au chômage, mais elle doit vraiment avoir un problème, vraiment quoi, moi je pense que je serais dans le jugement en fait, pis du coup je me dis les autres doivent faire pareil sur moi. (270-277)</p> <p>j'aime pas l'image que je renvoie aux autres en fait (281)</p> <p>c'est vraiment le truc, en plus quand on, ah, encore été licenciée, encore au chômage ? ça c'est, en plus la répétition, donc là du coup c'est, ouais c'est dégradant en fait pour moi. (398-400)</p> <p>l'image que je renvoie, de cette personne qui est pour la troisième fois au chômage en cinq ans, voilà c'est... même si certainement mes amis me jugent pas, mais moi je me dis, mais quelle image je</p>	<p>Image négative de soi face aux autres</p>

	renvoie, ils doivent se dire mais il doit y avoir un problème quand même, pour que pour la troisième fois elle soit au chômage quoi, alors que c'est un concours de circonstances. Mais je me dis, l'image que je renvoie, eux ils connaissent peut-être pas forcément tout mon parcours, donc du coup c'est... voilà. (406-412)	
	avec mon conjoint, je suis en accord avec moi-même, je sais que c'est pas à cause de moi (405-406)	Accord avec soi face à son conjoint
État du projet professionnel	pas non plus à n'importe quel prix et pas n'importe quoi. Parce que j'aimerais vraiment trouver un emploi où je me sente bien. Pas prendre, j'ai pas envie de prendre un travail qui va pas me satisfaire et où je vais m'embêter 8 heures pas jours (91-94)	Importance de trouver un emploi satisfaisant
	je suis très ouverte, donc là j'étais beaucoup dans l'horlogerie, j'ai vraiment ouvert mes recherches, cabinets d'avocats, notaires, régies immobilière, donc vraiment c'est très très large, mais comme je suis, j'ai beaucoup d'expériences en horlogerie, j'avais fait Chatel encore avant, donc du coup c'est vrai que j'intéresse plus l'horlogerie que les autres... (98-102)	Ouverture de domaines dans la définition du projet professionnel
	j'ai une formation de dessinatrice en bâtiment, donc j'ai fait mon apprentissage dans un bureau d'architecte. Le bâtiment ça m'a toujours plus, donc si j'aurais pu retrouver une activité, commerciale ou assistante de direction dans une régie, ou assistante d'un département technique, avec des travaux, etc., ça me plairait bien, parce que j'aime bien le bâtiment, donc c'est sûr ça m'intéresserait plus qu'un cabinet d'avocat où c'est vraiment des procédures et tout ça. (110-115)	Attirance pour son domaine de formation, le bâtiment
Dynamique de la recherche	je suis motivée, je suis super motivée. (286)	Motivation pour le retour à l'emploi

d'emploi		
Rapport au futur et à l'inconnu	je me sens un peu plus angoissée que les autres fois, parce que les autres fois il y avait plus d'offres sur les sites d'emploi (233-234) en fait ça, ça m'angoisse, parce que j'ai l'impression que c'est encore pire que les années précédentes. Je pensais que la crise irait en diminuant, pis que ça allait en s'améliorant, mais en fait là j'ai été forcée de constater que c'était le contraire en fait, j'ai l'impression que les employeurs sont encore plus prudents, ils vont pas engager en fixe mais plutôt en temporaire, donc du coup j'ai l'impression que ça va être encore plus difficile pour moi de... donc ça, ça m'angoisse en fait. (253-259)	Angoisse liée au peu d'offres sur le marché
	quand j'étais plus jeune oui, j'aimais pas du tout tout ce qui était inconnu, etc., et tout, là ça va mieux avec l'âge [...] je gère mieux en fait. Je me dis plutôt, c'est plutôt positif, je me dis ah ben je vais rencontrer des nouvelles personnes, un nouvel environnement [...] Alors bien sûr stressant les premiers jours, parce qu'on connaît rien, faut apprendre, etc., un nouveau logiciel, une nouvelle façon de travailler, mais globalement c'est quelque chose que je vois plutôt positivement. (362-371)	Vision positive de la nouveauté

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte familial et social	comme j'étais au chômage jusqu'à la semaine prochaine, du coup c'est vrai qu'on a le temps de penser aux choses, on a le temps de bien emmagasiner les informations, ce qu'on apprend ici, et après de les remettre en pratique je trouve. C'est vrai que si j'avais été déjà en emploi, peut-être j'aurais pas eu le temps de tout mettre en pratique, mais là comme j'avais du temps du coup ça avait bien le temps de cogiter et puis de, voilà. (742-747)	Moment du suivi dans la vie de la personne : au chômage en ayant trouvé un emploi, lui donne le temps de se consacrer au suivi et

		d'intégrer les informations
Pratique chez soi des exercices de pédagogie perceptive	bon j'ai pris toutes mes petites notes, mais à part ça j'ai pas répété les exercices à la maison. (737-738)	

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	que souvent on faisait des exercices, vous disiez faut relâcher le ventre, et moi je sais que je suis tout le temps le ventre crispé en fait. (1084-1085)	Tension du ventre en contraste de la consigne proposée de relâchement
	je parlais toujours trop tôt, j'arrivais toujours trop tôt, j'avais du mal à faire les choses de façon posée et pas dans le stress en fait. (516-518)	Précipitation, désynchronisation dans la réalisation des mouvements
	[par rapport à être plus authentique et moins paraître] la première [séance] j'étais vraiment dans essayer de bien faire, copier les mouvements, pis petit à petit j'ai essayé d'être plus, enfin je me suis rendu compte que c'était pas ça le but du jeu, et pis que justement c'était d'aller plutôt rechercher les choses à l'intérieur de soi, et d'être vraiment plus dans l'authentique, dans le ressenti en fait. Et c'est à partir de là que j'ai pris conscience de ça. Donc je dirais, 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} séance en fait. Où là ça a été le déclic. Et je me suis rendu compte aussi que c'était, du coup les mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti (714-721) au début j'essayais toujours de faire juste les exercices au lieu de les faire dans le ressenti vraiment (531-533)	Passage vers plus d'authenticité et de ressenti dans les mouvements et moins de 'bien faire'

	<p>en faisant les exercices aussi, où j'ai marqué en fait la prise de possession de l'espace (520-521)</p>	<p>Prise de possession de l'espace</p>
	<p>c'était la 2^{ème} ou la 3^{ème} séance, j'étais hyper fatiguée. Vraiment, ça m'a, j'avais vraiment une grosse fatigue l'après-midi, j'étais épuisée, pis mon copain le soir il me dit ça a été ? ça me demandait beaucoup en fait, parce que je lutte en fait, parce que je suis donc très, j'ai toute cette agitation, ce stress en moi, et puis de faire tous ces exercices tellement lentement, je devais lutter contre moi-même en fait, donc du coup ça me fatiguait beaucoup. (748-753)</p> <p>dans les séances de groupe, [...] souvent j'avais l'impression que y avait une agitation en moi, en fait, comme, pis en fait je devais combattre cette agitation pour faire les mouvements de façon lente, pis j'ai l'impression comme y avait une espèce, ouais d'agitation en fait en moi, que je devais contrer pour essayer de trouver le calme et faire les mouvements. Pis souvent j'avais un peu les mouvements tremblotants en fait, mon plexus solaire en fait, par moment en fait quand on faisait les mouvements j'avais l'impression que le bas du corps ça allait, qui était bien ancré, pis à partir du plexus solaire je sentais une espèce d'agitation ici, pis j'avais du mal à me calmer à ce niveau-là. Y a même une fois j'ai marqué que mon cœur il battait beaucoup trop vite, en fait, par rapport au calme de l'exercice, et en fait j'avais le cœur qui battait super vite, j'étais là j'essayais de me clamer pis de faire les exercices, mais en fait j'allais contre mon rythme, mon biorythme. Pis du coup c'était difficile pour moi. (897-910)</p>	<p>Conflit entre lenteur des mouvement et agitation intérieure</p>
	<p>la dernière séance pour moi c'était vraiment révélateur, j'ai l'impression que c'était, j'ai pas vu beaucoup, enfin si après entre la première et la dernière, mais en fait celles du milieu j'ai pas vu beaucoup de changements et la dernière ça a été vraiment révélateur. C'était vraiment j'ai noté, j'avais l'impression d'avoir les bras portés, j'avais l'impression que tout le travail en fait qu'on avait fait pendant les autres séances en fait enfin, j'ai envie de dire, les fruits sont arrivés, donc voilà. (915-920)</p>	<p>Récolte des fruits du travail lors de la dernière séance</p>
	<p>j'avais l'impression d'avoir les bras portés (918-919)</p>	<p>Sensation d'apesanteur dans</p>

		les bras
	plus de sérénité dans les points appuis (924-925)	Gain de sérénité dans les temps de points d'appui
	‘Et dans les points d'appui épaules, mouvement encore saccadé mais moins de sensation d'impatience’. Alors c'était pas d'agitation mais d'impatience. ‘Mouvement debout plus d'aisance que pendant les premières séances, moins saccadé, plus rassemblé, mouvement des bras comme portés, mouvement en musique plus aisé car moins contrôlé, plus spontané, mais j'oublie souvent de faire les temps d'appuis, temps de pause, comme dans la vie d'ailleurs’. J'ai marqué ‘ne pas oublier de faire les temps d'arrêt pour se rassembler et repartir plus fort. Bien ressenti dans la dernière séance le travail des autres séances’. C'est ce que j'ai noté. (929-937)	Autres descriptions de vécus de la dernière séance
Nouvelles compréhensions, prises de conscience	<p>une prise de conscience sur mon stress et ma façon de tout précipiter en fait. Parce que vraiment j'ai pris conscience ici que je faisais tout dans la précipitation, et tout le temps dans une sorte d'agitation en fait, je suis tout le temps à me gratter les doigts, à me ronger les ongles, grincer des dents, je suis tout le temps en fait en mouvement entre guillemets, et tout dans le stress. C'est-à-dire je vais me précipiter de faire quelque chose donc ça c'est un... c'est quelque chose j'ai remarqué vraiment grâce aux séances, en fait, où je partais toujours trop tôt, j'arrivais toujours trop tôt, j'avais du mal à faire les choses de façon posée et pas dans le stress en fait. Donc ça, ça a été assez révélateur pour moi. (509-518)</p> <p>au niveau du stress [...] ça a été une réelle prise de conscience sur ma façon d'être, pas seulement au niveau professionnel mais dans mon quotidien, parce que ça c'était vraiment, c'est ma façon d'être dans la vie de tous les jours. (557-560)</p> <p>Et je me suis rendu compte aussi que c'était, du coup les mouvements étaient moins forcés, moins musculaires, et plus dans le ressenti donc du coup c'est à ce moment-là que je me suis dit, mais en fait je fais beaucoup trop d'efforts, pour faire les choses. Et du coup c'est vrai ce que j'ai expérimenté au niveau physique, je sais que je peux faire pareil au niveau psychique. Donc du coup je me suis dis, j'ai appliqué en fait ce que j'avais appris là à ma vie de tous les jours. (720-725)</p>	Prise de conscience de son état de stress et de précipitation

	<p>ce que j'ai appris c'est qu'on peut être présent sans forcément être dans l'action, et l'importance des temps de pause, pour se recentrer, parce que c'est vrai, ça rejoint ce que je vous disais au tout début, où j'étais tout le temps en mouvement, tout le temps... j'ai l'impression que pour exister j'étais obligée de bouger tout le temps, d'être toujours en mouvement, alors que ici j'ai appris qu'on peut avoir de la présence sans forcément être en mouvement en fait. (538-544) je pensais devoir être sans arrêt en mouvement pour donner du relief et de l'importance à mes actions. (548-549)</p>	<p>Découverte d'une nouvelle présence non nécessairement liée à l'action, et de l'importance des temps de pause pour se recentrer / Passage du faire à l'être</p>
	<p>je me rends compte en fait que j'essaie toujours de donner le change au lieu d'être moi-même, j'essaie toujours de donner une bonne image. J'ai remarqué au début j'essayais toujours de faire juste les exercices au lieu de les faire dans le ressenti vraiment. (530-533)</p> <p>c'est fatigant toujours de paraître en fait, au lieu d'être soi-même, c'est vrai que c'est fatigant. (537-538)</p>	<p>Prise de conscience de sa manière d'être inauthentique aux autres (→source de fatigue)</p>
	<p>Noémie, qui était derrière moi, il y avait un long temps de réflexion avant sa réponse. Pis je me dis, elle, elle a raison en fait, mais moi je me précipite toujours dans la réponse. Pis je me suis dis, mais en fait j'ai aussi le droit de réfléchir avant de répondre et pas répondre dans la précipitation. (644-648)</p>	<p>Prise de conscience de son droit d'avoir un temps de réflexion et de moins se précipiter dans les réponses en situation de communication</p>
	<p>une réflexion sur ma personne qui a tendance à s'effacer face aux autres au lieu de s'imposer ou de simplement d'exister. Pis c'est vrai, c'est en faisant les exercices aussi, où j'ai remarqué en fait la prise de possession de l'espace, pis même aussi par rapport au contact avec les autres, c'est vrai qu'au début j'étais très fermée. Je discutais avec personne, aux pauses et tout ça, et je me suis rendue compte en fait que j'étais très fermée sur moi-même et j'allais pas au contact des autres, que c'était quelque chose qu'il fallait que je travaille sur moi aussi pour mon futur emploi, parce que, si, y faut que j'apprenne à sociabiliser entre guillemets, donc voilà, ça c'était vraiment une prise de conscience pour moi. (519-527)</p>	<p>Prise de conscience de son attitude de retrait et fermeture face aux autres, pour une ouverture vers plus de présence dans son rapport aux autres</p>

	c'est ce que j'ai noté, souvent la tête baissée. Ouais donc aussi dans les exercices, vous me disiez toujours que j'avais la tête en bas, donc ça c'est aussi quelque chose qui m'a marquée, de lever la tête et plus, voilà. [...] Plus avoir le contact aussi visuel parce que souvent je baisse les yeux pour éviter le contact visuel avec les gens, éviter le contact quelque part. (609-615)	
États physiques, énergie, vitalité	je me rends compte, souvent quand j'étais dans la voiture en fait, parce que souvent on faisait des exercices, vous disiez faut relâcher le ventre, et moi je sais que je suis tout le temps le ventre crispé en fait. <u>Et là justement de relâcher le ventre et d'être bien dans mes appuis, quand j'étais dans la voiture j'essayais de bien respirer, relâcher le ventre</u> , pis du coup c'est des états comme ça que j'essaie de... Pis du coup je me sens mieux, ça paraît bizarre mais mieux rassemblée en fait parce que je me sens plus dans moi-même en fait. <u>Tandis qu'avant, en étant crispée je sais pas je me sentais... tandis que là, avec le ventre relâché je me sens mieux en fait.</u> (1083-1091)	Relâchement du ventre
	j'ai l'impression que ça me fait moins mal au dos (1111-1112)	Diminution de sa douleur au dos
	<u>j'essaie de me tenir plus droite, de me tenir avec la tête aussi un peu plus haute. Plutôt que d'être tout le temps voûtée, renfermée sur moi-même</u> , alors effectivement j'essaie dans la mesure du possible mais c'est aussi fatigant de tout le temps y penser, mais c'est vrai que j'essaie dans la mesure du possible d'être plus ouverte en fait. <u>De moins faire la tête en bas</u> , etc. (1103-1107)	Adoption d'une posture plus droite et plus ouverte, tête plus haute
ça change quelque chose, ben déjà je sais pas j'ai l'impression que ça me fait moins mal au dos. Je pense je dois avoir une mauvaise posture en fait d'être tout le temps... Donc là le fait de faire attention d'être, souvent, par moment j'ai l'impression d'avoir un point ici [au sternum], pis je me dis, mais en fait je suis toute, mais en fait tiens toi droite ça ira mieux. Pis en fait c'est vrai, dès que je me redresse un peu ça va mieux. Mais c'est quelque chose que je suis encore obligée d'y penser. Mais c'est aussi une prise de conscience, donc c'est quelque chose que je vais travailler sur moi ces prochaines semaines, prochains mois et essayer d'améliorer tout ça. (1111-1119)		
États psycho-	je me sens mieux, plus sereine (567)	Gain de sérénité

émotionnels et manières d'être généraux	Pis du coup je me sens mieux, ça paraît bizarre mais mieux rassemblée en fait parce que je me sens plus dans moi-même en fait. (1088-1089)	Meilleur rassemblement
	<p>je me sens un peu mieux dans l'acceptation de moi, je me juge moins. Je suis perfectionniste donc je sais que je fais souvent plus que le commun des mortels on va dire. Donc là j'essaie de me mettre moins de pression en fait pour être plus dans le vrai, plus dans la simplicité et l'authentique (553-557)</p> <p>je mets jamais de temps de pause dans ma journée dans ma vie en général, pis en fait je m'épuise, je sens que je m'épuise, comme en plus <u>toujours dans le paraître, toujours dans vouloir faire mieux, perfectionniste, donc en fait je m'épuise, et là c'est vrai que de faire des temps de pause, en se disant, voilà on se rassemble, on repart, et moins de me mettre moins de pression, moins dans la perfection mais plus dans le ressenti et l'authentique, histoire d'être moins fatiguée.</u> (943-949)</p>	Meilleure acceptation de soi et gain d'authenticité (→ diminution de la fatigue)
	<p>je travaille sur moi tous les jours, j'essaie vraiment, maintenant chaque action que je fais, tout ce que je fais j'essaie de le faire pas dans la précipitation. J'essaie de, si ça se trouve de commencer plus tôt, mais de prendre plus le temps de, voilà. (561-563)</p> <p>ça change des choses, je me sens mieux, plus sereine. Parce qu'avant je faisais tout vite pour après avoir des temps morts, mais du coup au lieu de prendre le temps de faire les choses, ne serait-ce que prendre une douche, laver les cheveux, prendre son temps sous la douche, je faisais tout vite, pis après y a des temps morts. Donc prendre son temps, sous la douche, prendre mon petit déjeuner... (567-571)</p> <p>je fais beaucoup trop d'efforts, pour faire les choses. Et du coup c'est vrai ce que j'ai expérimenté au niveau physique, je sais que je peux faire pareil au niveau psychique. Donc du coup je me suis dis, j'ai appliqué en fait ce que j'avais appris là à ma vie de tous les jours. (722-725)</p> <p>je mets jamais de temps de pause dans ma journée dans ma vie en général, pis en fait je m'épuise, je</p>	Actions moins précipitées / temps de pause pour se rassembler

	<p>sens que je m'épuise, comme en plus toujours dans le paraître, toujours dans vouloir faire mieux, perfectionniste, donc en fait je m'épuise, <u>et là c'est vrai que de faire des temps de pause, en se disant, voilà on se rassemble, on repart</u>, et moins de me mettre moins de pression, moins dans la perfection mais plus dans le ressenti et l'authentique, histoire d'être moins fatiguée. (943-949)</p>	
	<p>j'essaie en fait de prendre plus le temps avant de répondre. Parce qu'avant j'étais toujours dans le stress [...] Et j'essaie en fait aussi dans mon entourage maintenant de parler plus posément, moins dans le stress, plus dans le vrai. Ça j'essaie vraiment de le travailler. (643-650)</p> <p>j'essaie de rendre les rapports plus faciles en fait, moins... et pis moins d'essayer de donner l'image de, ouais parce que tout le monde me dit, ah, tu te réjouis de recommencer à travailler, pis avant j'aurais dit, ah oui, super, alors maintenant je dis, ouais je me réjouis mais j'ai un peu d'appréhension. Je dis les choses vraies au lieu de faire celle qui est, ah oui super je me réjouis à travailler, ce qui est pas vrai. (660-665)</p> <p>Alors j'essaie d'être plus dans le vrai, et pis de dire vraiment ce que je ressens au lieu de renvoyer une espèce de chose qui est pas vrai de moi en fait, donc voilà. (669-671)</p> <p>plus être dans le ressenti, le vrai, l'authentique plutôt que dans le paraître, c'est fatigant en fait je me rends compte en fait que j'essaie toujours de donner le change au lieu d'être moi-même, j'essaie toujours de donner une bonne image. [...] Donc voilà c'est vraiment quelque chose qui a changé. (528-533)</p>	<p>Plus d'authenticité et moins de stress dans la communication</p>
	<p>j'essaie dans la mesure du possible mais c'est aussi fatigant de tout le temps y penser, mais c'est vrai que <u>j'essaie dans la mesure du possible d'être plus ouverte en fait</u>. De moins faire la tête en bas, etc. (1105-1107)</p>	<p>Adoption d'une posture plus ouverte</p>
<p>Apports dans des situations de vie précises</p>	<p>Alors il y avait une soirée c'était, on était invité chez des amis, pis je savais pas en fait, je pensais pas qu'on serait autant, et y a une table où on était 12, finalement. Et, alors c'est vrai que, au début je me suis dis, mon dieu, et c'était que des gens qu'on connaissait pas, [...] pis finalement ça s'est</p>	<p>Plus de facilité dans les contacts sociaux</p>

	fait assez facilement. (681-698)	
	Et j'essaie en fait aussi dans mon entourage maintenant de parler plus posément, moins dans le stress, plus dans le vrai. Ça j'essaie vraiment de le travailler. Alors là, pour l'instant c'était facile j'étais dans ma famille, on a fait un week-end en famille dans la résidence secondaire de ma sœur, donc c'était un week-end facile parce que j'étais entourée de ma famille. (648-652)	Plus d'authenticité et moins de stress dans la communication

Vécu du licenciement	<p>Alors, ouais non c'est sûr, là en fait je suis moins dans le jugement aussi, parce que je me jugeais beaucoup, et pis je me sentais très, ouais, je me sentais beaucoup dans la culpabilité mais... ouais non là c'est un peu envolé grâce au fait que j'ai trouvé ce travail. Maintenant c'est... je pense que si je devais retomber au chômage, je pense que je serais de nouveau pareille en fait, je pense que c'est un état qui va avec le chômage je pense. (780-785)</p> <p>c'était un tout en fait ces séances, du coup ça m'a amené beaucoup de réflexion, et du coup du détachement aussi par rapport à la situation et à moins me juger, à moins... voilà c'est un peu de détachement, en me disant, pis en plus je suis pas la seule, j'ai vu que finalement je m'en sortais pas si mal par rapport à d'autres personnes, quand les autres s'exprimaient, j'ai l'impression que les autres... qu'ils en souffraient plus que moi en fait comme ils racontaient. Donc du coup je me dis, je m'en sors pas si mal, j'ai pas l'impression d'être... bien sûr ça me pesait mais j'ai l'impression que d'autres personnes souffraient plus que moi en fait. (792-800)</p>	Diminution de la culpabilité et de l'auto jugement / détachement par rapport à la situation
Relation au nouvel emploi	j'ai choisi ce travail un petit peu... alors c'est pas le travail de mes rêves, donc c'est parce que c'est la crise et, j'ai pris un peu ce travail parce que je sens que c'est, enfin j'ai dû baisser mes critères, à tous points de vue. J'ai dû baisser mon salaire, j'ai dû baisser mes critères, j'ai dû baisser plein de choses. Donc du coup c'est pas, le travail de mes rêves, c'est pas donc, j'y vais un petit peu, voilà, j'espère y trouver de la satisfaction, mais c'est pas le job de mes rêves, c'est pas... mais je me rends bien compte, avec les années qui passent, et la difficulté de retrouver un emploi, donc du coup c'est vrai j'ai peu d'aspirations et d'espoir et de projets dans ce nouveau travail. J'y vais un petit peu parce que c'est comme ça. [...] c'est vrai que j'y vais pas avec un	Résignation pour un travail 'à la baisse'

	<p>positivisme débordant. Donc c'est vrai que je vais gagner ma vie beaucoup moins bien qu'avant. Plus ça va, plus je descends en fait, donc voilà, donc... au niveau du salaire déjà je vais gagner moins, donc c'est vrai que du coup y a plein de choses que je devrai faire attention, par rapport à des petites sorties ou des vacances, des week-end. Et pis dans le boulot, c'est un travail qui sera moins autonome, j'avais des jobs avant où j'avais plus d'autonomie, là ça va être un job plus répétitif. Enfin plus exécutif on va dire, parce que c'est vraiment un travail où on a un dictaphone, où on doit taper des lettres etc., donc voilà, on verra. Peut-être que je vais être surprise en bien et que je vais avoir beaucoup de plaisir. Mais j'ai pas d'énormes projets ou d'aspiration pour ce travail. (959-980)</p>	
	<p>Mais c'est vrai que, alors je vais tout mettre en œuvre pour avoir du plaisir et pis essayer d'y trouver un intérêt. J'espère même être surprise en bien en fait (968-970)</p>	<p>Volonté de positiver la situation</p>
	<p>mon copain est très pushy, donc lui il me pousse toujours dans mes retranchements, donc, mais avant j'aurais peut-être basté, en lui disant, ben non j'accepte, tant pis, on verra bien quand je serai sur place, j'essaierai de... mais là je me suis dis, mais non en fait, pis j'avais pas encore signé, donc je me suis dit, c'est le moment où jamais, pis d'ailleurs quand je lui ai envoyé l'email de changer les heures, un peu comment ça m'arrangeait moi (993-998)</p>	<p>Meilleure expression de ses souhaits</p>
<p>Perspectives pour un futur emploi</p>	<p>j'ai pris conscience de beaucoup de choses, en fait, pendant les séances, que je vous ai expliquées. C'est ça qui m'a, qui me donne envie de faire attention, etc., peut-être aussi que si y avait pas eu ces séances, je serais partie de nouveau la tête dans le guidon, mais là ces séances m'ont fait prendre conscience de plein de choses par rapport à ma précipitation, par rapport au stress [...] donc tout ça en fait c'est des choses que je veux mettre en place dans mon futur travail, grâce aux séances qui m'ont ouvert les yeux sur ça en fait. (1062-1069)</p> <p>Et puis ce que j'espère réussir à mettre en place dans mon futur travail, c'est de pouvoir gérer justement le stress, pis concilier le travail et les temps de pause. C'est-à-dire, en général, bon j'ai arrêté de fumer il y a 6 ans, pis du coup en fait depuis que j'ai arrêté de fumer je prends plus de pause au travail. Donc du coup en général je fonce la tête dans le guidon, du moment que je me</p>	<p>Volonté de ralentir son rythme et de mieux gérer temps de travail et temps de pause</p>

	<p>mets au travail jusqu'à la pause de midi. Je prends pas le temps d'aller me faire un café, ou discuter avec les gens etc., donc du coup c'est vrai que souvent j'accumule beaucoup de stress et je prends pas le temps de lever la tête, de respirer pis justement me recentrer pis tout ça (572-580)</p> <p>je me rends compte aussi que j'étais peut-être aussi trop la tête dans le guidon et trop dans le stress, et que j'ai pas assez profiter de la vie de tous les jours, donc du coup ça c'est quelque chose que je veux essayer de mettre en place tout de suite dans mon nouveau travail, d'essayer de... parce qu'en fait quand je commence un nouveau travail je me mets tellement de pression, que du coup après c'est une pression que je garde avec moi tout du long. Donc là je vais commencer pas à fond, ça va être difficile parce que je suis perfectionniste, pour pas que... comment dire ? Parce que c'est vrai que si on donne trop au début, les employeurs vont toujours demander plus. Donc du coup je préfère faire attention au début et donner moins, quitte à devoir donner un petit peu plus après, mais pas me laisser envahir. [...] Donc là je vais faire attention à mon rythme de travail, et à prendre des pauses, et faire, voilà pour se recentrer. Donc ça c'est vraiment quelque chose que j'aimerais bien (595-609)</p> <p>je pense ce que j'essaie de faire aussi dans ma vie de tous les jours je vais le mettre en œuvre aussi au travail, c'est-à-dire de prendre plus le temps, de moins me stresser moins me précipiter mais faire les choses posément les unes après les autres. Donc ça c'est quelque chose, en tout cas je vais essayer d'emmener avec moi. Parce que c'est pas, je sais que ça m'a handicapée dans mes jobs d'avant. Donc je me dis, ça au moins c'est quelque chose, c'est un bagage que j'ai bien envie d'emmener avec moi. (871-877)</p> <p>je me donnais tellement dans mon travail que le soir je rentrais j'étais vannée, donc c'est-à-dire que je ne laissais plus la place non plus à une activité sportive ou autre chose après le travail, parce que j'étais tellement fatiguée que j'avais juste envie de rentrer à la maison pis me mettre sur le canapé devant la télé et de regarder n'importe quelle niaiserie qui passait. Et là j'ai pas envie de me fatiguer autant dans mon travail, j'ai envie justement de réussir à trouver un équilibre entre les temps de pause, le temps de travail, garder de l'énergie pour, quand je sors le</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>soir, si j'ai envie de faire une heure de gym ou du yoga ou autre chose. J'ai envie d'avoir cette énergie encore le soir, ou d'aller voir des amis, j'ai pas envie que mon boulot me tire vers le bas en fait. J'ai envie de vraiment, de réussir maintenant à trouver un équilibre. (1111-1121)</p>	
	<p>j'ai pris conscience de beaucoup de choses, en fait, pendant les séances, que je vous ai expliquées. C'est ça qui m'a, qui me donne envie de faire attention, etc., peut-être aussi que si y avait pas eu ces séances, je serais partie de nouveau la tête dans le guidon, mais là ces séances m'ont fait prendre conscience de plein de choses [...] par rapport à ma façon d'exister par rapport aux autres, donc tout ça en fait c'est des choses que je veux mettre en place dans mon futur travail, grâce aux séances qui m'ont ouvert les yeux sur ça en fait. (1062-1069)</p> <p>Plus avoir le contact aussi visuel parce que souvent je baisse les yeux pour éviter le contact visuel avec le gens, éviter le contact quelque part. Donc voilà. Donc j'ai marqué, il faut que j'apprenne à le faire, donc, et à sociabiliser avec l'entourage professionnel afin de trouver un équilibre et du plaisir. (615-618)</p> <p>c'était quelque chose qu'il fallait que je travaille sur moi aussi pour mon futur emploi, parce que, si, y faut que j'apprenne à sociabiliser entre guillemets, donc voilà, ça c'était vraiment une prise de conscience pour moi. (524-527)</p>	<p>Volonté de modifier son mode d'existence face aux autres et de gagner en sociabilité</p>

Tableaux Noémie

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	j'ai été licencié fin 2012, j'ai travaillé jusqu'à fin janvier 2013 (12)	Date du licenciement : fin janvier 2013
	là maintenant ça fait un peu plus d'une année que je suis au chômage, j'ai travaillé pendant 5 mois en temporaire aux PAG mais ça s'est pas super bien passé parce à la fin finalement j'ai été voir un médecin tellement que j'étais pas bien et que ça s'est fini sur 15 jours de congé maladie (14-17)	
	une année trois mois exactement (114)	
	Une année et demie (37)	Durée de l'ancien emploi : un an et demi
	c'était dans le cadre d'un... on a été racheté par Dunand donc c'était une restructuration économique. (12-14)	Motif du licenciement : restructuration économique
	dans cette restructuration mon poste a été éliminé. (109-110)	
	j'aimais vraiment beaucoup ce travail (19)	Rapport à son ancien emploi : appréciation de son travail, aurait souhaité rester plus longtemps que dans ses postes précédents
	j'aimais bien parce que c'était très varié entre organisation d'événements, rédiger des articles... (24-25)	
	je me plaisais bien dans ce job et je savais que je donnais entière satisfaction à mon manager ou, enfin à l'équipe qui était en place (128-129)	
	je sais que par exemple avec le dernier poste que j'ai eu, enfin j'ai beaucoup bougé mais ces	

	<p>derniers temps je cherchais vraiment à me stabiliser, et puis le dernier que j'ai eu je serais restée... je sais pas combien de temps mais plus que ce que j'ai fait partout ailleurs en tout cas, si ça ne tenait qu'à moi. (151-155)</p>	
<p>Expériences antérieures avec situation similaire</p>	<p>il y a eu un job dans un tout petit bureau d'immobilier, et ensuite, enfin de là en fait j'ai aussi été licenciée mais juste avant d'avoir été licenciée j'avais moi-même pris la décision de quitter donc c'était moins perturbant. (94-97)</p> <p>je me suis retrouvée souvent en situation de recherche d'emploi, mais enfin... c'était jamais si compliqué que ça finalement. Parce que ça durait jamais (304-306)</p> <p>avant ça n'avait jamais duré plus que quelques petits mois. (312-313)</p>	<p>Première situation de chômage de longue durée, sinon a déjà été licenciée une fois et a été souvent en recherche d'emploi</p>
<p>Importance accordée au travail</p>	<p>je suis pas carriériste parce que j'ai pas fait des études et tout ça, et pis que je, enfin le but c'est pas d'arriver au top management tout ça, mais pour moi ça compte ce que je fais, comment je travaille, l'environnement, et pis que je puisse quand même m'épanouir et trouver une satisfaction dans mon travail, c'est important. Et je sais que je peux pas juste, enfin un travail purement alimentaire que je ferais 40 heures par semaine, je peux pas. Donc y a un objectif qui est pas, qui est quand même assez exigeant par rapport à ça. (507-513)</p>	<p>Importance d'avoir un travail source de satisfaction et d'épanouissement</p>
<p>Contexte social et familial</p>	<p>j'ai pas de mari ou pas de mec, j'ai pas d'enfant (31-32)</p> <p>si je résume en gros le parcours, donc, moi quand j'étais jeune à la limite j'aurais bien aimé faire architecte ou m'inscrire aux beaux-arts, mais en même temps comme, on va dire dans mon éducation mes parents ils s'attendaient plutôt à quelque chose de beaucoup plus conforme, de beaucoup plus normal et pis que moi je manque de confiance en moi aussi, et pis que par exemple pour les beaux-arts fallait présenter un, les admissions c'était sur la présentation d'un dossier pis je m'étais dis, ouais de toute façon je passerai pas, donc on regarde autre chose, et puis après j'ai choisi un peu par défaut, enfin je me suis inscrite en faculté de lettre, et puis, enfin, en même temps, enfin voilà, à cette époque pour moi c'était super difficile, justement de faire cette transition</p>	<p>Contexte familial : sans enfant ni conjoint</p> <p>Parcours de vie / professionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inscription par défaut en faculté lettre, se fait virer, poursuit par une école de secrétariat - nombreux changements

	<p>au passage adulte et pis de choisir ma vie, qu'est-ce que je vais faire, pis je me mettais cette pression de, voilà faut que je trouve le métier que je veux faire toute ma vie, pis le truc qui me convient, pis... enfin voilà ça me mettait juste la pression. [...] quand j'aimais les cours ben j'y allais plus, j'allais pas beaucoup au cours, enfin justement quand finalement j'y allais pis que ça me plaisait un peu, j'arrêtais d'aller. [...] et puis je repoussais les échéances jusqu'à ce qu'au final je sois... virée de la faculté. [...] finalement j'ai commencé une école de secrétariat, pendant une année, pis après j'ai commencé à travailler là-dedans, enfin dans le domaine du secrétariat, pis justement je changeais tous les ans, ou des fois après 6 mois, quand j'avais l'impression d'avoir fait le tour du travail pis que y avait plus d'intérêt, pis que je me disais que je pouvais trouver mieux ben je changeais. [...] Et après, enfin à trente ans je suis partie avec mon ami en année sabbatique, à travers le monde, [...] Et puis, en cours de route, justement j'avais rencontré un couple qui pratiquait la méthode Grinberg, pis en rentrant j'avais plein d'idées, plein d'envies, mais celles-là c'était quand même la plus réalisable donc je me suis lancée là-dedans. [...] j'ai arrêté parce que j'ai jamais eu vraiment beaucoup de clients, [...] Donc j'ai arrêté en 2008 la méthode Grinberg pis c'est à partir de là que j'ai recommencé à travailler, donc il y a eu un job dans un tout petit bureau d'immobilier, et ensuite, enfin de là en fait j'ai aussi été licenciée mais juste avant d'avoir été licenciée j'avais moi-même pris la décision de quitter donc c'était moins perturbant. Après j'ai travaillé 6 mois dans une étude d'avocat où ça m'a pas plus. Et puis ensuite j'étais à Nivalé, donc cette entreprise qui faisait des denrées alimentaires. (37-99)</p>	<p>professionnels dans le domaine du secrétariat par perte d'intérêt pour le poste - part en année sabbatique à travers le monde, de retour se forme à la méthode Grinberg, qu'elle pratique pour une courte durée - trouve son dernier poste dans lequel elle se plaît suite à deux autres postes qu'elle quitte rapidement</p>
	<p>ça peut être le truc d'une certaine solitude ou de pas avoir de partenaire, enfin voilà, j'ai aussi envie que ça bouge forcément de ce côté-là. Pis après, justement, pour chercher un emploi, il faut faire des lettres, il faut faire du Networking, et pis y a un espèce de mode d'emploi clair, bon je pourrais aller sur meetic mais c'est pas trop mon truc. Pour cette question là, je sais pas quoi faire, quoi. [...] Pis que j'ai envie que ça change, pis... mais que je sais pas... [...] Pis c'est deux choses liées car c'est deux choses que j'ai pas et c'est deux choses qui me manquent clairement. [...] Pis qui sont essentielles, éventuellement dans la vie. (549-567)</p>	<p>Autres stress concurrents : solitude de ne pas avoir de compagnon, et du comment trouver</p>

	Ma mère c'est différent, enfin elle, y a pas tellement ce soutien, que ce soit d'une manière directe ou indirecte, pis en même temps je sais qu'elle se fait du souci. Mais là, enfin voilà ça créerait éventuellement plus une pression. (579-581)	Autres stress concurrents : pression de la part de sa mère
	c'est typiquement un domaine où l'inconnu, le fait de pas savoir quand ça va tomber de nouveau, ça peut faire peur, pis que j'ai pu me retrouver pendant une bonne partie de ma période au chômage, pis que ça va avec la position de culpabilité, de me dire, d'être de nouveau dans un plan super limité et restrictif, de pas avoir le droit de dépenser de l'argent parce qu'il faut le garder pour être sûr, etc., pis de nouveau depuis la fin de PAG j'ai essayé de lâcher ça pis d'ouvrir un peu ça, pis ça va aussi, enfin finalement faire confiance. Mais c'est pas, c'est pas évident et clairement, enfin je gère mieux mais c'est pas... je sais plus si c'était hier soir ou y a deux soirs que j'ai de nouveau tout regardé, tout recompté. Donc je suis ça de près quand même, c'est important d'avoir de la clarté là-dessus. (593-602)	Ressources financières : stress lié à l'inconnu
	y a du soutien, de la part d'amis, après la famille c'est plus délicat. Enfin mon père il me soutient assez, mais d'une manière, de manière subtile on va dire. (573-575) de manière générale y a des personnes sur lesquelles je peux compter et qui sont là pour un soutien. (587-588)	Soutien : amis, père de façon plus discrète
	j'ai commencé à faire le bilan de compétences auprès de von Rohr (32-33) j'ai commencé une psychothérapie fin février. (749) Une fois par semaine. (753)	Autres types d'accompagnement : von Rohr et psychothérapie
	Le sport déjà, ça c'est un truc, et sinon j'essaie en général d'avoir une sortie culturelle par semaine, ou sinon y a toujours une sortie de contacts, de moments sociaux qui se passent aussi. (477-479)	Activités sportive et sociale : sport, sortie culturelle hebdomadaire, ou sortie avec contacts sociaux
Motivation pour	les termes sur lesquels j'ai un peu plus croché et où y a une certaine attente ou espoir, ben	Améliorer sa

<p>suivre le module en pédagogie perceptive</p>	<p>justement c'est par rapport à la confiance en moi, et pis... après aussi pour, enfin... je vous ai défini tout à l'heure en gros ce que je voulais et je pense ça reste juste, mais y a, je sais par comment dire, comme y a toujours cette peur de dire, ou de faire, ce que j'aime vraiment, ou ce qui me... je sais plus comment c'était formulé, mais y a quelque chose qui disait les aspirations, ça parlait d'aspirations personnelles [...], pis comme je sens qu'y a vraiment un gros bloc de peur qui m'empêche d'être en contact avec ça. (681-693)</p> <p>oser aller vers ce que je veux, me sentir en confiance avec, exprimer, etc., etc. (774-775)</p>	<p>confiance et son rapport à ses aspirations personnelles</p>
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
<p>États physiques, énergie, vitalité</p>	<p>par moment quand je suis un peu stress, y a un peu un état de tension générale (609-610)</p>	<p>Etat de tension lié au stress</p>
	<p>suivant l'état dans lequel je suis, la moindre sensation elle peut me déstabiliser et me... [...] La moindre sensation c'est quand même un peu exagéré... une sensation qui s'inscrit pas dans l'ordre des bonnes sensations, qui est pas, enfin qui est inhabituelle et qui est, c'est pas forcément de la douleur, mais c'est un truc que du coup dans ma façon de contrôler je me dis qu'elle est pas normale et que c'est pas bien. (626-635)</p>	<p>Vite déstabilisée par une sensation corporelle inhabituelle</p>
<p>États psycho-émotionnels et manières d'être généraux</p>	<p>je suis pas quelqu'un qui me met spécialement en avant, pis je serais plutôt celle qui serait à l'écoute des autres, dans ma vie y a un truc qui s'est passé, enfin je sais pas j'ai plus suivi ou pris, plutôt que choisi et imposé, que voilà, moi je veux ça, moi c'est comme ça, ou des choses comme ça. (709-712)</p>	<p>Posture 'passive' et en retrait dans sa vie, a plus suivi que choisi</p>

<p>Vécu du licenciement</p>	<p>j'étais, enfin forcément j'étais super déçue d'être licenciée parce que j'aimais vraiment beaucoup ce travail (18-19)</p> <p>Dans un premier temps c'était... comme je vous ai dis c'était vraiment la claque, donc je savais que c'était forcément une éventualité, parce que la compagnie avait été rachetée au mois de mai [...] Donc même si potentiellement je savais que c'était une possibilité c'est quand même tombé d'un coup parce que moi je me plaisais bien dans ce job et je savais que je donnais entière satisfaction à mon manager ou, enfin à l'équipe qui était en place etc. (119-129)</p>	<p>Choc et déception du licenciement, inattendu au vu de la satisfaction de son manager</p>
	<p>dans un premier temps c'était comme si je... j'arrivais pas à me dire c'est fini. Pis j'arrivais pas... enfin voilà c'était comme, c'est complètement con mais ce truc, enfin j'aime bien, je veux pas que ça s'arrête, et pis si ça s'arrête c'est comme si j'arrivais pas à me dire, bon voilà maintenant c'est fini pis faut que je passe à autre chose et ça, ça m'a vraiment pris du temps. (129-134)</p> <p>Pis maintenant je me dis, bon ben je suis dans cette situation-là, la vie continue (469-470)</p>	<p>Difficulté dans les premiers temps à accepter et intégrer la réalité de la situation / Aujourd'hui acceptée</p>
	<p>je culpabilise moins, et voilà, je crois que ça résume le truc en fait. Parce qu'avant y avait toute une culpabilité, enfin voilà, de pas travailler, d'avoir été licenciée... (463-465)</p>	<p>Culpabilité diminuée par rapport au début du licenciement</p>
	<p>Et puis, enfin en me retrouvant sans travail c'était... enfin le constat, enfin c'était voilà j'ai passé 40 ans, je vais bientôt avoir 44 là, j'ai pas de job, j'ai pas de mari ou pas de mec, j'ai pas d'enfant pis j'ai rien (29-32)</p> <p>le chômage a révélé une crise un peu plus globale dans ma vie éventuellement (655-656)</p> <p>je pense avoir fait au moins un petit bout de chemin par rapport à ça parce que j'ai pu voir que, bon justement dans un premier temps, le fait de perdre mon travail c'était comme de perdre toute une structure qui me tenait. Pis comme ça fait un moment que je suis célibataire et qu'il n'y a rien qui se passe du côté privé, y avait une espèce de forme de compensation pis qu'au travers du travail j'essayais de parer à certains manques qu'il y a avait du côté privé. Par exemple aujourd'hui je suis</p>	<p>Révélation d'une crise globale dans sa vie par la perte d'un repère central / Prise de conscience du déséquilibre créée à travers le travail</p>

	<p>plus consciente de ce déséquilibre que j'ai créé en tout cas on va dire durant ces dernières années (455-462)</p>	
	<p>Ce qui me donne une certaine satisfaction, c'est que je sens que je suis quand même sur la pente montante. (649-650)</p> <p>je me dis, je suis pas au bout de mes peines mais je sens que j'avance et que ça avance quand même dans le bon sens. (657-658)</p>	<p>Sentiment d'avancer malgré tout</p>
	<p>autant des fois je peux me dire, maintenant que je travaille plus, que c'est vachement bien de pas travailler (rires) et puis de profiter du temps et tout ça, pis j'adore m'occuper, enfin je peux faire plein de trucs à la maison, que ce soit de la couture, que ce soit de nettoyer, que ce soit, faire un tableau ou n'importe, enfin bref... [...] Et pis, mais bon après ça, c'est pas réaliste, après pour moi, y a aussi le truc où, enfin voilà en dépit du système dans lequel on vit, et avec ces assurances sociales, enfin c'est, pour moi y a quand même quelque chose de pas sain à ne pas travailler et à ne pas gagner son argent au travers de.... Enfin voilà, à la sueur de mon propre front. (491-503)</p>	<p>Appréciation de son temps libre sinon le côté non réaliste de la situation</p>

<p>État du projet professionnel</p>	<p>Je me dis, les jobs qui m'ont plu et puis les éléments qui étaient porteurs par rapport à la satisfaction, donc je me dis ça j'aimerais bien retrouver dans un autre travail, mais après comme je sais que je... moi j'ai besoin quand même de variété, alors un bout j'ai besoin de variété dans le job, mais j'ai aussi... enfin voilà je chercherais plutôt à travailler à temps partiel mais idéalement 70, 80, pis le reste du temps faire autre chose. Alors ça peut être de reprendre une activité de massage, après pas, donc je sais que j'ai pas envie d'en faire un métier, mais je sais que j'aime bien ça, pis à petite dose, ou après, avec le temps, développer plus de compétences aussi avec Indesign, Photoshop, et puis m'amuser à faire des choses avec ça, que ce soit pour le plaisir ou si j'ai deux mandats par année ça peut m'aller aussi, enfin voilà, j'ai un côté indépendant, donc c'est de l'utiliser dans mon temps libre mais sans avoir nécessairement la pression de devoir gagner de l'argent avec et tout ça. Pis sinon, un travail d'assistantat, de secrétaire, où je peux utiliser mes compétences, mes langues, et pis quelque chose d'un peu varié mais quand même de challenging... enfin voilà. (232-246)</p> <p>y a pas de domaine particulier si c'est que, enfin moi je préfère un domaine où y a un spectre d'activité plutôt internationale, je trouve ça donne une autre dynamique que si c'est quelque chose d'uniquement local, pis après, soit ça peut impliquer un environnement multiculturel ou pas, en tout cas l'utilisation des langues que... c'est forcément un but aussi de pouvoir pratiquer l'allemand et l'anglais. Et puis après par rapport aux tâches, après c'est tout... ça peut être de faire n'importe quoi qui implique de la rédaction, après que ce soit de la correspondance, des rapports, des présentations, voilà vu que j'aime bien rédiger et j'aime bien tout ce qui tourne autour de la mise en page aussi. Et puis après d'aller plus loin pour moi c'est délicat parce que, en tout cas dans le dernier job, y avait une bonne partie, un bon 50 % qui était dédié à l'organisation d'événements, que j'avais pas spécialement pratiqué avant, mais alors je me dis je sais faire, et puis si je retrouve un job où y a une partie de ça je trouverais très bien, mais après si c'est pas ça mais si c'est autre chose qui reste un peu, dynamique, varié et où il faut un peu jongler, ça, ça me va bien. (519-533)</p>	<p>Définition du projet professionnel : poste avec de la variété, du challenge, mobilisant l'utilisation des langues, de la rédaction, dans le secrétariat ou l'assistantat, en temps partiel afin de pouvoir associer une autre activité indépendante sans pression financière</p>
--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>pour moi ça compte ce que je fais, comment je travaille, l'environnement, et pis que je puisse quand même m'épanouir et trouver une satisfaction dans mon travail, c'est important. Et je sais que je peux pas juste, enfin un travail purement alimentaire que je ferais 40 heures par semaine, je peux pas. Donc y a un objectif qui est pas, qui est quand même assez exigeant par rapport à ça. (509-513)</p>	<p>Importance d'un épanouissement au travail</p>
	<p>Et après ce que j'ai vu pis que je sens que ça me dérange mais j'arrive pas à dépasser ça, c'est que... pour composer la suite j'arrive que à me baser sur ce que je connais, sur mes expériences, et pis j'arrive pas à voir au-delà, dans quelque chose de différent, alors pas nécessairement de radicalement différent, mais y a un côté très, ou c'est très confiné à ce que je connais, pis c'est un peu limitant aussi. (214-219)</p>	<p>Définition du projet professionnel se basant sur le connu, insatisfaisant pour elle</p>
	<p>j'ai l'impression de toujours pas savoir ce que je veux, pis justement la question de ce que je veux, c'est vraiment justement un truc qui m'angoisse, et pis qui me... j'ai le grand vide devant moi. (203-206)</p> <p>la chose qui m'embarrasse peut-être le plus c'est effectivement de définir ce que je veux, après que ce soit d'une manière idéale ou plutôt réaliste (211-213)</p> <p>Ben... après j'ai quand même... enfin... en gros je sais quand même. (228)</p>	<p>Angoisse liée à sa difficulté à définir son projet professionnel / Posture ambivalente</p>

<p>Dynamique de la recherche d'emploi</p>	<p>[par rapport au bilan de compétences chez von Rohr] c'était de répondre à ces questions tout ça, c'était, enfin ça me faisait toujours, ça me mettait vraiment dans un état... super triste, où je pouvais pleurer, ou... ça me mettait comme en bataille, ou... ou après, enfin c'est une interprétation personnelle, mais comme leur formulaire tout ça pour moi ils sont plus adaptés à des personnes de niveau de manager, tout ça, où c'est toujours des questions par rapport au savoir faire, aux connaissances, aux compétences, moi comme j'ai pas de... enfin voilà, avec mon expérience super éclectique et variée, je me retrouvais toujours embêtée, pis à pas savoir quoi répondre, et à l'impression de ne rien avoir à répondre (143-151)</p> <p>y a toujours des questions qui me mettent dans un certain embarras (194)</p> <p>effectivement en terme de qualité, de compétences, ça c'est toujours très difficile aussi. (213-214)</p> <p>je suis suisse allemande d'origine aussi, alors je suis pas bilingue mais je parle l'allemand, je le parle pas parfaitement, mais quand y a des exigences comme ça, de parfaite maîtrise de l'allemand, du coup ça peut me faire douter (379-382)</p> <p>pis sinon, donc pendant l'été j'ai fait des cours payés par le chômage de 'indesign' et 'photoshop', donc là aussi ça m'a déstabilisée, enfin en même temps j'aimais beaucoup, c'était très chouette, mais en même temps y avait tout le truc, enfin voilà c'est quand même pas facile d'apprendre quelque chose de nouveau, pis qu'il y a des petits jeunes qui sont à côté au cours qui apprennent avec facilité, et puis pour moi éventuellement c'était pas facile (160-165)</p>	<p>Difficulté à reconnaître ses compétences</p>
	<p>Et puis, même si je sais que j'ai choisi pis qu'un bout ça correspond à une facette de moi ces nombreux changements, du coup c'était, enfin voilà je pouvais me blâmer d'avoir tout le temps changer et pis de pas... de ne pas avoir une voie, enfin justement fixe, stable, pis plus spécialisée qui corresponde plus au marché de l'emploi pis tout ça. Donc c'était vraiment... y avait un côté vraiment lourd avec ça (155-160)</p>	<p>Désapprobation de soi dans ses choix de carrière</p>

	<p>Et pis après, je pense qu'y a quelque chose qui est aussi lié à l'expression de ses aspirations personnelles ou ce que j'aime ou comme ça, parce que, pour faire comme je vous ai dis, Photoshop, Indesign j'aime bien, mais ça c'est comme ça relève pas de l'ordre des obligations, ça passe tout le temps à la trappe, pis je le repousse tout le temps. Alors que j'aime bien et que ça fait en même temps quand même partie de mon plan de, enfin vu que j'ai fait les cours c'est pour maîtriser et le présenter dans un package de compétences, mais... (712-719)</p>	<p>Difficulté à se consacrer à ses aspirations si ne relèvent pas de l'ordre de ses obligations</p>
	<p>justement ce que j'appréhende c'est justement les moments d'interviews, ou après même en relation de networking ou comme ça quand il faut que je me présente, donc le but avec ce bilan de compétences c'est de sortir un espèce de package avec, moi je suis ça et ça et en offrant ça, enfin voilà c'est moi que vous voulez vraiment, etc., c'est pas... enfin c'est vraiment un truc qui me met mal à l'aise. (294-299)</p> <p>je suis pas quelqu'un qui est super doué pour bien me vendre (306-307)</p> <p>je manque de confiance en moi pis que c'est difficile justement de parler de moi, de me présenter sous un bon angle, etc., pis tout le travail que j'ai à faire encore de ce côté-là, alors des fois ça paraît juste des montagnes (350-353)</p>	<p>Malaise et manque de confiance dans le faire valoir d'elle-même et de ses compétences</p>
	<p>y a toujours cette peur de dire, ou de faire, ce que j'aime vraiment, ou ce qui me... [...] je sens qu'y a vraiment un gros bloc de peur qui m'empêche d'être en contact avec ça. (684-693)</p> <p>Et pis, enfin voilà, ça fait de nouveau ce truc de vide, de blanc, ou c'est comme, de dire, idéalement qu'est-ce que t'aimerais faire. [...] A la limite si je suis toute seule à la maison pis que je... je peux très facilement partir là-dedans, mais après face à quelqu'un ça me fait plus justement peur avec ce truc qui du coup justement fait bloc et fait vide. (727-735)</p>	<p>Peur bloquante dans la définition de ses aspirations face à autrui</p>
	<p>Pour moi ce qui est difficile c'est de me structurer, par rapport à mon temps et par rapport à ce que je veux faire, etc. (254-255)</p>	<p>Difficulté à se structurer dans ses démarches</p>

	<p>de manière générale je trouve quand même plus structurée maintenant, je veux dire dans la première période de chômage y avait plein de moments où je... enfin j'y arrivais pas pis du coup je me laissais aller là-dedans. (278-280)</p>	
	<p>Des fois je peux être tellement prise de panique parce que je devrais faire ça, ça, ça, ça, mais j'ai pas vraiment fait de plan, ça peut faire que je tourne en rond, pis que j'ai mille trucs en tête, pis que je fais un peu là, un peu là, mais je fais rien, vraiment. (260-263)</p> <p>par moment quand je suis un peu stress, y a un peu un état de tension générale, après comme je vous ai expliqué, y a des moments où je suis comme un peu prise de panique pis je sais pas par où commencer, ou bien que, et ben là, où si je sais pas, je sais qu'est-ce c'était que j'ai fait récemment, c'est comme d'attaquer un gros morceau, enfin bref, de me mettre dans ces états-là, ça me fatigue après coup, forcément, forcément. Et pis que des fois quand justement, je sens que je l'autoalimente cette peur, ça peut me, après faire que j'ai envie de faire la sieste et... (609-616)</p>	<p>Etat de panique et de dispersion dans la réalisation de ses démarches, générateur de fatigue</p>
	<p>y a des moments où ça commence par, justement une ambiance et des phrases qui sont liées au manque de confiance, avant que je sois pleinement dans la tâche et pis que finalement je passe à autre chose. Donc c'est variable mais pour moi encore... clairement pas... pas assez fort au niveau de la confiance parce que y a pas, enfin voilà justement, les doutes y sont... y peuvent me prendre facilement et je m'y attache vite. (328-334)</p>	<p>Tendance à s'accrocher à ses doutes dans la réalisation de ses démarches</p>
	<p>Après, y a des jours où, comment dire, faut vraiment faire un effort, pas surhumain, mais faut vraiment que je fasse un effort pour me cadrer ou me pousser à faire, et puis d'autres jours où ça coule un peu plus naturellement. (271-274)</p> <p>c'est jamais tout noir tout blanc, il y a des choses que j'arrive à faire facilement, il y a d'autres choses pour lesquelles je dois vraiment plus, enfin voilà que je peux avoir tendance à repousser, pis que ça me demande plus de courage et de détermination pour m'y mettre. (442-445)</p>	<p>Variations du degré d'effort nécessaire pour réaliser ses démarches</p>

	justement parce que je suis assez continue dans le... et constante dans le suivi de mes recherches et dans cette activité-là on va dire, vu qu'y a pas de trou, de laps de temps où je fais rien. Pis après parce que je me suis quand même fixé un objectif en me disant que je travaillerais avant la fin de l'été, et pis alors bien que, j'ai mes moments de doute, mais après j'essaie de me raccrocher en quelque sorte à cet objectif et de m'y tenir. (421-426)	Constance dans le suivi de ses recherches
Rapport au futur et à l'inconnu	ça reste un challenge, après... je dirais que ces derniers temps y a... je suis un petit peu plus tranquille quand même avec cette donnée de l'inconnu. Mais peut mieux faire, forcément. (541-543)	Gestion de l'inconnu en amélioration ces derniers temps
	c'est typiquement un domaine où l'inconnu, le fait de pas savoir quand ça va tomber de nouveau, ça peut faire peur, pis que j'ai pu me retrouver pendant une bonne partie de ma période au chômage, pis que ça va avec la position de culpabilité, de me dire, d'être de nouveau dans un plan super limité et restrictif, de pas avoir le droit de dépenser de l'argent parce qu'il faut le garder pour être sûr, etc., pis de nouveau depuis la fin de PAG j'ai essayé de lâcher ça pis d'ouvrir un peu ça, pis ça va aussi, enfin finalement faire confiance. Mais c'est pas, c'est pas évident et clairement, enfin je gère mieux mais c'est pas... je sais plus si c'était hier soir ou y a deux soirs que j'ai de nouveau tout regardé, tout recompté. Donc je suis ça de près quand même, c'est important d'avoir de la clarté là-dessus. (593-602)	Stress financier lié à l'inconnu
	y a des moments où je suis en confiance [par rapport à retrouver une emploi] et y a plein de moments où je suis en doute. Après que ce soit, enfin par exemple ces derniers temps, y avait justement plein de fois où j'étais contente d'avoir répondu à des offres, de les avoir plus personnalisées pis mieux formulées en terme de compétences, résultats concrets etc., et pis, enfin voilà c'était un moment où je me suis investie, et j'ai investie une forme de confiance au fait que ça donne, mais après, enfin on fait ça pendant un moment, et pis après y a pas de réponse positive, enfin voilà y faut recommencer, ou continuer, pis encore, encore, pis alors donc forcément y a des moments de découragements où la confiance elle est plus là du tout (320-328)	Etat de confiance dans son futur professionnel variable, dépendant de ses réponses d'offres

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte	alors ce qui a causé plus de pression éventuellement, c'est que ma conseillère en placement m'a, soit j'ai mal compris soit elle m'a mal informée, mais elle m'avait dit lors de notre dernier rendez-vous qu'il me restait plus que 100 indemnités, pis après j'avais fait le calcul et c'est ce qui m'amenait à la fin de l'été, et puis après je comprenais pas parce que de toute façon c'était mon échéance mais sans tenir compte des 5 mois de gain intermédiaire que j'avais fait. Donc au final c'est 145 et c'est pas 100, ce qui change quand même la donne. (775-781) ça avait créé 2-3 montées de... d'angoisse (790-791)	Autre stress concurrent : mauvaise information liée au nombre d'indemnités restantes
Utilisation chez soi des exercices de pédagogie perceptive	les exercices, ou je les ai répétés à peu près tous les jours les exercices donc c'était vraiment... (1174-1175)	

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	ces exercices, comme ils se font sans effort, et puis notamment ceux où on travaille le dos, que ce soit dans ce sens-là ou dans l'autre, en avant ou en arrière, enfin j'avais l'impression, à force de faire les exercices, que ça développait une certaine souplesse, enfin justement particulièrement dans ces endroits qui sont, où j'ai pas mal de tensions. (856-860)	Développement d'une souplesse dans les régions tendues

	<p>ce que je pourrais dire, c'est vraiment un truc plutôt général, que je me dis qu'il y avait comme une espèce de, peut-être plus selon les mouvements, mais des fois une difficulté à, alors pas quand on était en classe, mais des fois quand je faisais à la maison seule, à, je sais pas j'ai envie de dire à sentir ce qui est là, à reconnaître ce qui est là. Et puis je pense que quand même à force de faire, je pouvais sentir à certains moments qu'il y avait vraiment une espèce de résistance, ou une volonté de contrôle sur ce qui est là, ou pas là. Et petit à petit, enfin c'était un processus, ça a évolué. [...] Ouais je pense aussi moins de contrôle, et puis plus d'acceptation de ce qui est là. (1257-1269)</p> <p>par moment ça pouvait être difficile justement pour moi de... en faisant justement certains exercices de sentir ce qui est là et d'aller avec les sensations qui sont présentes. Pis là, même que c'était pas agréable, c'était plus ok de faire avec. (1470-1473)</p>	<p>Passage vers un rapport moins contrôlé et résistant envers, et plus dans l'acceptation de, ce qui est là</p>
	<p>j'ai vraiment remarqué quand on est debout pis qu'on va d'avant arrière en prenant appui sur la jambe qu'est devant et derrière, comme j'étais super vacillante. C'était une position où l'équilibre est pas établi et que c'est très vacillant. (1281-1283)</p>	<p>Instabilité du mouvement avant / arrière</p>
<p>Nouvelles compréhensions, prises de conscience</p>	<p>Pis cette souplesse, je me dis j'ai pu aussi le retrouver dans la vie (860-861)</p>	<p>Observation d'un lien entre une nouvelle souplesse dans son corps et un gain dans sa vie</p>
	<p>justement, j'ai vu que j'étais vacillante par rapport à la définition de mon projet, pis j'ai bien vu que j'étais vacillante à chaque fois, enfin surtout quand j'allais sur le devant, pas tellement sur l'appui arrière. (1288-1290)</p>	<p>Observation d'un lien entre une instabilité dans son mouvement et la définition de son projet professionnel</p>
<p>Etat physique, énergie, vitalité</p>	<p>Je me suis dis, pour qu'il y ait autant, c'est comme pour que je me laisse aller au plaisir, il y avait quelque chose de plus libre dans moi. Enfin, ouais je pense c'est au niveau souplesse liberté. (1545-1547)</p>	<p>Gain de souplesse et de liberté découlant sur plus de plaisir du</p>

	<p>ce qui est peut-être différent c'est qu'il y a plus de plaisir avec le corps en mouvement ou en activité (1518-1519)</p>	<p>corps en mouvement</p>
	<p>même quand je vais courir ou faire des exercices, ou comme ça, alors c'est pas tout du long, mais y a toujours un moment, comme quand ce week-end où c'était au retour du footing où je sentais cette grande force pis je me sentais en pleine santé pis c'est comme si j'avais pas d'âge. J'aurais pu avoir 12 ans, 15 ans, j'étais juste un corps qui courrait, pis qui se sentait bien. Pis c'était vraiment très bon comme sensation. Alors voilà, je dirais qu'il y a, de nouveau c'est relativement nouveau, donc ça aura pris du temps mais c'est là, c'est bien, ouais de nouveau des bonnes sensations comme ça. (1547-1554)</p> <p>Pis en courant c'était vraiment une force générale qui venait d'en bas, mais qui était pas forcément musclée, et pis que voilà, ça fait juste du bien de se dire qu'il y a ça qui est là. Même si ça fait que passer, mais c'est bon, pis voilà, je pense ça nourrit une certaine confiance. (899-903)</p>	<p>Découverte d'une nouvelle force et vitalité distincte de la force musculaire</p>
<p>Etats psycho-émotionnels et manières d'être généraux</p>	<p>ce qui est plus clair pour moi aussi, depuis peu, c'est vraiment par moment une sensation vraiment de force et pis de... de puissance qui est là à disposition. Pis ça c'est... enfin voilà, c'est... c'est nouveau, peut-être je l'avais déjà senti avant, mais dans un passé plus lointain on va dire. Donc... ouais ça je me dis, c'est comme cette motivation qui est plus naturelle pis qui vient de l'intérieur. Pis par moment il y a aussi ces... ces sensations ou ces élans de force qui sont là, et c'est une manière d'être plus, enfin c'est là que je reconnais qu'il y a justement une connexion plus grande qu'est là avec moi et ce qui se passe dedans. (868-875)</p> <p>la dernière fois que je l'ai senti, j'étais en train de faire, je vais courir régulièrement, et pis que je me sentais vraiment en pleine santé, bien que j'étais en train de faire effectivement un effort, sportif on va dire. Mais c'était de la puissance plutôt au niveau d'une certaine volonté comme ça (888-892)</p> <p>justement que ça coule plus et pis que c'est... ouais. Mais justement, alors je vois bien que tout</p>	<p>Découverte d'une nouvelle force et volonté incarnée, motivation naturelle interne / Meilleure connexion avec son intériorité</p>

	<p>n'est pas gagné sur ce terrain-là, mais c'est vraiment chouette, qu'y a 2-3 choses qui se mettent en branle, finalement d'elles-mêmes, pis que c'est lié justement à la motivation, avec l'action. (1419-1422)</p> <p>c'est quelque chose, c'est pas parce que je me dis, ou que j'aimerais, que, enfin voilà, c'est pas mentalisé, c'est vraiment une perception du corps, et pis que c'est lié à une perception nouvelle. (961-963)</p>	
	<p>un état de tension aussi où justement pour moi, enfin je sais pas si c'était il y a un mois, j'avais toujours cet espèce de petit stress ou petite agitation de fond qui était plus présente quand j'étais seule et pis qu'y a plus. (1520-1522)</p> <p>pour moi ça m'a amené plus de calme, et pis, enfin... qu'avant il y avait un espèce de niveau d'agitation, de stress qu'était tout le temps là, quand j'étais seule. Pis ça c'est un truc qu'est parti. Pis sinon, alors même si je peux toujours justement, soit avoir des moments où j'ai peur, enfin je suis plus victime du stress ou d'autres moments où ça va bien, enfin ça, ça reste. Mais les fluctuations sont moins grandes, c'est des pics moins hauts (821-826)</p> <p>Sinon, enfin justement je disais qu'il y avait un plus grand calme, pis justement le stress c'était un des bruits qui, dès que ça pouvait, ouais par moments il y avait des grandes sensations de peur, ça faisait quelque chose où je sens dans le ventre, pis après ça me pète la tête un peu tout ça aussi. (841-845)</p> <p>un état qui est de manière générale plus calme (1125-1126)</p>	<p>Disparition de son agitation de fond permanente / Moins de fluctuations dans ses états de stress</p>

	<p>c'est quelque chose [état de calme] que justement que je pouvais reconnaître à chaque fois que je pratiquais les exercices, où il y a l'état avant, il y a l'état après (1165-1166)</p> <p>Ou justement quand j'étais un peu agitée et que je prêtais attention à mes points d'appui, pour moi c'est aussi un calme qui s'installe à ce moment-là. Et pis, ouais c'est vraiment, c'est quelque chose de plus lent par rapport à une agitation rapide et qui me disperse. (1170-1173)</p> <p>Et par rapport à ça, quand je sens qu'il y a des montées de stress qui viennent ou comme ça, eh ben justement je pense, que je sois debout ou assis, à mes points d'appui, et pis ça me permet justement comme de redescendre et pis de retrouver une, je sais pas une consistance. Quand il y a le stress c'est comme si, enfin c'est vraiment dans la dispersion pis y a plus rien, à quoi me tenir. Pis là je retrouve justement matière et de quoi me poser. Et puis ça, ça permet, enfin voilà c'est un truc que j'utilise depuis 2 semaines ou quoi, que ça, enfin c'est vraiment suite aux exercices. (848-855)</p> <p>la réaction de peur, du stress, qui fait un côté dispersé où je touche plus terre, finalement. Et c'est comme si le calme, j'ai la sensation que le calme me pose et me connecte à, et donne une base et un contact avec la base. (1131-1134)</p>	<p>Utilisation des points d'appui pour éviter la dispersion et gérer le stress</p>
	<p>Pis cette souplesse, je me dis j'ai pu aussi le retrouver dans la vie, justement les choses elles coulent plus, c'est des... je sais pas comment dire... avant je pouvais, y avait des états et je pouvais m'accrocher. Pis maintenant ça coule plus et puis c'est plus souple. Genre quand j'étais pas bien, ben après justement d'en rajouter une couche parce que je culpabilise, parce que je me retrouve dans un état de victime, enfin bref. Mais là, maintenant voilà, enfin il y a quelque chose de plus souple justement entre les différents moments, les différents états, les différentes étapes aussi. (860-867)</p>	<p>Gain de souplesse et de fluidité dans le passage d'un état à l'autre</p>
	<p>je pense ça nourrit une certaine confiance (902-903)</p> <p>une confiance dans le corps qui a été ébranlée suite à l'accident [...] J'ai eu un accident en 2000 de vélo scooter. [...] Pis que cet accident il a ébranlé ça, pis alors c'est pas que je souffre en</p>	<p>Gain de confiance corporelle</p>

	<p>permanence d'un manque de confiance dans mon corps à cause de cet accident ou quoi, enfin je me dis y a quelque chose qui est resté quand même un peu plus fragilisé par rapport à ça pis que je peux vite... [...] je peux vite tomber dans des états où j'ai pas confiance en mon corps, où je le sens faible et pas à la hauteur j'ai envie de dire. (907-930)</p>	
Apport dans des situations précises	<p>Enfin bref, mais par exemple hier, je fais de la danse africaine, et pis c'est la première fois que je me suis vraiment laissée aller dans le... je dis pas que, j'ai toujours du plaisir à faire ce cours et à danser, mais là il y avait quelque chose de plus grand par rapport à ça, vraiment, je me suis dis, ah wahoo... [...] Plus grand dans le plaisir. Je veux dire, c'est chouette ce cours de danse africaine, j'ai du plaisir de toute façon, mais là dans, justement dans le corps, enfin toute son expression vu que la danse c'est ça, y avait vraiment le, enfin j'avais le sourire tout le temps, alors que d'habitude, je gardais mon côté un peu sérieuse... (1522-1533)</p>	<p>Gain de plaisir et de liberté dans un cours de danse</p>
	<p>ça c'est quand même un sujet où il y a eu un progrès [capacité à passer à l'action]. Ça reste toujours pas un truc facile. Mais y a quand même des progrès. Ben par exemple, y a un ami qui va avoir son anniversaire, et j'avais eu l'idée de lui faire un mobile. [...] Et puis, ben j'en ai jamais fait. Pis j'ai commencé. Alors par moment je me disais, mais pourquoi tu te lances dans des entreprises aussi compliquées, et pis tout ça, mais voilà, même que je connais pas, je sais pas exactement comment faire, pis que j'avance un peu à l'aveuglette, comme ça, et ben je le fais quand même. [...] j'avais dit que je commençais à le faire, j'ai effectivement commencé à le faire ce week-end. De tenir, enfin voilà, de tenir mes délais, enfin l'agenda comme ça du projet. [...] Alors repousser largement et pis après éventuellement après à force de repousser on abandonne. (1383-1407)</p>	<p>Meilleur aboutissement de ses projets, ici concernant la réalisation d'un mobile pour cadeau à un ami</p>
Vécu du licenciement	<p>Après justement y a vraiment quelques moments où j'ai plus senti justement une forme de tristesse ou de douleur [...] Soit suite aux exercices ou pendant ou... [...] dans le contexte, et, pis que je pense par moment je me suis vraiment laissée sentir ça sans justement over dramatiser la chose non plus. Pis que ouais, un bout, c'est. Enfin voilà, la situation n'est pas idéale, la situation est douloureuse, pis après, enfin c'est pas qu'elle est que ça non plus, mais c'est une composante</p>	<p>Gain de présence à, et d'acceptation de, la réalité de la situation, même si douloureuse</p>

	<p>qu'apparaît à des moments. [...] Pis après justement c'est pas pour, je dis pas que c'est de la douleur, c'est que de la douleur pis c'est horrible, mais ouais c'est là, pis c'est plus un, pis que je me dis que j'ai fait un pas par rapport à plus accepter ou être avec ça. (1484-1503)</p> <p>J'ai l'impression d'être plus dans la réalité de la situation, pis qu'avant, parce qu'elle me faisait peur pis qu'elle était pas confortable, je pouvais m'échapper je sais pas où. Enfin vraiment justement me déconnecter, finalement, et pis là j'ai l'impression d'être plus présente avec tout ce qui est (1365-1369)</p> <p>ben alors, là je me dirais que ça va avec ce truc de plus accepter ce qui est là, pis que j'avais dit que par moment ça pouvait être difficile justement pour moi de... en faisant justement certains exercices de sentir ce qui est là et d'aller avec les sensations qui sont présentes. Pis là, même que c'était pas agréable, c'était plus ok de faire avec. (1469-1480)</p>	
	<p>je peux dire que déjà au niveau du chômage je le subis moins, ça c'est clair. [...] y a moins de stress, plus de roulement dans les actions, plus de liberté. Après je dirais c'est un thème qui est en réflexion et qui mature gentiment pour aller encore vers plus d'indépendance (1604-1612)</p>	<p>Situation de chômage moins subie</p>
<p>État du projet professionnel</p>	<p>Alors, voilà pour moi c'est clair que j'aimerais justement un poste varié et polyvalent où je puisse utiliser mes langues, et que je puisse les parler et écrire avec, vu que j'aime bien tout ce qui touche à la rédaction. Et sinon, alors après ce qui compte pour moi c'est d'avoir un vrai rôle, enfin où je coordonne des choses. Après peu importe... enfin ce qui est important pour moi, dans, enfin voilà, ce sera forcément du travail administratif, mais c'est que je puisse avoir un suivi un peu de a à z, de projets quelconques, et que ce que je fais, ce soit un vrai rôle par rapport soit à l'objectif du service, ou de l'entreprise, mais que ça... que ça contribue clairement. [...] Ouais après en tant qu'assistante, moi j'ai vu j'aime bien, soit ouais justement regarder que tout fonctionne, que tout le monde ait tout, pis justement jouer ce rôle, enfin d'assurer un bon roulement. [...] donc ça pour moi c'est aussi clair que j'ai besoin que, même si ce sera toujours autour d'un suivi ou d'un support administratif, mais que ce soit vivant et que ce soit dynamique. (1312-1335)</p>	<p>Définition du projet professionnel : poste varié et dynamique avec usage des langues et activités de rédaction ; 'vrai rôle' avec fonction de coordination, de suivi de projets ou d'objectifs de l'entreprise – Envisagement d'un</p>

	<p>c'est comme si je sens ou je sais au fond de moi que ce serait pas mal justement d'avoir un espèce de mixte avec une base, enfin voilà dans une structure, avec une équipe où je vais travailler, pis autre chose. (1624-1627)</p>	<p>temps partiel dans autre chose</p>
	<p>y a quelque chose qui est plus clair sur... enfin, ça a toujours été clair en même temps ce que je voulais, enfin voilà ce que je, les activités que j'aime faire et comment j'aimerais poursuivre ma carrière, on va dire. Mais après c'était clair mais en même temps c'était toujours une position sur laquelle je vacillais, et je savais que c'était ça mais en même temps j'avais des, je pouvais douter, ou je pouvais oublier ça, je sais pas comment dire, mais c'était pas stable et c'était vraiment vacillant, et maintenant c'est comme si c'est plus... je peux plus, ouais c'est plus avec moi. Pis c'est comme si par moment ça disparaissait pis c'est comme si il fallait recommencer à zéro le travail de définition pis de quoi comment je veux, je suis etc., là il y a quelque chose de plus stable. [...] Moi je pense que c'est lié, enfin justement à un état qui est de manière générale plus calme. Et donc plus connecté (1111-1126)</p> <p>Pour moi c'est ça qui a changé, c'est plus justement, pas dans le contenu ou quoi, mais dans le... dans la manière d'être en lien avec, qui est plus stable. (1188-1189)</p> <p>le projet professionnel il s'est pas transformé mais il est plus stable et il est plus avec... avec moi. Pis avant, ouais quand j'avais l'impression que je le perdais pis qu'il fallait recommencer pis que ça faisait, il y avait ce côté laborieux. (1232-1235)</p> <p>Parce que je pense justement le fait que je perdais ces repères de ce que je veux et de ce que je veux, pour moi justement c'est lié à la réaction de peur, du stress, qui fait un côté dispersé où je touche plus terre, finalement. Et c'est comme si le calme, j'ai la sensation que le calme me pose et me connecte à, et donne une base et un contact avec la base. [...] Pour moi quand je suis plus calme, justement je peux sentir des choses, quand il y a l'agitation... (1130-1140)</p>	<p>Gain de stabilité dans la définition de son projet professionnel – Appropriation de son projet professionnel</p>
	<p>moi idéalement je cherche à trouver un 80%, et ça m'est arrivée de voir des offres de 50%, justement qui répondent bien à ce profil un peu varié intéressant avec les langues. Alors je pouvais</p>	<p>Gain de confiance dans ses projections</p>

	<p>y répondre, mais après y avait toujours la, après je sais qu'à 50% j'ai pas assez pour vivre, et pis que ça me faisait peur, parce qu'après, soit faut trouver un autre 30, 40, 50% pis que c'est peut-être compliqué. Mais là bien que je suis pas, enfin voilà de manière générale, enfin c'est comme si y a plus de confiance, que je me dis si je trouve un super 50%, ben que je trouverai comment le compléter. Même si je sais pas comment, et pis que je peux, enfin voilà je pourrais toujours revenir à une activité de massage à mon compte, mais je suis pas tout à fait à l'aise avec ça, mais y a quelque chose où y a plus de confiance pour trouver une solution. Pis en même temps je, comment dire c'est comme si je sens ou je sais au fond de moi que ce serait pas mal justement d'avoir un espèce de mixte avec une base, enfin voilà dans une structure, avec une équipe où je vais travailler, pis autre chose. De toute façon moi j'aime bien ce qui est varié, donc ça permettrait de, mais voilà, c'est pas encore exactement formulé quoi, comment, mais y a plus de confiance pour éventuellement aller vers une solution comme ça. (1613-1629)</p> <p>avec plus de confiance, parce qu'avant ces possibles ils étaient là théoriquement, mais très dans l'air, comme ça, sans... et là c'est vraiment plus dans le domaine des possibles avec cette espèce de confiance qui se construit. (1641-1643)</p>	<p>professionnelles, passage vers plus de concrétude des possibles envisagés</p>
<p>Dynamique de la recherche d'emploi</p>	<p>y a pas eu de changements justement par rapport à la définition de mes ambitions, mes qualités, mes compétences, etc., mais c'est comme si elles sont plus réelles, elles sont plus présentes, vu qu'avant ça pouvait être, comme disparaître à tout moment, là c'est plus comme une référence qu'est là pis sur laquelle je peux compter. (1180-1184)</p> <p>c'est comme de valider pis de reconnaître, que ce soit mes motivations ou mes compétences (1239-1240)</p> <p>Parce que je pense justement le fait que je perdais ces repères de ce que je veux et de ce que je vau, pour moi justement c'est lié à la réaction de peur, du stress, qui fait un côté dispersé où je touche plus terre, finalement. Et c'est comme si le calme, j'ai la sensation que le calme me pose et me connecte à, et donne une base et un contact avec la base. (1130-1134)</p>	<p>Gain de stabilité dans la reconnaissance de ses compétences et de ses motivations / Meilleure appropriation de ses compétences et de ses motivations</p>

	<p>je me suis éventuellement dit hier, en répondant à une annonce où j'ai, enfin fallait répondre on-line, et ils précisait vraiment qu'il fallait faire une courte lettre de motivation, et de vraiment être, développer les motivations justement. Et pis justement d'habitude je fais plutôt, il y a éventuellement mes motivations mais il y a plutôt une liste de, enfin voilà tout ce que je sais faire et qui est en droite ligne avec ce qu'ils demandent eux. Et pis là, je me suis, justement je me suis vraiment concentrée sur l'essentiel, pis qui se trouve que ça marche avec le poste, et en terme justement de qualités et de motivations, enfin voilà, genre moi c'est ça. Et pis ça c'est, c'était une manière nouvelle de formuler la lettre de motivation. (1195-1204)</p>	<p>Nouvelle capacité à se définir dans ses qualités et ses motivations dans la rédaction d'une lettre de motivation</p>
	<p>je pense qu'il y a, enfin vu que c'était comme un sujet, un peu compliqué parce que je pouvais encore me blâmer parce que j'ai pas fini mes études à l'université, et pis qu'en même temps il y avait un bout où je pouvais effectivement être frustrée dans certains jobs d'assistantat ou de secrétariat, pis qu'y avait ce jugement, cette culpabilité, pis ce... comme ce truc de position d'être en bas mais de vouloir être en haut, etc. Y a quelque chose de plus simple par rapport à toutes ces considérations, on va dire. (1245-1251)</p>	<p>Diminution de l'auto jugement et gain de simplicité dans le rapport à son parcours professionnel</p>
	<p>les deux derniers j'étais étonnée parce qu'ils avaient vraiment quelque chose de cool et pas... pas tant formels. Alors je sais pas si c'est juste, enfin, si le ton est donné que par l'interviewer ou si moi j'y ai contribué aussi, mais c'était, j'étais effectivement plus relax et c'était... c'est comme si, sinon j'abordais l'entretien comme un moment où je dois performer. Alors c'est pas complètement faux, mais avec un truc justement dur et exigeant, et... (1061-1066)</p> <p>Et une pression, exactement. Et là y avait pas la pression, cette pression de devoir performer etc., donc ça faisait un truc plus libre. (1047-1048)</p> <p>Pis comme les entretiens, enfin entretiens et stress c'est un truc qui va quand même, qu'allaient passablement ensemble, et dans les deux entretiens, enfin bien que y en avait quand même une certaine dose, mais c'était ouais je pense que là aussi j'avais pu, enfin un c'était carrément après une des séances d'exercices, mais j'étais, je me dis y avait aussi ce truc où j'étais plus posée. (1092-1096)</p>	<p>Gain de souplesse et d'authenticité et diminution de la pression de la performance en situation d'entretien</p>

	<p>j'ai ou j'avais un côté très dur, avec justement la pression, l'exigence, pis comme j'ai dis au début, ben je sentais comme certains exercices amenaient une plus grande souplesse, travaillaient la souplesse, et pis voilà. Ce que je me dis, justement y a moins de dureté et y a plus de souplesse. (1084-1088)</p> <p><u>je pense que j'étais plus moi, justement avec moins de pression pis voilà, en abordant toute la chose plus simplement.</u> Et pis c'était vraiment à chaque fois un échange, il présentait le poste, moi je présentais mon travail, par moment il y avait, ouais vraiment un échange comme ça de questions, réponses, et puis c'était agréable (1070-1074)</p>	
	<p><u>je pense que j'étais plus moi, justement avec moins de pression pis voilà, en abordant toute la chose plus simplement. Et pis c'était vraiment à chaque fois un échange, il présentait le poste, moi je présentais mon travail, par moment il y avait, ouais vraiment un échange comme ça de questions, réponses, et puis c'était agréable (1070-1074)</u></p>	<p>Gain de fluidité dans les échanges en situation d'entretien</p>
	<p>j'ai vu la semaine dernière quand j'avais ce test d'anglais, j'ai pas stressé, enfin normalement je me serais réveillée pis j'aurais déjà été stressée, dans la préparation, tout ça. Là c'est que monté un petit coup, juste avant que j'entre en salle. Et pis pas, pas grand chose. (845-848)</p>	<p>Diminution du stress dans le passage d'un test d'anglais</p>

	<p>par rapport à la motivation, démotivation, c'est la même chose [que pour les états de stress et de calme]. On va dire qu'avant le début du travail, les périodes de démotivation pouvaient durer carrément sur plusieurs jours. Pis après on va dire pendant c'était plutôt peut-être un maximum d'un jours, justement c'était des changements, y avait une grande fluctuation, avec des grands pics, pis maintenant ces pics ils s'amenuisent. (827-832)</p> <p>je constate que les pics entre les moments de motivation et de démotivation sont moins intenses pis sont moins dramatiques dans une direction comme dans l'autre. (938-940)</p> <p>c'est vraiment la motivation par rapport à, ben continuer à faire mes recherches, continuer à être active dans ce domaine-là, et pis... enfin voilà, avec une bonne disposition mentale on va dire par rapport à ça aussi. (944-946)</p>	<p>Gain de stabilité au niveau de sa motivation</p>
	<p>Et toujours sur le thème de la motivation, je vois que avant c'est comme si... fallait que je me force à être motivée. Y avait quand même un espèce d'effort là-dedans, par rapport à cette volonté de bien faire et tout ça, et puis maintenant c'est quelque chose qui vient plus, enfin justement naturellement pis de l'intérieur. Ça c'est vraiment, c'est nouveau pis je découvre. (837-841)</p>	<p>Découverte d'une nouvelle motivation moins forcée et plus naturelle et interne</p>
	<p>Donc je disais comme les pics sont moins pics, sont plus doux, enfin ça c'est un constat mais pis après je me dis qu'il y a véritablement quelque chose où je m'épuisais justement entre ces grands hauts et ces grands bas, pis maintenant comme c'est plus stable, c'est comme si cette force elle est plus là, à disposition pour continuer. Parce que de toute façon c'est long, ma période de chômage elle est longue, pis que c'est des efforts, pis que y a besoin de ça. Pis je me dis que ça me permet juste de continuer sans, alors y aura peut-être des petits moments de découragement, ou de déception, ou je sais pas quoi, mais ça me... voilà je sens que je suis pas prête à abandonner, ou à me laisser justement baigner avec une certaine complaisance dans ses moments de démotivation pis qui s'étirent dans le temps pis qui durent tout ça. (946-957)</p>	<p>Gain de force interne pour persévérer dans ses démarches et ne pas se laisser atteindre par des moments de démotivation /</p>

	<p>justement la semaine passée, à d'autres moments, je sentais que j'avais la rage de vaincre. Alors, il y a le mot rage dedans qui pourrait sembler négatif, mais là c'était pas la rage, colère négatif, c'était vraiment une puissance. Et puis j'ai eu, des, c'est des états qui durent pas longtemps, mais c'est venu, ponctuellement, à des moments, la rage de vaincre, je devais, c'était un moment avant de me mettre à répondre à des offres, et j'étais pas très... enfin voilà, j'étais pas spécialement motivée mais il y avait ce truc là quand même qui était là pour faire... enfin voilà ce qu'il y a à faire. (892-899)</p>	<p>Contacts ponctuels avec une 'rage de vaincre' au sens d'une puissance</p>
	<p>mais après il est, donc du coup il est passé. Et finalement j'étais contente de pas, enfin voilà parce que sinon j'aurais pu me dire, ouais mais c'est pas bien d'être dans cet état, c'est pas la bonne attitude pour se mettre à faire ce genre de tâches, etc., pis voilà, à juger, à condamner ça, et pis là, c'était là, pis j'ai fait avec, pis du coup, ouais je sais qu'au finir de... enfin une fois que j'avais fini la recherche, cette rage plutôt négative était plus là. Et pis pour moi c'était aussi une manière plus simple de fonctionner. Même si pas idéale, tout ça, mais plus simple. (1457-1463)</p> <p>y a moins de stress, plus de roulement dans les actions, plus de liberté. Après je dirais c'est un thème qui est en réflexion et qui mature gentiment pour aller encore vers plus d'indépendance (1610-1612)</p>	<p>Diminution de l'auto jugement et gain de fluidité dans ses actions</p>
<p>Rapport au futur et à l'inconnu</p>	<p>y a quelque chose de moins nébuleux autour de l'incertitude ou comme ça. Pis que, après je me dis c'est pas... c'est pas que c'est un truc qui est gagné pis qui va plus jamais bouger. J'ai l'impression d'être plus dans la réalité de la situation, pis qu'avant, parce qu'elle me faisait peur pis qu'elle était pas confortable, je pouvais m'échapper je sais pas où. Enfin vraiment justement me déconnecter, finalement, et pis là j'ai l'impression d'être plus présente avec tout ce qui est (1363-1369)</p> <p>l'incertitude, elle va rester plus dans des justes mesures, et c'est pas un truc qui va prendre justement des proportions démesurées. Et dans lesquelles je me perds éventuellement. (1375-1377)</p>	<p>Rapport plus réaliste à l'incertitude</p>

	<p>je sais qu'à 50% j'ai pas assez pour vivre, et pis que ça me faisait peur, parce qu'après, soit faut trouver un autre 30, 40, 50% pis que c'est peut-être compliqué. Mais là bien que je suis pas, enfin voilà de manière générale, enfin c'est comme si y a plus de confiance, que je me dis si je trouve un super 50%, ben que je trouverai comment le compléter. Même si je sais pas comment, et pis que je peux, enfin voilà je pourrais toujours revenir à une activité de massage à mon compte, mais je suis pas tout à fait à l'aise avec ça, mais y a quelque chose où y a plus de confiance pour trouver une solution. (1616-1624)</p>	<p>Gain de confiance dans son futur professionnel</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

Tableaux Roger

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	le lundi 3 février (52) février mars, donc j'avais deux mois de délai de congé. (80) ça fait deux mois que je suis au chômage (90)	Date du licenciement : fin mars
	ça faisait à peu près 11 mois que je travaillais (53-54)	Durée de l'ancien emploi : 11 mois
	ce qu'on me reprochait, non ce qu'il disait c'est qu'ils pouvait pas me finalement... il m'avait dit, ouais on t'engage, tu te rends compte qu'on peut pas te confier autant de responsabilités que tu avais auparavant. Et pis là il disait on peut pas te confier les choses qui peuvent t'intéresser. (71-75)	Motif du licenciement : mauvais accord entre fonction du poste et intérêts ?
	je trouvais que c'était intéressant (95-96) ce que je faisais j'aimais bien. Bon on était dans un carcan quand même très rigide. Une entreprise quand même très établie, où, et pis c'est vrai peut-être moi je suis trop libre d'esprit, ou j'aime bien même si je faisais très attention à pas trop dire les choses, mais c'est vrai que je, c'est... ouais pour avoir été journaliste, après revenir dans des entreprises où il y a des manières de fonctionner très rigides. (139-144)	Rapport à son ancien emploi : appréciation de son emploi malgré un mode de fonctionnement de l'entreprise rigide par rapport à son esprit de journaliste plus libre
	Expériences antérieures avec	6 mois à peu près [de chômage précédent son ancien emploi] (100)

situation similaire	j'ai eu d'autres licenciements (228)	licenciement
Importance accordée au travail	c'est quand même important parce que, je veux dire, sans travail on peut pas vivre, on peut pas faire certaines choses, donc ouais c'est important parce que, pis surtout dans notre monde, sans travail ben, on peut difficilement, on peut pas vraiment dire qu'on est quelqu'un. (126-129) ce qui est important c'est de faire quelque chose qu'on aime, dans lequel on est bien, ça c'est important. (129-130)	Importance du travail pour être quelqu'un dans notre monde / importance de faire un travail que l'on apprécie
Contexte social et familial	j'ai une formation de politologue, hautes études internationales, et après je me suis lancée dans le journalisme, j'ai fait pas mal de journaux, j'ai vécu la fin de deux journaux, j'ai participé à la création du journal l'Etat Actuel, j'ai fait aussi la communication, la communication bancaire et financière, travaillé dans des banques, banques privées, et puis après je suis revenu, j'ai travaillé chez Caparvan, là-bas, après trois ans ils ont fermé le bureau francophone en Suisse, et donc je venais de retrouver cet emploi chez Silex (45-51) il est assez en dent de scie, donc c'est... non, oui c'est-à-dire que un moment, c'est vrai que j'ai évolué, pis après y a eu quelques accidents, donc... ouais c'est pas... (221-223)	Parcours professionnel : formation de politologue, parcours dans le journalisme puis la communication bancaire et financière
	marié mais séparé, depuis à peu près une année, trois enfants, deux jumelles de 16 ans et un garçon qui va avoir 12 ans. Les jumelles sont au collège et pis le garçon va commencer l'année prochaine le cycle. (36-39)	Contexte familial : marié mais séparé depuis un an, trois enfants
	c'est vrai que la séparation c'était pas non plus quelque chose de... [...] Qui est pas... ça aide pas non plus. [...] Tout ça, ça fait... ouais c'est beaucoup, quoi (345-354)	Autres stress concurrents : séparation conjugale
	plutôt du soutien [de son entourage] (361)	Soutien de l'entourage
	j'aime bien courir donc là je viens de terminer un demi marathon, donc j'aime bien faire, des objectifs de ce genre. (176-177)	Activités sociale et sportive : course à pied

Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive	Je trouve que c'est intéressant si c'est pour faire avancer, disons je suis assez ouvert à tout ce qui est étude universitaire et tout ça. Et puis je pense que c'est vrai, on est dans un monde où il y a beaucoup de changements professionnels et tout ça, donc s'il y a une compréhension, s'il y a une analyse qui peut être faite et qui peut aider d'autres personnes par la suite je pense que c'est positif. (7-11)	Participation à une étude universitaire afin d'améliorer la connaissance
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	je cours, j'ai couru le demi marathon en 1 heure 43, je trouve que c'est... [...] Non, c'est un bon temps, pour mon âge, je crois que c'est correct. (286-291)	Bonne énergie
	je dors vraiment bien, et... je dors bien mes 8 heures par jour, de ce point de vue là ça va. (295-296)	Bon sommeil
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	Moyennement bien (385)	Etat général moyen
	il y a certaines choses pour lesquelles, non, non si il faut je, si je dois aller courir, ou si je dois aller nager, ça va. (395-396)	Bonne motivation dans ses activités hors recherche d'emploi
	Alors, la confiance elle est moyenne et l'estime de soi, ouais elle est pas très grande. (200-201) déjà un peu en général. (209)	Confiance et estime de soi moyennes
Vécu du licenciement	je l'ai assez mal vécu, franchement, surtout c'est abrupte. On est convoqué et une heure après on n'est plus dans l'entreprise, avec tous ses cartons. (62-63) Tout de suite, tout de suite, oui, une heure après j'étais loin, non ça c'est très violent de... on coupe et puis ensuite, fin de l'obligation de travailler, mais quand même c'est une rupture [...] radicale, très dure (84-90)	Rupture difficile, abrupte, en phase d'amélioration

	<p>Difficile, ça faisait à peu près un an que j'avais retrouvé du travail (95)</p> <p>Et puis ouais c'était assez... difficile, là ça va un peu mieux. (100-101)</p>	
	Oui, bien sûr, tout ça, colère, déprime... (106)	Vécu de différentes émotions caractéristiques : colère, déprime...
	Tout ça [avec divorce il y a un an], ça fait... c'est beaucoup, quoi (354)	Gestion difficile liée à l'accumulation de situation de rupture
	Mais ça, à chaque fois, ce genre d'accident, ça aide pas. j'ai eu d'autres licenciements (228) Donc ça, ça aide pas pour la confiance en soi. (237)	Atteinte de la confiance en soi
	<p>Parce que passé la cinquantaine, c'est pas évident. Même si on a une expérience à faire valoir et tout, c'est difficile... ouais c'est difficile à vivre parce que c'est ffvou.... Ouais c'est une remise en question de soi. Par rapport à des choses. [...] Ben les choix qu'on a fait, la carrière qu'on a fait... voilà quoi. (114-121)</p> <p>y a toutes sortes de remises en question, de se dire, est-ce que j'ai fait les bons choix, pis des fois aussi ben on pouvait pas faire autrement, aussi, donc, c'est... ouais. Ouais, difficile à dire. Pis bon aussi, de se dire, bon ben ça, j'ai pas envie de faire. (318-321)</p>	Remise en question de soi et de ses choix de carrière
État du projet professionnel	c'est clair que le journalisme de toute façon c'est actuellement, c'est très difficile, et puis c'est surtout, la presse écrite c'est encore plus difficile, j'ai pas une voix radiophonique ni qui marche bien pour la télévision, donc ça c'est, j'avais déjà essayé. Non je vais essayer dans la communication ou la rédaction d'entreprise, ce genre de choses. (153-157)	Définition du projet professionnel : communication d'entreprise

	ce qui est important c'est de faire quelque chose qu'on aime, dans lequel on est bien, ça c'est important. (129-130)	Importance d'un travail satisfaisant
Dynamique de la recherche d'emploi	j'ai entrepris des démarches, pour l'instant il n'y a rien qui se profile. (160)	Démarrage des recherches
	j'ai eu des téléphones, là, j'espère un contact pour un poste dans lequel je connaissais quelqu'un qui travaille dans l'entreprise, donc ça, ça aide toujours plus. (377-379)	
	[par rapport à ses propres compétences] ça je suis assez confiant par rapport à ça. (337)	Confiance dans ses compétences
	J'aimerais retrouver quelque chose assez rapidement, ça c'est sûr, parce que c'est jamais bon de rester longtemps. Donc ça, c'est plutôt moi qui me mets la pression parce que c'est pas... Je trouve que c'est pas bien de rester longtemps sur le marché comme ça, c'est pas positif. (367-370)	'Auto pression' afin de retrouver rapidement un emploi
	c'est plus difficile. (182) Ben de se motiver, de se dire, de s'organiser, tout ça, mais bon. C'est moins, disons, c'est soi même qui doit se mettre un planning. (190-191) un peu bas.	Difficulté à se motiver dans ses démarches
Rapport au futur et à l'inconnu	[par rapport à la confiance à son futur] on espère, mais pfff... avec les différents accidents qu'il y a eu avant, ça n'aide pas. (242-243)	Espoir dans son futur fragilisé par ses accidents de parcours précédents
	C'est vrai des fois je me dis, mais quelle sera la prochaine ? Quel sera le prochain événement qui me tombera dessus, ou je sais pas quoi ? (354-356)	
	C'est-à-dire, voilà, ben 53 ans, on espère que c'est pas la fin d'un cycle, quoi. Que je vais retrouver quelque chose qui m'aïlle. (307-308)	Stress envers son futur / crainte de ne pas trouver un emploi

	<p>Quelques fois, oui, un peu de stress, pour le futur, quoi. (301-302)</p> <p>C'est... simplement des fois c'est l'adéquation entre ce qui est demandé et ce qui peut, entre ce qu'on propose soi-même et ce que l'entreprise demande. Des fois c'est ça aussi qui faut trouver l'adéquation. (228-240)</p>	satisfaisant
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte social et familial	<p>un autre travail qui m'a été donné par l'Office Cantonal de l'Emploi, où je fais partie d'un programme d'outplacement, qui est pas mal, et qui permet justement d'évaluer toutes ses compétences et de voir quelle voie prendre. (522-525)</p> <p>C'est au début, donc c'est pas vraiment, non je pense pas qu'il aide beaucoup pour l'instant. (529-530)</p> <p>c'est vrai que le programme Futura21 qui m'a été donné c'était assez bien parce qu'on rencontre beaucoup de personnes déjà, qui sont dans la même situation que soi, le même âge que soi, donc ça permet de relativiser, donc ça aussi ça aide. (564-567)</p> <p>Au mois de mai j'en avais eu deux où on était beaucoup, il y avait une première séance d'explication, de quel était ce programme, et pis une deuxième séance, ouais on a déjà eu deux au mois de mai, une au mois de juin, ouais, positives, c'est vrai que ça aide [// estime de soi]. (571-574)</p>	Autre type d'accompagnement : programme d'outplacement proposé par l'Office Cantonal de l'Emploi
	Mais je me mets pas de pression, mais ça va aussi par le fait que j'ai repris, c'est vrai que d'un point de vue sportif je cours beaucoup, mais là je fais un peu natation, vélo et course à pied, donc ça aussi, comment dire, « mens sana in corpore sano », ça c'est quelque chose que je	Activités sportive ou sociale : pratique de différents sports

	m'astreins pour pouvoir être bien dans la tête. Ça, ça va aussi de pair. (461-465)	
	y a l'été, ça je sais que je suis assez perméable aux saisons, donc... Je sais que j'ai un cycle, je le connais, donc ça, ça aide. (868-869)	Moment du suivi dans la vie de la personne : été approchant aidant

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Vécu des séances	à faire participer toutes les, tout ce qui fait notre corps et notre esprit. (503)	Mise en jeu de l'unité corps / esprit
	c'est ça que j'ai trouvé bien, c'est que ça permettait de rassembler des parties de son corps ou de son esprit qui étaient complètement dispersées ou pas utilisées. (983-985)	Rassemblement des parties de son corps et de son esprit dispersées ou non utilisées
	alors ce qui m'a surtout frappé, en fait il y a deux choses, c'est le mouvement d'antériorité et de... [...] alors c'était avancer reculer, mais c'était aussi sur le plan horizontal, latéral. (881-915)	Mise en relief des mouvements d'avancer/ reculer et de latéralité
Nouvelles compréhensions, prises de	Donc c'est un tout et pas seulement unifocal. (504)	Découverte de l'unité corps / esprit

<p>conscience</p>	<p>alors ce qui m'a surtout frappé, en fait il y a deux choses, c'est le mouvement d'antériorité et de... [circularité et de linéarité] Oui, c'est ça, ça je pense que ça existe en nous mais on ne le sait pas. Mais c'est une prise de conscience qui m'a permis d'avoir une perception plus grande de soi par rapport à une façon d'évoluer. Et puis de prendre toute la dimension de son corps. (885-888)</p> <p>c'était aussi sur le plan horizontal, latéral. (914-915) Oui parce que je crois que des fois on est tellement focalisé c'est plutôt unidirectionnel, dans ce sens, qu'on oublie toutes les possibilités latérales. Et ça, ça c'est vrai que c'était une vision que... [...] Oui, ça m'a parlé ça. (918-925)</p> <p>[ça participe] d'une forme d'évolution, premièrement alors d'essayer d'analyser des situations passées, et que dans certaines situations j'aurais pu prendre plus de recul. [...] Et pis que pour dans le futur, essayer lorsqu'il y a des situations de contrainte qui peuvent apparaître, d'avoir une attitude différente. [...] En prenant plus de recul. (897-910)</p> <p>c'était par rapport à des situations professionnelles où je me projetais toujours en avant et je prenais jamais assez de recul pour voir le contexte dans lequel j'évoluais, comment ça fonctionnait et pas avoir les antennes des fois ouvertes par rapport à des situations. [...] Ou disons peut-être que je percevais mais je savais pas comment agir. [...] Oui, c'est-à-dire d'être plus détendu, disons, quand y avait ça, donc essayez de se laisser aller et pas se tendre quand il y a ce genre de situation qui arrive. (655-668)</p> <p>je pense que des fois, quand je voyais qu'il y avait certaines difficultés, j'avais trop tendance à me focaliser dessus, et pas assez à, voilà justement à prendre du recul, à me détendre, à regarder le tout dans sa globalité et trop me focaliser sur moi-même. Pas être assez attentif autant aux autres qu'à l'environnement. Et c'est vrai que, je pense que pour le projet professionnel, ça c'est aussi important. C'est-à-dire, c'est pas seulement le poste, mais c'est l'environnement. (701-707)</p>	<p>Découverte de l'organisation spatiale du mouvement ouvrant sur une nouvelle perception de soi : envisager plus de recul dans la gestion de situations ; Envisager un regard plus panoramique ouvrant vers de nouvelles possibilités</p>
<p>États physiques, énergie, vitalité</p>	<p>je suis beaucoup plus détendu, c'est-à-dire les exercices que vous nous avez expliqués, ouais ça permettait de se détendre par soi-même d'une manière qui portait ses fruits, d'abord physiquement pis ça aidait aussi psychiquement à se détendre (466-469)</p>	<p>Apport de détente physique et psychique</p>

	je suis bien, je suis calme, <u>plus détendu</u> (459-460)	
	c'est vrai que ce que je me souviens, ah maintenant qu'on en parle, c'est que je dors nettement mieux et je... bon c'est vrai qu'aux mois de février mars ça m'arrivait de me réveiller à deux heures du matin et de pas dormir. Là c'est pas le cas, pas le cas du tout. (582-585)	Meilleur sommeil
	autant au niveau de mon énergie sportive elle était là, mais là c'est une autre énergie que j'ai ressentie. [...] qui était plus, comment dire ? Plus profonde, comment dire ? Plus profonde dans l'être, quoi. Pas seulement musculaire, autant psychique que... et même les os, quoi, c'est tout. (768-775) Et j'avais l'impression chaque fois que j'étais, quand je repartais, [...] je ressentais plus d'énergie même si quelque fois c'était une énergie qui m'avait demandé beaucoup, qui m'avait beaucoup fatigué. Donc autant y avait l'intention, mais le jour d'après pour la relancer c'était difficile. (786-790) y a eu une fois. (794)	Découverte d'une nouvelle énergie, plus profonde et plus globale (être, psychisme, os...)
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	plus positif, moins de, ouais disons en tout cas ce que je me suis rendu compte c'est que je broyais nettement, nettement moins du noir alors. Vraiment ça c'est sûr. (544-546)	Gain de positivité
	le fait qu'on ait eu ces rendez-vous hebdomadaires, <u>à chaque fois ça libérait certaines énergies positives</u> , et ça, ça aidait justement à retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais perdues. (754-756)	
	La confiance, alors bon elle a augmenté, ça c'est sûr. (536) Au niveau de l'estime de soi, elle est bonne je trouve. (546) le fait qu'on ait eu ces rendez-vous hebdomadaires, <u>à chaque fois ça libérait certaines énergies positives</u> , et ça, ça aidait justement à retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais	Gain de confiance et d'estime de soi (en lien avec la libération d'énergie positives)

	<p><u>perdues.</u> (754-756)</p>	
	<p>je suis bien, je suis calme, plus détendu (458-459)</p> <p>j'ai l'impression que je suis beaucoup plus calme que ce que j'aurais pu être auparavant. (1080-1081)</p> <p>je suis beaucoup plus détendu, c'est-à-dire les exercices que vous nous avez expliqués, ouais ça permettait de se détendre par soi-même d'une manière qui portait ses fruits, d'abord physiquement pis ça aidait aussi psychologiquement à se détendre. (466-469)</p> <p>Et j'avais l'impression chaque fois que j'étais, quand je repartais, que j'étais plus léger, <u>moins tendu et plus calme</u> (786-787)</p>	<p>Gain de détente et de calme / Détente physique amenant une détente psychique</p>
	<p>Et j'avais l'impression chaque fois que j'étais, quand je repartais, que j'<u>étais plus léger</u>, moins tendu et plus calme (786-787)</p>	<p>Gain de légèreté suite aux séances</p>
	<p>Alors la gestion du stress elle est aussi bonne, je dirais. (577)</p>	<p>Bonne gestion du stress</p>
<p>Vécu du licenciement</p>	<p>Toujours pas bien, ça c'est toujours... (936)</p> <p>ben tous les mercredis, étant donné que je prenais le bus 11 et que je passais devant Silex, oui j'y pensais. (944-945)</p>	<p>Vécu négatif du licenciement</p>
<p>État du projet professionnel</p>	<p>pour le projet professionnel, là je reviens à ce que j'ai dit auparavant, donc je suis toujours à la croisée du chemin, donc c'est... [...] Ben c'est soit de continuer ce que je faisais [...] Ou alors faire vraiment autre chose, soit dans le public soit dans la parapublic. (598-609)</p>	<p>A la croisée des chemins entre deux options</p>

	<p>Bon c'est vrai, prendre du recul, ça c'est vrai, y avait ça. (650)</p> <p>ça permet d'ouvrir certaines pistes. (1134-1135)</p> <p>en se détendant, on reste pas focalisé sur soi-même et sur le monde, sur ce qui nous entoure, donc y a des ouvertures qui sont possibles, par rapport à des compétences qu'on aurait enfouis, qu'on aurait pas laissé se développer. Et si y a des ouvertures y a d'autres possibilités qui sont possibles. (478-481)</p>	<p>Ouverture de possibilités</p>
	<p>Ben c'est vrai que j'avais été, dans le scoutisme j'avais beaucoup participé, j'étais chef de groupe au sein du comité au niveau de l'association genevoise, donc développer ce genre de compétences, d'aide aux autres. Mais c'est pour ça que je dis, pour l'instant c'est très, très vague. (625-628)</p> <p>C'était quand ? C'était en 2005 j'avais déjà eu cette possibilité d'entrer au sein de l'église protestante genevoise, au niveau de la communication. C'est vrai que c'est une autre dimension, quand on fait ça, et je me disais, est-ce que je vais faire ça, oui ou non, et je m'étais dit non, peut-être pas encore. Alors que là peut-être, voilà j'ai passé 50 ans, c'est peut-être plus... [...] Voilà, voilà, et puis de se dire finalement qu'est-ce que je vais faire jusqu'à la retraite. Donc c'est peut-être moins centré sur soi-même et plus sur les autres. (633-642)</p> <p>prendre en compte un environnement peut-être plus sain et moins, comment dire, moins dur et dans lequel il y a peut-être une dimension humaine plus importante. Et dans les exemples concrets, bon c'est vrai que les pistes là que j'ai lancé, faire le cours de samaritains c'est juste un exemple, mais bon. (734-738)</p> <p>Non parce que dans les entreprises dans lesquelles j'ai travaillé, l'horlogerie ou la banque, il y a des pressions qui sont très fortes, parce que c'est la course à la performance, à la réussite, performance financière, et puis, je dis pas que ça existe pas dans le public et le parapublic, ça doit exister aussi, mais il y a d'autres finalités aussi. (721-725)</p> <p>c'est-à-dire que par rapport à un projet professionnel, par exemple, c'est de se connaître soi et pas</p>	<p>Mobilisation de ses valeurs jusqu'alors mises de côté dans le projet professionnel</p>

	<p>continuer dans une voie, par exemple la communication d'entreprise c'est quand même assez difficile, c'est, on parle pour l'entreprise et on parle pas pour soi. Connaître ses valeurs, c'est ça. (1031-1034)</p> <p>je pense par rapport aux valeurs que j'ai, je pense c'est plus important d'être en adéquation avec soi-même et pas, oui. [...] ça a plus libéré cette possibilité d'agir dans ce sens. (1040-1046)</p> <p>Donner autre chose de soi-même et de ses compétences, que j'ai pas développé auparavant. (619-620)</p> <p>moi j'ai, par le passé j'avais beaucoup fait, j'avais été actif au sein d'associations, au sein du scoutisme ou associations d'étudiants, pis là, pis même la paroisse protestante, et pis y a différentes choses, je me suis inscrit à un cours de samaritains pour cet été, j'ai repris contact avec la paroisse où je suis, donc ce genre de choses. (486-490) Mises de côté. (494)</p> <p>[lien vécu des séances :] à faire participer toutes les, tout ce qui fait notre corps et notre esprit. Donc c'est un tout et pas seulement unifocal. (503-504)</p>	
	<p>je pense que des fois, quand je voyais qu'il y avait certaines difficultés, j'avais trop tendance à me focaliser dessus, et pas assez à, voilà justement à prendre du recul, à me détendre, à regarder le tout dans sa globalité et trop me focaliser sur moi-même. Pas être assez attentif autant aux autres qu'à l'environnement. Et c'est vrai que, je pense que pour le projet professionnel, ça c'est aussi important. C'est-à-dire, c'est pas seulement le poste, mais c'est l'environnement. Et c'est vrai qu'un environnement ça aide. Et c'est vrai que je pense que moi de choisir malgré tout, quand y a des pressions externes, j'y suis assez perméable. Donc faire en sorte que, lorsque j'ai le choix, savoir si c'est quelque chose qui m'ira en fonction des pressions qui peuvent, que je pourrais avoir par la suite. Ça c'est clair. (700-711)</p> <p>Non parce que dans les entreprises dans lesquelles j'ai travaillé, l'horlogerie ou la banque, il y a des pressions qui sont très fortes, parce que c'est la course à la performance, à la réussite, performance financière, et puis, je dis pas que ça existe pas dans le public et le parapublic, ça doit</p>	<p>Prise en compte de l'environnement et des pressions externes pour le choix d'un poste</p>

	exister aussi, mais il y a d'autres finalités aussi. (721-725)	
Dynamique de la recherche d'emploi	je crois un jour ou deux jours après, j'ai fait pas mal d'offres, qui n'ont rien donné, mais malgré tout. (997-998)	Réalisation de plusieurs offres
	<p>plus présent et plus calme. C'est-à-dire c'était pas du genre mais faut absolument que ça marche. Bon je le fais, voilà, mais c'est vrai que y a eu une fois... après une séance c'est vrai que ça a été très positif. Après la 2^{ème} séance individuelle. (990-993)</p> <p>Je pense que je les aurais faites, mais avec beaucoup plus de pression, et comme je dis avec l'obligation de réussite. (1005-1006)</p> <p>je pense, si on est plus calme, plus détendu, l'impact est mieux. En tout cas moi je pense que c'est ça. Si on le fait en se disant, bon ben de toute manière, voilà, si on est beaucoup plus naturel, je pense que l'impact est mieux. (1016-1018)</p>	Gain de calme, de présence et diminution de la pression dans la réalisation de ses démarches
	<p>Au niveau de l'impact, au niveau de la motivation. Alors je dirais pour l'instant il est moyen encore, parce que je suis encore dans, à la croisée des chemins, un moment charnière sur ce que je veux faire par la suite. Soit continuer dans ce que je faisais, ou alors prendre une autre voie. (517-520)</p> <p>Je pense qu'elle pourrait être plus importante, au niveau de l'échelle. Mais c'est vrai que par rapport au début, peut-être qu'elle a un peu plus augmenté. Elle a un peu plus augmenté, mais elle est pas encore à 100% parce que par rapport au projet professionnel c'est encore assez vague. (819-822)</p>	Légère augmentation de la motivation, encore contenue car projet professionnel non encore défini

	C'est une gestion des ressources actuellement, de me dire, bon ben je mets pas tout, sachant que peut-être plus tard je pourrai donner un maximum dans autre chose qui sera plus payant. (835-837)	
	il y a eu un grand culte à la cathédrale, et pis pour les cours samaritains y avait une offre, c'est un peu un concours de circonstances. Mais qui fait, des fois il y a des concours de circonstances qu'on voit pas et qu'on saisit pas. Donc là en l'occurrence j'étais peut-être plus attentif et plus perceptif pour pouvoir saisir l'occasion. (509-513)	Meilleure attention pour une meilleure saisie d'opportunités
Rapport au futur et à l'inconnu	psychiquement je crois que je suis assez positif disons pour la suite, même s'il y a encore beaucoup d'incertitudes. Mais je me mets pas de pression. (459-460) je trouve que actuellement j'ai une vision assez positive, donc dans ce sens que y aura une solution. (857-858)	Vision positive de son futur malgré l'incertitude
	Bon la gestion de l'incertitude, c'est vrai que c'est... elle est, je pense qu'il y a une incertitude qui est moins, elle est toujours là mais peut-être qu'elle est plus, disons l'incertitude est toujours là quant à la gestion, elle est... ouais elle est bonne, elle est moyennement bonne, disons. (585-588)	Assez bonne gestion de l'incertitude
Perspectives pour un futur emploi	Et pis que pour dans le futur, essayer lorsqu'il y a des situations de contrainte qui peuvent apparaître, d'avoir une attitude différente. [...] En prenant plus de recul. (905-910)	Volonté d'envisager plus de recul dans la gestion de situations de contrainte

Tableaux Uguette

1) Contexte avant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte du licenciement	c'était en janvier déjà qu'on m'a licenciée (17-18) pour fin avril, donc j'ai pas dû aller travailler, mais j'ai eu le salaire jusque fin avril (29-30)	Date du licenciement : fin avril
	j'ai travaillé 25 ans dans le même groupe (114)	Durée de l'ancien emploi : 25 ans
	mon poste est parti aux Etats-Unis, et ils m'ont pas proposé un autre poste en entreprise. (18-19)	Motif du licenciement : restructuration
	[travail qui lui plaisait] Oui, oui tout à fait. (75) 100%. (79)	Rapport à son ancien emploi : appréciation de son emploi
	ils étaient assez généreux, ils m'ont payé 18 mois de salaire, que j'ai reçu l'année passée. (24-25)	Autre donnée relative au licenciement : 18 mois de salaire offert
	je suis sortie [du chômage] et je dois encore clarifier la situation si je peux réentrer ou non. (36-37) Donc je sais pas si oui ou non j'aurai droit encore au chômage (42-43) Parce que j'arrivais pas à faire ces demandes de travail. (52)	Autre : sortie du chômage car incapacité à réaliser ses recherches
Importance accordée au travail	ça l'était en tout cas. Maintenant je sais pas, ça sera à voir. (507) c'est... c'était mon principal environnement. (507-511) je pense ces mois passés m'ont permis de voir que j'ai d'autres sources de vie, et... (406-407)	Importance accordée au travail relativisée par le vécu du chômage lui faisant découvrir

<p>Contexte social et familial</p>	<p>J'ai fait trois ans de l'école de commerce à Saint-Gall, donc c'est avec le diplôme, à l'époque il n'y avait pas d'autres choix. Et, bon j'ai suivi, bon j'ai pas terminé mais justement j'ai commencé ça pour mon français il y a longtemps, le collège du soir, donc ça c'était chouette, c'était une période qui était vraiment intéressante pour moi. (264-268)</p> <p>je suis arrivée quand j'avais 18 ans la première fois (273)</p> <p>Je sais plus quel âge j'avais, mais dans la trentaine, oui début trentaine, j'ai suivi le collège là, je pense j'ai jamais terminé la première année, mais je l'ai fait en plusieurs années, j'ai appris bien sûr beaucoup de matières, et ça m'intéressait énormément. J'ai toujours aimé les langues, disons, j'avais énormément de problèmes en français, au début en tout cas, et grâce à l'école, le collège, ça m'a vraiment aidé parce que on parle avec tous les gens en français, ce qui n'était pas le cas au travail. (281-287)</p>	<p>d'autres sources de vie</p> <p>Parcours professionnel / de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - école de commerce à Saint-Gall - déménagement à Genève et suit des cours de français → goût pour les langues
	<p>Est-ce que vous vivez seule ? Oui, d'accord, est-ce que vous avez des enfants ? Non, d'accord. (490-492)</p>	<p>Contexte familial : vit seule sans enfants</p>
	<p>Chaque fois il y a les impôts, alors là, ça, là, je suis (rires) [...] Chaque fois. Bon, j'ai ma fiduciaire, mais malgré ça, c'est, chaque année, mais ça c'est depuis des années. [...] j'ai même pas à faire ça puisque ma fiduciaire le fait, je sais pas, ça me fait toujours du stress. (452-468)</p>	<p>Autre stress concurrent : les impôts</p>
	<p>j'ai encore des sous de côté, mais bon je peux pas faire ça encore très longtemps. (43-44)</p> <p>[pression financière] Bon, elle commence. Parce que justement, pour l'année passée, c'était couvert, si j'ose dire, mais bon cette année il faut quand même que je commence à gagner, parce que les impôts... (372-373)</p>	<p>Ressources financières : pression liée au manque d'argent à venir</p>
<p>Chez von Rohr, oui. (590)</p>	<p>Autre type d'accompagnement : von Rohr</p>	

	<p>mes amis s'inquiètent pour moi quand même, mais d'un côté c'est la pression mais de l'autre c'est du soutien. [...] Non, disons du soutien. (442-447)</p>	<p>Soutien relatif de ses amis</p>
	<p>Disons, je me suis mise à écrire et... disons j'ai publié sur internet, pas sous mon nom bien sûr, mais ça c'est assez positif, ça c'est assez récent que j'ai commencé à faire ça [...] C'est sur une série télé que j'aime bien, et justement il y a des autres qui écrivent sur le même, donc on s'écrit mutuellement, et ça c'est une expérience assez intéressante, et je pense je peux exprimer justement par là, parce que justement l'année passée j'ai beaucoup regardé cette série, ce qui m'a permis de me poser les questions à moi, parce que tout seul j'arrivais pas. Mais à travers les séries, j'arrivais à avancer. Donc ça c'était assez intéressant. [...] et justement il y avait un épisode où il y avait la psychologue qui demandait aux différents personnages qu'est-ce que vous cherchez pour vous-même. Donc ça c'est une question pas facile à répondre. (191-209) (→ <i>aide pour la motivation</i>)</p> <p>J'aime chanter, donc je vais à mon chœur du quartier. Qui est vraiment chouette, et j'étais au café chantant, que une des membres du chœur elle organise, donc c'est une autre chose qui est assez marrant (230-232)</p> <p>et j'ai l'abonnement pour l'opéra à Balxert, et j'adore ça. Et j'ai plusieurs amis qui y vont, là aussi, donc c'est l'occasion de se retrouver. (245-247)</p>	<p>Activités sportive ou sociale : écriture partagée sur le web, chorale et café chantant, abonnement opéra avec amis</p>
<p>Motivation pour suivre le module en pédagogie perceptive</p>	<p>Justement j'ai la peine de me lancer à chercher du travail. Disons je suis prête, j'ai tout, sauf la lettre de motivation, et voilà, c'est un peu où je suis coincée. Mais il me faut du travail maintenant. (8-10)</p> <p>de passer ce cap que j'envoie finalement... (553)</p>	<p>Réussir à démarrer ses recherches</p>

2) Vécu de la situation de transition et de chômage avant suivi (1^{er} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
États physiques, énergie, vitalité	j'étais très fatiguée, parfois, et je sais pas si c'était dû à la perte du poids ou dû simplement par tout qui est arrivé. (501-502)	A vécu une grande fatigue
	je passe beaucoup de temps sur mon dos, sur mon canapé, justement, je sais pas, c'est une position qui me convient. Je travaille comme ça sur ma tablette. Et donc s'il y a des tensions c'est parce que j'ai pas l'habitude d'être debout, et il faut que je me mette justement à marcher un peu plus. (534-537)	Tensions liées à sa posture
	j'ai perdu du poids. Mais ça c'était pas une source de stress. (500)	A perdu du poids
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	[par rapport à la confiance en soi, bonne confiance ?] Je crois que oui. (386)	Pense avoir une bonne confiance
	juste pas d'élan. (132) [aujourd'hui ?] ça va et vient. (136)	Peu d'élan
	je m'ennuie quasiment jamais. C'est plutôt qu'il y a pas assez d'heures dans la journée. (236-237)	Absence d'ennui, manque d'heures dans la journée
Vécu du licenciement	D'un côté c'était un soulagement, dans le sens que on a vécu pendant plusieurs années avec cette vision, ben on saura pas si vous aurez un poste ou non l'année suivante. Voilà, c'est arrivé, là on a plus de soucis à se faire, c'est fait. Bon, d'un autre côté, j'ai travaillé 25 ans dans le même groupe. (111-114) Disons j'ai évolué dans le service, mais c'était... pour moi c'était quand même un grand investissement, et bien sûr aussi les liens avec les collègues et tout ça. Bon j'ai continué à voir mes amis mais bon avant on se voyait plus souvent. Et... donc ça c'était difficile, et je pense j'ai mis des mois à me sortir de la structure, parce que bon, quand on est 25 ans dans le même environnement, on a les repères dans cet environnement, donc j'étais chez moi, ce que	Sentiment de soulagement associé à une perte de repères, aujourd'hui plus ou moins dépassée

	<p>j'étais plutôt avant, bon j'ai pas fait grand choses, j'ai toujours du désordre chez moi, comme avant, mais j'ai passé beaucoup de temps chez moi. (118-125)</p> <p>je devais me construire mes repères à moi. (145) je pense j'ai plus ou moins réussi entre temps (149)</p> <p>le licenciement, maintenant ça me fait moins. Je me suis habituée à cette vie de, ouais c'est un peu rien faire, mais de faire autre chose. (225-226)</p>	
	<p>certainement de la déprime, oui, mais pas, c'est difficile de décrire, parce que, bon, c'est pas une déprime où j'allais me pendre ou quelque chose, mais juste pas d'élan. (130-132)</p>	<p>A vécu de la déprime et une absence d'élan</p>
	<p>aussi j'ai eu la valorisation de soi bien sûr ça a pris un coup, donc bon entre temps je pense je vais mieux sur ce plan là. (149-151)</p>	<p>A vécu une baisse de l'estime de soi, aujourd'hui remontée</p>
État du projet professionnel	<p>je voulais m'inscrire ou chercher quelque chose au moins temporaire pour retrouver un peu [pour me remettre] dans le bain. (309-315)</p> <p>Pour l'instant, oui, avec le but bien sûr de trouver quelque chose de long terme. (327)</p>	<p>Souhaite dans un premier temps trouver un emploi temporaire afin de se replonger dans le monde du travail</p>
	<p>c'est pas forcément ce que je choisirais d'office [administration], mais bon, c'est là évidemment où j'ai le plus de chance d'obtenir quelque chose. (332-333)</p> <p>Disons, vu que j'aime écrire, donc ouais ça me plairait de travailler dans un secteur où l'écrit... (337-338)</p> <p>j'aime aussi le contact avec les gens, dans le monde, ce que j'avais avant justement, ça, ça me manque de pouvoir parler avec les gens partout dans le monde. C'est toujours possible, il y a</p>	<p>Définition du projet professionnel : aime l'écrit, les contacts avec les gens dans le monde, aime moins l'administration</p>

	internet et il y a mes amis, mais, bon c'est pas la même chose. (343-346)	
Dynamique de la recherche d'emploi	je n'ai pas fait de recherche. (61)	N'a pas encore réalisé de recherche d'emploi, projet de démarrer d'ici la semaine prochaine
	j'ai justement pas fait, et je dois absolument le faire [regarder les annonces]. Donc j'ai toujours ce projet de le faire d'ici la semaine prochaine. (365-366)	
	parce que quand vous êtes 25 ans dans la même boîte vous avez acquis l'expérience dans ce que vous faisiez. Donc, maintenant, bon bien sûr j'ai toujours mes compétences mais, qu'est-ce que ça vaut, ailleurs ? Donc c'est toujours une question qui se pose, et la réponse ce sera quand je ferai enfin une demande d'emploi. (165-169)	Se pose la question de la validité de ses compétences dans un autre poste
	[Sinon il y a d'autres situations qui pourraient générer du stress actuellement ?] Ben si je devais me présenter quelque part, oui. (470-473) Mais, d'un autre côté, bon j'ai pas peur de rencontrer les gens, je suis assez ouverte, je pense une fois sur place, il n'y a pas de problème, disons, mais juste, ouais de me préparer à... (486-488)	Stress potentiel lié à la perspective de se préparer pour un entretien
Justement j'ai la peine de me lancer à chercher du travail. Disons je suis prête, j'ai tout, sauf la lettre de motivation, et voilà, c'est un peu où je suis coincée. Mais il me faut du travail maintenant. (8-10) [difficulté] A me lancer. (296)	Incapacité à démarrer ses recherches, à postuler pour un poste	

	<p>j'arrive pas à faire le premier pas, juste envoyer disons, faut pas plus. Tout est prêt, le cv est prêt. (304-305)</p> <p>je sais pas pourquoi, mais je l'ai toujours pas fait. (557)</p> <p>je suis sortie [du chômage] [...] Parce que j'arrivais pas à faire ces demandes de travail. (36-52)</p>	
Rapport au futur et à l'inconnu	ça dépend des jours, de nouveau. Aujourd'hui, bon je suis assez confiante. (377)	Etat de confiance dans son futur variable

3) Contexte pendant le suivi

Catégories	Témoignages	Enoncés
Contexte social et familial	<p>J'avais peut-être 2-3 rendez-vous [von Rohr]. [...] Sur la recherche de travail, aussi un cours oui c'est juste j'ai eu un cours, une sorte de forum sur la recherche (637-641)</p> <p>et ce que je cherchais, c'était mes cours de Feldenkrais. [...] bon j'ai pas été chaque semaine parce que j'avais des empêchements. (640-646)</p>	Autres types d'accompagnement : von Rohr, cours de Feldenkrais
	Il y a eu... juste des excursions, des choses comme ça que j'ai fait avec des amis. (656)	Activités sportive ou sociale : excursions avec des amis

4) Vécu de la situation de transition et de chômage après suivi (2^{ème} entretien)

Catégories	Témoignages	Enoncés
Nouvelles compréhensions, prises de conscience	<p>la réflexion sur ce qu'on faisait et des positions et tout ça, je pense c'est très utile. Et les exercices, disons, ils me reviennent en tête et... [...] ceux qu'on faisait debout, aussi celui de latéralité. J'ai toujours plus de peine avant et arrière que de côté. [...] définitivement je pense c'est un peu, ça s'applique aussi dans ma vie, je vais plutôt latéral qu'avant, alors... (679-691) Donc ouais, dans les jobs que je cherche c'est plutôt un déplacement latéral que chercher quelque chose de nouveau. Alors je suis en train de me convaincre de... (695-696)</p> <p>disons ça c'est les plus grands parallèles que j'ai vraiment vu, entre les mouvements et comment j'avance dans ma vie. (735-736)</p> <p>[déplacement latéral :] Des jobs similaires. (701)</p>	<p>Mise en lien entre le vécu des mouvements et sa manière d'avancer dans sa vie</p>
	<p>assis, je pense justement les exercices qu'on avait fait les dernières 2 semaines [...] les mouvements d'ouverture de côté et chercher l'espace, ça je pense c'est quelque chose que je devrais continuer à faire. [...] Simplement ouverture d'esprit. (742-752)</p> <p>disons simplement la réflexion, à un certain temps on se questionne soi-même sur ce qu'on a fait, où on est, et au bout d'un moment il faut justement aller vers l'extérieur plutôt. Et justement avec ces exercices et un peu en parallèle, simplement les questions déjà posées, ça se nourrit mutuellement. (760-763)</p>	<p>Mise en lien entre le vécu des mouvements et son besoin d'une ouverture d'esprit</p>
	<p>les exercices que vous nous avez montrés, il n'y a pas qu'une seule façon d'être droite, ce qui est intéressant. [...] parce que bon, on peut justement se relaxer en étant droit, sans forcer et être 'crrr'. (1177-1187)</p>	<p>Découverte d'une nouvelle manière de se tenir droit tout en étant détendu</p>

États physiques, énergie, vitalité	Comme j'ai dit, des fois j'ai ressenti des douleurs que j'avais pas ressenti avant. (1126-1127)	Ressenti de nouvelles douleurs occasionnelles
	on peut justement se relaxer en étant droit, sans forcer et être 'crrr'. (1186-1187) [Et ça vous apporte quoi ?] Etre pas dans un état [...] Figée dans la droitesse. (1195-1201)	Découverte d'une nouvelle posture droite mais non figée
États psycho-émotionnels et manières d'être généraux	je pense la différence de avant et maintenant je me sens plus sûre de moi, ouais je varie pas entre des jours où je me sens pas d'attaque et des jours normale. Je fais pas forcément plus qu'avant mais c'est pas... je peux pas. (672-675) Plus dans le... d'être sûre de moi. Je sens entre ces deux mois, je dirais c'est ça qui... (1066-1067) je pense c'est vraiment les séances. (1078) Je dirais pas des hauts, mais plus de sérénité. (903)	Gain d'assurance, de sérénité et de stabilité de son état
	je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé. (914-915) je suis dans le moment ce qui, et ouais c'est moins de stress que de retourner dans le passé je pense. (821-822)	Diminution du stress et de l'angoisse liée à un meilleur ancrage dans le présent
	la première fois, c'est là que j'ai eu l'idée justement de... et bon la proximité de la Migros d'ici ça a bien sûr aidé simplement parce que c'était très près pour y aller. (874-876) disons les massages qui étaient pendant cette période pendant que j'achetais les plantes, ça m'a aussi motivée de les planter relativement vite. (881-883) [massages ont déclenché une envie ?] Oui, de m'activer. (887) ça m'a pas déclenché l'envie de postuler mais de faire quelque chose manuel. (892-893)	Relance de sa motivation et de sa capacité d'action hors travail

	<p>je pense, là, elle vient, ouais, je pense, ça progresse. [...] J'ai plus d'envies d'action, dans ce qui est hors travail toujours (1103-1109)</p> <p>parce que à un moment donné j'avais envie de rien faire. Tandis que là je sens... ouais. [...] J'ai plus d'envie, oui. (1115-1120)</p> <p>Je fais pas forcément plus qu'avant mais c'est pas... je peux pas. (674-675)</p>	
	<p>plus présente je dirais, parce que avant je me souviens que des fois même si j'écoutais je parlais, et ça m'arrive beaucoup moins maintenant. (1143-1144)</p> <p>j'arrive plus à rester faire une chose que plutôt de... [être dispersée] (1154)</p>	<p>Meilleure présence et meilleure capacité de concentration dans ses actions</p>
Apport dans des situations précises	<p>Bon, déjà, je vous ai toujours parlé de mon balcon, donc le fait d'avoir planté mes herbes et tout ça, mes tomates, déjà c'est le rythme naturel de la vie, donc ça... et il est très beau maintenant. Parce que l'année passée vraiment j'ai tout laissé tomber. (857-860)</p>	<p>A planté des herbes sur son balcon, ce qu'elle avait abandonné l'année passée</p>
Vécu du licenciement	<p>Là ça va très bien. [...] Ouais, disons ça a... je veux pas dire ça me fait rien, mais je suis plus philosophe. [...] Simplement parce que j'ai terminé le processus de pensées sur le passé. (955-963)</p>	<p>Meilleure gestion du vécu du licenciement</p>
	<p>[par rapport à la perte de valorisation suite au licenciement] justement, maintenant j'ai pas cette alternance entre un jour qui va pas tellement bien et des jours où c'est normal. (1089-1090)</p>	<p>Gain de stabilité dans le rapport à la valorisation d'elle-même</p>

<p>État du projet professionnel</p>	<p>Donc ouais, dans les jobs que je cherche c'est plutôt un déplacement latéral que chercher quelque chose de nouveau. Alors je suis en train de me convaincre de... [...] De me lancer. (695-716)</p> <p>Oui, d'un côté, d'un autre c'est bien sûr plus angoissant de faire complètement différent de ce qu'on connaît déjà, alors c'est une piste à explorer. [...] Disons je m'enferme pas sur justement des jobs qui, ça ressemble à ce que j'ai fait. Alors, qui sait ? (720-736)</p> <p>J'ai disons dans les postes que je cherche je me pose la question justement, comment chercher les choses que je cherche pas d'office, comment elles s'appellent. Donc c'est plutôt de la réflexion sur ça. (994-996)</p> <p>[processus lié] Donc de nouveau les réflexions qui progressent et justement le fait que je suis plus dans le présent maintenant que réfléchir sur le passé. Donc je pense ça, ça me permet justement de faire quelque chose de nouveau. (987-989)</p>	<p>Ouverture de possibilités, recherche de la nouveauté pour son futur emploi</p>
<p>Dynamique de la recherche d'emploi</p>	<p>là je me sens beaucoup plus dans le sens, ouais maintenant je veux faire quelque chose qui est valable, aussi. (977-979)</p> <p>Doucement. Disons, oui, j'ai envie de me remettre, un travail. (968) Il y a deux mois ? Moins. (977)</p> <p>je pense, là, elle vient, ouais, je pense, ça progresse. [...] J'ai plus d'envies d'action, dans ce qui est hors travail toujours, mais justement pour le futur je vais prendre cette motivation avec moi aussi dans la recherche de travail. (1103-1111)</p> <p>Bien sûr on a toujours envie de travailler, mais là je me sens beaucoup plus dans le sens, ouais maintenant je veux faire quelque chose qui est valable, aussi. (977-979)</p>	<p>Prise de valeur de son projet professionnel</p> <p>Retour progressif de sa motivation pour la recherche d'un emploi</p> <p>Meilleur ancrage dans le présent</p>

	<p>moment ce qui, et ouais c'est moins de stress que de retourner dans le passé je pense. (814-822)</p> <p>simplement que maintenant je pense j'ai plus ou moins terminé avec la période introspection et maintenant c'est de l'autre. [...] C'est une aide de finir l'autre phase pour moi [ouverture d'esprit liée à perception latérale]. (768-775)</p> <p>Je pense disons je serais arrivée forcément parce que bon on peut seulement passer autant de temps sur le même sujet, mais oui, je pense c'était l'accompagnement idéal pour... [...] Ben, simplement, d'avoir cet accompagnement, qui nous faisait passer d'une étape à l'autre, c'était ça qui était utile justement pour... Bon, bien sûr, je pense c'est aussi avant, mais il y avait plus de aller et retour, dans le sens je retombais dans les anciens questionnements. Tandis que là j'avancais. (779-790)</p> <p>[anciens questionnements] Tout ce qui m'était arrivée à travers des années, disons j'étais pas... [...] Et ouais, je me posais plein de questions, qui n'avaient aussi rien à voir avec le travail, mais... Bon là je sens que j'ai terminé avec cette phase. [...] Travail et vie, ouais, je suis carrément retournée en enfance pour réfléchir sur certains pans. (795-806)</p> <p>Mais je pense c'était important aussi de me souvenir de ça, mais il fallait pas rester bloquée. (850-851)</p> <p>je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé. Donc oui, automatiquement je suis plus ouverte à ce qui arrive. (914-916)</p> <p>Je pense justement d'avoir un accompagnement, bon je sais pas si vraiment ça a un impact psychologique le fait d'avoir un contact physique je veux dire, mais je pense c'est quand même lié. (925-927)</p> <p><i>(Processus)</i> : Bon, déjà, je vous ai toujours parlé de mon balcon, donc le fait d'avoir planté mes herbes et tout ça, mes tomates, déjà c'est le rythme naturel de la vie, donc ça... et il est très beau</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	maintenant. Parce que l'année passée vraiment j'ai tout laissé tomber. (857-860)	
	je suis dans le moment ce qui, et ouais c'est moins de stress que de retourner dans le passé je pense. (821-822)	Diminution du stress et de l'angoisse liée à un meilleur ancrage dans le présent
	je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé. (914-915)	
Rapport au futur et à l'inconnu	un peu, qu'est-ce qui va m'arriver ? Et... tandis que maintenant je laisse venir, j'ai assez confiance que ça va se régler d'une manière ou autre. (907-908)	Meilleure confiance et ouverture envers son futur
	je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé. Donc oui, automatiquement je suis plus ouverte à ce qui arrive. (914-916)	
Perspectives pour un futur emploi	Bien sûr un travail dans l'administration c'est pas forcément mauvais, c'est... et même si je trouve un poste dans ça, ça veut pas dire que je dois répéter le schéma du passé. (996-998)	Perspective de renouveler ses schémas du passé dans un futur emploi
	j'étais un peu dans l'idée avant que, bon vu que j'avais pas de travail, je m'accordais une plage, mais après je replongeais dans le travail. Tandis que maintenant j'essaie de me dire, oui, le travail, bien sûr, on travaille pendant les heures de travail, mais justement de laisser une liberté dans des autres... (1050-1054)	Perspective d'envisager une nouvelle gestion de son temps travail / hors travail

Annexe 5 : Dynamiques processuelles

Emmanuelle

Cédric

Simone

Laura

Mathieu

Nadja

Barbara

Joëlle

Noémie

Roger

Uguette

Processus Emmanuelle

1) Lenteur → Les pensées descendent dans le corps

« *comme on est dans la lenteur, les pensées descendent dans le corps quelque part* » (610-611)

→ Sentiment de complétude intérieure, remplissage de vides → Intégration corporelle de ses savoirs

« *C'est comme si j'avais pris plus, enfin que ce que je savais qui était un peu noué, qui était un peu coincé, soit dans la tête, soit dans le plexus etc., avait fait une expansion dans le corps. Donc ça avait installé ces savoirs, ces ressentis, ces idées, partout, avaient pris sa place.* » (986-989)

« *toute cette matière, lectures et autres... Je l'ai plus intégrée. C'est pas une matière nouvelle, mais c'est une nouvelle façon de la vivre, au quotidien. Ce qui était dans le livre a passé à l'intérieur de moi, beaucoup plus qu'en passant que par le cerveau.* » (974-977)

⇒ Gain d'assurance dans ses démarches de recherche d'emploi

« *Ça me donne de l'assurance, de l'assurance dans le sens, comment dire ? Pas je vais tous les battre, je vais foncer dans le tas, c'est pas ma nature, mais ça me, j'allais dire ça me remplit des vides.* » (983-985)

Ex. d'une situation d'entretien :

« *Il y a cet exemple de cet entretien d'embauche, [...] J'ai pu m'asseoir, j'étais déjà assise, mais j'ai pu m'asseoir sans probablement montrer, et puis en fait tout de suite faire un changement de scénario, et puis aller, et donner ce changement de scénario. [...] je m'en suis bien sortie, mais le fait de me sentir bien sur mes bases, m'a permis de changer tout de suite de fusil d'épaule, et de me dire, houlà, on respire et on y va, mais faut changer et faut expliquer autrement. Ça m'a donné de l'assurance, à ce niveau-là. [...] Sans perdre pieds.* » (1006-1035)

⇒ Meilleure construction de son projet professionnel, gain de concrétude

« *Mais je pense que j'ai fait la même chose physiquement. J'ai... en remplissant les vides, j'ai fait la même chose. [...] tous les petits plots étaient déjà là, mais ça ne faisait pas une maison.* » (1346-1356) « *je suis passée de la connaissance de la construction d'une maison, du papier calque et de la table à dessin, ben y a encore rien, au dessin d'une maison.* » (1363-1365)

○ Gain de confiance dans son futur professionnel (pourrait aussi être dans processus 9)

« *C'est-à-dire que je sens que j'ai mis des jalons. Que j'ai pu poser... enfin j'ai fait des contacts, j'ai posé des éléments, j'ai pu discuter avec l'un, j'ai pu proposer à l'autre... Donc ce côté très diffus, que j'étais juste... je pensais*

que ça allait aller, maintenant ça commence à devenir plus concret parce que j'ai proposé. Donc ça assied la confiance. » (1176-1180)

⇒ Meilleure unité corps / psychisme (→ voir processus 4)

2) Déblocage de la région sternum et d'une tension posturale → Redressement et ouverture de sa posture

⇒ Gain de confiance

⇒ *« j'ai moins la tendance au repli, je pense que c'est un peu lié d'ailleurs à la position, sternum rentré, donc je me sens plus confiante »* (568-569)

⇒ Gain d'estime, assurance et meilleure acceptation de son poids (lien non explicitement nommé)

« je me sens marcher dans la rue en étant plus sûre [...] je suis là et je me sens bien d'être là » (1147-1147)

⇒ Lien processus 3 : *« Je reviens à ce sentiment de blocage sternum et le plexus. Et je pense que quand je me sens plus alignée, plus ok, pour prendre des termes... je sens que ici c'est plus équilibré. Je sens... j'ai vraiment été très très longtemps, de longues années, complètement bloquée de ce côté-là, vraiment, je me tais, je m'abime la mâchoire »* (690-693)

⇒ Gain de légèreté

3) Déblocage de la région sternum et d'une tension posturale → Redressement et ouverture de sa posture → Gain de confiance

Chaleur intérieure

⇒ Gain de confiance envers les autres, confiance circulante

« il y a plus de confiance envers l'extérieur, mais parce qu'il y a plus de confiance envers l'intérieur. Comment dire ? Je dois trouver une image... C'est la maison qui s'ouvre, qui s'ouvre, qui ouvre les fenêtres, qui ouvre parce qu'elle se sent en sécurité. [...] Parce que il y a de la chaleur, alors on peut ouvrir la maison à des amis, ils ne vont pas venir juger, ils vont pas venir critiquer, ils vont pas venir refroidir l'espace. Quand on sent que l'espace est bon, alors ça peut circuler plus facilement. Il y a vraiment cette confiance qui peut circuler. » (1421-1428)

« d'abord c'était un peu en boule, et d'abord redressé, mais pas ouvert. [...] Il y a eu plusieurs étapes. Ça c'est alors c'est bon, on peut aller, voir, et pis après on peut ouvrir. » (1406-1412)

⇒ Meilleure protection des critiques et meilleur accueil de la reconnaissance extérieure (ex : acceptation de la reconnaissance d'une amie)

« en me sentant moi-même plus installée, plus assurée, voilà, les autres peuvent venir, tambouriner s'ils sont pas contents, mais ça rentre beaucoup moins. Et puis si ils rentrent pour dire merci [...] et ben ça rentre, c'est positif. » (1437-1440)

⇒ « J'avais plus envie de proposer que d'attendre. Et ça je pense c'est vraiment le côté d'ouverture. » (603-604)

4) Meilleure unité corps / psychisme → Nouvelle écoute et prise en compte de son intériorité

⇒ Meilleur accordage corps / psychisme lors de conversations

(Indicateur : Lien processus 3 : « Je reviens à ce sentiment de blocage sternum et le plexus. Et je pense que quand je me sens plus alignée, plus ok, pour prendre des termes... je sens que ici c'est plus équilibré. Je sens... j'ai vraiment été très très longtemps, de longues années, complètement bloquée de ce côté-là, vraiment, je me tais, je m'abime la mâchoire »)

⇒ Meilleure capacité à s'affirmer dans ses choix, nuanciant une posture d'engagement allant parfois à l'encontre de ses motivations réelles

« donc de plus écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars. Ou alors de dire je reste tout en sachant que, alors du coup, je déconnecte, parce qu'il y a d'autres raisons. » (1277-1280)

⇒ Meilleure écoute de son intériorité dans ses choix professionnels (aussi dans processus 5)

⇒ (Voir lien processus 5)

5) Rencontre avec une force interne → Nouvelle reconnaissance de soi-même (→ 4))

« J'ai touché quelque chose de profond qui m'a dit, c'est toi, c'est ta force, et elle est pour toi, surtout, elle est pas juste pour toute la république sauf toi. » (1107-1108)

« Je suis quelqu'un qui n'a pas énormément confiance en soi, qui trouve que ce qu'elle fait est tout à fait normal, pourquoi tu me dis merci ? Mais ça c'est normal. Et qui... je me reconnais assez peu moi-même. Donc là j'ai touché quelque chose. » (1104-1106)

⇒ Meilleure capacité à s'affirmer dans ses choix, nuanciant une posture d'engagement allant parfois à l'encontre de ses motivations réelles

« donc de plus écouter, et de dire, non alors là, c'est pas confortable, c'est pas confortable, je pars. Ou alors de dire je reste tout en sachant que, alors du coup, je déconnecte, parce qu'il y a d'autres raisons. » (1277-1280)

○ Ex. dans le choix d'un cadeau de Noël illustrant une meilleure capacité à s'affirmer dans ses choix

○ Ex. dans l'accompagnement de sa mère à un spectacle illustrant une posture plus assumée et mieux définie

« C'était là, le côté force ». (1087)

- ⇒ Meilleure écoute de son intériorité dans ses choix professionnels (*aussi dans processus 4*)
 - ⇒ Expression de son projet professionnel (*lien avec ce processus non explicitement nommé*)
 - ⇒ Meilleure reconnaissance de ses compétences et de sa place au sein d'une équipe professionnelle (*lien avec ce processus non explicitement nommé*)
 - « *Le fait, enfin tout se cumule, mais d'avoir une plus grande reconnaissance extérieure une plus grande reconnaissance intérieure, je me dis, ouais, je peux le faire.* » (1186-1188)
 - ⇒ Gain d'ambition de son projet professionnel (*lien avec ce processus non explicitement nommé*)
 - « *Je vise d'autres choses. Je suis plus précise dans ce que je vise et je vise plus haut. [...] Disons comme j'ai monté ma hauteur, j'ai aussi monté le but* » (1198-1203)
 - ⇒ Capacité à refuser des propositions ne répondant pas à ses attentes (*aussi dans processus 9*)
 - ⇒ Nouvelle motivation, ancrée en elle et avec le sentiment d'être concernée
 - « *il y a eu quelque chose, pendant cette exercice il y a eu quelque chose pour moi. Et j'ai trouvé une certaine force.* » (937-939)
 - « *je sens une motivation qui vient plus de ce que j'aimerais moi, voilà j'aimerais ça pour moi, [...] donc c'est l'emplacement de la motivation en fait, c'est pas quelque chose qui m'attire sur l'extérieur, ça vient plus de l'intérieur.* » (919-923)
 - (voir lien processus 9)
- 6) Meilleur ancrage corporel
- ⇒ Diminution de sa culpabilité et meilleure attribution des responsabilités de chacun par rapport à une prise de revanche dans la gestion de son licenciement
 - « *Je pense c'est le fait de l'ancrage plutôt, de dire, bon, je suis là, j'ai fait ce que j'ai fait, j'avais à le faire, ça me fait du bien.* » (798-799)
 - ⇒ Meilleure gestion d'un entretien (*aussi lien processus 1*)
 - « *Il y a cet exemple de cet entretien d'embauche, [...] J'ai pu m'asseoir, j'étais déjà assise, mais j'ai pu m'asseoir sans probablement montrer, et puis en fait tout de suite faire un changement de scénario, et puis aller, et donner ce changement de scénario. [...] je m'en suis bien sortie, mais le fait de me sentir bien sur mes bases, m'a permis de changer tout de suite de fusil d'épaule, et de me dire, houlà, on respire et on y va, mais faut changer et faut expliquer autrement. Ça m'a donné de l'assurance, à ce niveau-là. [...] Sans perdre pieds.* » (1006-1035)
 - ⇒ Utilisation des appuis en préparation d'un appel téléphonique

« Là j'ai clairement, alors tout à fait consciemment, utilisé les ancrages, enfin m'installer confortablement dans mes points d'appui, je l'ai fait consciemment. » (1048-1050)

7) Perception des limites physique de son corps

⇒ Ouverture vers la possibilité de reconnaître ses limites et les nommer

« je camoufle ce stress, tout va bien, tout va bien, jusqu'à la rupture. Et donc c'est... je sens que je dois poursuivre quelque chose pour mieux dire, là, c'est tendu, c'est physique ou autre mais... là c'est trop, faut moduler, de façon à ce que j'arrive pas à ce point de rupture. [...] Donc là je dois, je dois travailler là-dessus, mais je crois que ce qu'on a travaillé avec les limites physiques de son corps, l'avant, l'arrière, de rester entier dans le mouvement, peut m'aider à mieux sentir mes limites. » (592-600).

8) Lenteur → Intensité et sentiment de recharger les batteries

« vraiment cette lenteur m'a perturbée au début. Ça apporte une intensité dans les mouvements, j'ai l'impression qu'en bougeant je recharge la batterie, c'est vraiment le principe de la voiture hybride, qui se recharge en freinant. » (819-822).

⇒ Nouvelle énergie, envie de bouger et d'avancer

⇒ Energie disponible pour la recherche d'emploi

9) Mouvement vers l'avant avec stabilité de la base et présence d'un rail comme appui → Découverte d'une nouvelle posture d'engagement, solide et orientée (et non avec la tête en l'air)

« c'est vraiment très différent d'aller de l'avant en regardant devant, ce qui... la perspective de l'avenir, plutôt que en levant la tête, du coup on est plus fragile, je me sentais plus dans une position, je me lance mais sans avoir une vraie conscience d'aller de l'avant. C'était plutôt un saut dans le vide, tandis que maintenant j'ai l'impression de mieux sentir le but. » (575-579) ; « ce côté, mouvement de tête, ça m'a appris vraiment un truc important. De nouveau c'est pas... allez je plonge on verra si quelqu'un me rattrape en fait, mais plutôt, voilà j'y vais, attention j'arrive. Donc c'est vraiment une autre façon de se lancer. » (1214-1217)

→ Découverte d'une nouvelle possibilité d'ouverture sécurisée

« je pouvais m'ouvrir en restant solide, sans me mettre en danger. En fait en regardant en l'air j'ai l'impression, c'est comme s'ouvrir, ben faites ce que vous voulez, tandis que là c'est pas ce sentiment. » (582-584)

⇒ Acquisition d'une posture dans sa recherche d'emploi plus orientée, définie et moins dans l'attente passive

« J'avais plus envie de proposer que d'attendre. » (603) ; « pis surtout je regarde plus devant, plutôt que dans les... limbes. » (1224)

- Nouvelle capacité à se définir et s'affirmer dans ses souhaits professionnels
- Capacité à refuser des propositions ne répondant pas à ses attentes (*aussi dans processus 5*)
- Capacité à susciter l'envie chez l'employeur potentiel à travers l'organisation d'un entretien
- Meilleur passage à l'action, plus ambitieux et moins dominé par la peur
 - « *Donc c'est aussi un peu, il y a aussi un peu, bon ben maintenant, tu n'as plus grand chose à perdre, vas-y, qu'est-ce qu'il peut t'arriver ? Tandis qu'avant j'étais plus, pfff, on va m'assommer.* » (1456-1458) ; ou encore : « *il y a un plus, un plus, moins de procrastination, plus allez j'y vais je saute on verra bien, qu'est-ce que je risque ? J'y vais. Mais de nouveau, vraiment là aussi ce côté, mouvement de tête, ça m'a appris vraiment un truc important. De nouveau c'est pas... allez je plonge on verra si quelqu'un me rattrape en fait, mais plutôt, voilà j'y vais, attention j'arrive. Donc c'est vraiment une autre façon de se lancer.* » (1212-1218)
- Gain de motivation dans le rapport à ses démarches professionnelles
 - « *le fait de proposer, le fait de mieux préciser ce que je souhaiterais faire, et puis de le justifier, de l'expliquer, de montrer pourquoi je pourrais faire ça, alors ça, ça me motive beaucoup. [...] C'est de montrer que je pourrais être utile. Voilà, c'est ça, c'est regarde, là il y a un vide, là je suis pile dedans, là.* » (887-896) ; « *là c'est moi qui détecte l'endroit où je sens que je pourrais être utile et apporter quelque chose et du coup, être reconnue. Parce que là, je l'étais pas forcément. Donc c'est vraiment un enchaînement. Avec normalement je vais trouver, et puis j'aurais aussi la reconnaissance, faut toujours aller de l'avant, donc ça entretient la motivation* » (902-906)

Processus Cédric

- 1) Mobilisation de son attention envers son intériorité / pensées fugaces des appuis des pieds au sol
⇒ Gain de calme et sérénité
« m'a permis de me focaliser, mon attention, sur on va dire mon intérieur pendant les moments de fasciathérapie. Ce qui a indéniablement contribué à une certaine paix intérieure. » (456-459)

- 2) Mobilisation de son attention envers son intériorité → Prise de conscience de la bonne fonctionnalité de son intériorité
⇒ Gain de confiance
« du fait qu'elles font prendre conscience de son intérieur, si on voit que ça marche bien à l'intérieur, la confiance doit venir aussi. » (707-708)

- 3) Gain de relâchement
⇒ Gain d'attention et prise de conscience de son attention
« le fait d'être plus relaxé, ça veut pas dire mou, mais plus relaxé, à l'écoute, je pense que il y a... ouais je pense ça a contribué, franchement. » (582-584)

Processus Simone

- 1) Ouverture des épaules et de la poitrine / Relèvement de la tête → Découverte d'une nouvelle posture plus ouverte, renvoyant une image d'elle-même plus accessible / Ancrage des pieds
 - « j'ai jamais réalisé en fait que ça me faisait du bien d'être plus ouverte, plus accessible aussi certainement, que ça change aussi certainement mon visage, et parce qu'on m'a dit souvent que j'ai l'air dur au premier abord » (670-673)
 - Adoption d'une nouvelle posture
 - ⇒ Gain de confiance et d'estime de soi ⇔ Gain de présence
 - « C'est que je suis plus là, physiquement, plus de confiance en moi, donc c'est déjà super important. » (691-692)
 - « c'est de nouveau de la confiance et montrer que je suis là » (719)
 - ⇒ Meilleure reconnaissance de son parcours et de ses compétences
 - « c'est une confiance que j'ai plus aussi les pieds ancrés dans la terre, donc je suis moi, j'ai fait ce que j'ai fait, et vous me prenez telle que je suis. » (793-794)
 - « je pense que ces prises de conscience ça a aidé aussi à avoir un peu plus d'estime de moi. [...] Dans le sens, ben voilà j'ai mon parcours, et mon parcours il est bien et personne ne peut le casser entre guillemets. » (1038-1044)
 - ⇒ Nouvelle capacité à faire valoir son parcours professionnel
 - ⇒ Meilleure image d'elle-même renvoyée à un potentiel futur employeur : confiance en soi, congruence dans son discours, sérieuse
 - « ça veut dire que si j'ai des prochains entretiens, parce que j'ai tendance aussi à rester en bas avec ma tête, mais ce sera de la relever, de la relever plus. (708-709)
 - « Je pense que ma manière d'être physiquement ça montre aussi que justement y a cette confiance, j'ai une confiance en moi, et ce que je dis, c'est vrai. C'est pas comme si je vais être toute comme ça, toute peureuse et... ça donne aussi une meilleure image certainement à l'employeur qui va me faire passer un entretien. » (795-799)
 - « il faut que j'ai une présence un peu plus ouverte, pas toujours fermée, que jusqu'à maintenant, ben oui je suis toujours un peu recroquevillée, sur moi et tout ça, et que même en situation de recherche d'emploi il faut s'ouvrir pour montrer qu'on est là, qu'on est sérieux et tout et pas... Je pense que si on a une position recroquevillée ça montre peut-être aussi qu'on cache quelque chose. » (652-657)
- 2) Mouvement de rotation et de redressement de la tête → Découverte de la possibilité de regarder autour d'elle et de gagner ainsi en présence et confiance

« vous me l'avez tournée comme ça, c'est comme si vous me disiez, regarde autour de toi [...] Et là aussi, d'être plus présente, de regarder plus autour de moi, et c'est aussi l'ensemble avec les épaules et la tête, c'est aussi la confiance en soi. » (701-726)

⇒ Meilleure capacité à saisir les opportunités et enrichissement de ses modes de recherches

« ça me dit aussi que, de pouvoir, de regarder un peu plus à gauche à droite, c'est aussi par rapport, pas seulement faire des annonces, mais regarder dans les contacts, enfin voilà, de sauter sur l'opportunité qui va arriver. Donc j'avais un petit peu déjà ça avant, mais en fait ça s'est amplifié je pense avec la séance justement, quand vous m'avez tourné la tête. » (753-757)

3) Perception de son attitude de focalisation sur sa douleur de dos → Prise de conscience de son attitude de focalisation sur ses problèmes, bloquant sa manière d'avancer et de réfléchir

« quand j'avais mal au dos, et qu'en fait je me suis focalisée pendant toute la séance sur mon mal de dos, et en fait j'ai réalisé aussi que dans ma vie en général je me focuse sur le problème actuel et voilà, donc ça me bloque, ça me bloque parfois. [...] ça me bloque au niveau de... de la manière de réfléchir et d'avancer. » (606-613)

⇒ Nouvelle capacité à ne pas se laisser envahir par ses problèmes personnels

4) Moment pour soi à l'écoute de son ressenti intérieur / Pratique des exercices

⇒ Gain d'apaisement

⇒ Apaisement partiel dans la gestion de l'incertitude

« ça me faisait du bien [pratique des exercices] et je pense que ça me fera du bien et qu'il y aura un certain apaisement avec ça. C'est une partie, c'est pas la totalité, parce qu'il y a toujours, le mental il est toujours là » (1197-1199)

Processus Laura

Général : Nouvelles attitudes physiques → Nouvelles attitudes psychique

« de mieux connaître mon corps, de le chercher toujours de faire fonctionner comme un tout, et pas morcelé, et ça d'une part déjà. Et tout en cherchant à adopter l'attitude physique, c'est-à-dire ça me pousse et ça me motive aussi à adopter l'attitude envers les choses de la vie, on va dire psychique » (1676-1680)

1) Ancrage / soutien des pieds / Maintien de la tête → Adoption d'une posture plus droite / Chaleur interne et mouvante

« Et tenir la tête, aussi ça je cherche [...] au moment où je le fais, je me sens plus sûre de moi, je me sens mieux. » (1553-1559)

⇒ Gain de confiance / assurance / estime de soi

⇔ Nouvelle motivation plus posée et plus mûre

« C'est aussi cette découverte, cette envie d'avoir plus confiance en moi, donc sachant que si je fais bien fait, que la motivation ne sera pas seulement un élan motivation, que si je fais bien fait, ça sera un acquis. » (1618-1630)

« du moment que je reconnais que je peux, n'est-ce pas, alors l'estime elle monte. Et j'ai envie d'aller de l'avant. » (1817-1818)

○ Nouveau rapport au futur : envies d'action

« j'ai des retenus, si vous voulez, mais pas peur par rapport à l'inconnu. J'ai envie d'essayer, j'ai envie d'aller voir, j'ai envie maintenant de conduire sur l'autoroute, je vais le faire, j'ai envie de reprendre une nouvelle activité, je vais le faire aussi. » (1826-1829)

○ Réapprentissage de la lecture

« je prenais le livre, je disais mince, pis après j'ai cherché calmement, la motivation. Et la motivation pour la lecture. » (1583-1584)

○ Prise d'initiative pour une inscription à un cours de TCS

2) Mouvement de latéralité (→ Nouvelle motivation ⇔ Gain d'estime)

⇒ Gain de concentration dans ses actions et de productivité, mode d'action moins impétueux

« c'est un mouvement qui m'aide à me calmer, déjà, et quand je pense par exemple, de manière un peu impétueuse, et puis quand je m'énerve et tout, si je pense à ces mouvements, je me calme et je vais adopter une attitude plus réfléchie. Ce sont des images qui reviennent dans mon quotidien. » (1565-1568)

« si on fait une tâche qui est fastidieuse, qu'on a de la peine à se concentrer, alors là, je me rappelle à l'ordre, je fais un, concentre-toi, parce que si tu finis plus vite ça, tu vas vite attaquer quelque chose de plus intéressant. C'est tout bête mais ce sont des choses qui n'étaient pas là avant, et ça me fait gagner du temps, ça me fait sentir mieux, parce que j'avance. J'ai cette sensation d'avancer. » (1317-1322)

⇒ Disparition de douleurs associées à un mode d'action tendu et impétueux

« y a tout un côté relaxant des articulations et des douleurs qui ne se présentent plus dans le corps. Parce qu'avant j'avais des douleurs musculaires même qui se sont installées, dues à cette attitude tendue. » (1662-1665)

3) Globalité → Prise de conscience de soi-même en tant que personne

« ça m'apporte de savoir qui je suis. Que j'existe. Que c'est pas un corps qui se balade dans la rue, qui se laisse traîner comme ça. Ça m'apporte d'abord ça. » (1105-1106)

⇒ Gain d'assomption de soi-même

« cette envie de changer, cette envie de, même d'assumer certaines choses, parce que parfois pfff... on n'a pas le courage [...] C'est pas encore, mais j'ai envie que ça se produise, que ça continue, cet état de globalité qui exige un peu de moi, cet effort de m'assumer, en tant que personne. » (1109-1119)

⇒ Mise à distance de sa colère liée au licenciement

« toute cette prise de conscience par rapport à moi-même, en tant que personne. Parce que finalement je me suis dis que c'était une colère aussi infantile de ma part. [...] Alors, je prends du recul et je ne veux plus avoir cette colère infantile. C'est une perte de temps et d'énergie et j'ai plus envie. » (1479-1487)

⇒ Meilleure reconnaissance de son parcours et de ses compétences

« c'était ce côté négatif qui essaie toujours de faire surface mais que j'ai appris à renvoyer, c'était ah, Laura, t'es là depuis 25 ans en Suisse et pis t'as pas... t'as rien fait [...] Après je me reprends en charge, et puis je me dis, non, c'est pas vrai, t'as quand même travaillé 25 ans dans les finances, d'accord, c'est pas ce que tu veux, c'est pas ce que tu aimes le plus, mais c'est acquis. [...] Et ça revient de nouveau, cette prise de conscience, n'est-ce pas, au lieu de chaque fois se dire que, non tu peux pas, ou... Non, je sais que j'ai certaines connaissances que je peux mettre à profit d'une nouvelle activité. » (1793-1807)

4) Sensation de morcellement de son corps → Alerte → Prise de conscience de son mode de fonctionnement dans ses relations, sous l'emprise d'un pouvoir

Découverte de l'importance de la validation de ses sensations, pour une meilleure compréhension de sa vie

⇒ Diminution de sa tolérance envers les autres

- ⇒ Volonté de ne plus travailler sous un rapport de domination
 - ⇒ Redéfinition de ses choix de vie et attitudes à adopter
 - ⇒ Nouvelle validation de son vécu dans la relation à son mari (et envisagement d'une gestion des difficultés plus mature, lien processus 3)
- 5) Meilleure perception de ses tensions → Soutien des pieds
- ⇒ Gain de relâchement
- « j'ai la perception en plus de ces tensions, parce qu'avant je sentais pas, je sentais quand les douleurs étaient là [...] Tandis que maintenant je perçois comment je suis tendue, et là je cherche à relaxer, soit par la respiration, soit par les pieds, voilà. Et, non ça c'est un changement très très fort. Et c'est visible en plus. » (1838-1842)*
- 6) Gain de concentration et moins éparpillée
- ⇒ Mieux située dans ses choix et moins victime de son stress lié à sa difficulté à trouver une activité

Processus Mathieu

- 1) Passage de la réalisation d'un mouvement sous le contrôle de la volonté à une manière de faire plus spontanée → Accès à une meilleure compréhension d'une pratique nouvelle → Enrichissement de la compréhension de soi et du monde à travers la découverte d'une pratique nouvelle
⇒ Renforcement de soi à travers la découverte de nouveaux de points de vue
- 2) Perception profonde, d'harmonie et de contact avec soi
⇒ Gain de sérénité
- 3) Accès à la perception de sa propre empathie envers les autres
⇒ Confirmation de l'orientation de son projet professionnel dans l'humanitaire

Processus Nadja

- 1) La lenteur des mouvements comme moyen de recentrage sur soi et d'apaisement / Chaleur et apaisement au niveau du buste
 - ⇒ Repenser aux séances et aux sensations associées comme source d'apaisement
 - « *de repenser à ce moment-là, et ce bien-être, ça aide en fait, vraiment. [...] ça me remet dans ce contexte-là. [...] c'est un apaisement pour moi. [...] Juste au niveau du buste en fait, de la chaleur, oui, voilà, un apaisement et de la chaleur.* » (964-985)
 - ⇒ Apport de distance par rapport aux angoisses liées à la recherche d'emploi
 - « *penser en fait à soi et se détacher de ce qui est, des pensées ou des éléments qui peuvent affecter négativement* » (1029-1030).

Processus Barbara

- 1) Perception de son buste → Prise de conscience de soi (avec ouverture aux autres) → Gain de présence → Gain de confiance
 - ⇒ Meilleure capacité d'expression en public, plus calme et présence plus assumée – notion de présence circulante (ex : lors d'une assemblée d'association)
 - « *j'ai pu le faire assez calmement. En me disant, je suis là, je le fais, enfin d'avoir une présence.* » (996-997)
 - « *d'avoir en conscience un peu de ma propre présence, donc que les autres en aient forcément conscience.* » (1006-1007)
 - ⇒ Meilleure assumption de sa position de responsable RH au travail
 - « *maintenant je suis là, j'ai cette présence, et de pas avoir honte, ou peur d'avoir la position que j'ai et de devoir la défendre un peu maladroitement.* (1471-1473)
 - ⇒ Plus centrée sur soi au travail
 - « *avec le travail qu'on a fait ici, d'une prise de conscience de soi, ben du coup je peux peut-être plus faire comme si j'étais pas là.* » (1175-1177)
 - ⇒ Meilleure reconnaissance de ses compétences
 - « *je me dis ben je suis, que je suis là et... que ma présence et que j'ai quelque chose à proposer.* » (1397-1398)
- 2) Perception de la variation des effets selon l'intention de son geste → Prise de conscience corporelle de l'importance de l'intention dans la communication, ouvrant sur une nouvelle manière de discourir
 - ⇒ Adoption d'une communication plus consciente et stratégique avec ses partenaires, dans l'objectif que ce soit constructif pour la personne
 - « *j'essayais de tourner, d'être ferme mais de tourner les choses gentiment. Ce que j'essaie toujours, mais... Mais je sais pas, là c'est peut-être avec une autre conscience derrière.* » (1076-1078)
- 3) Appréciation des mouvements libres → Découverte de l'importance de la créativité et mise en lien avec son attitude au travail
- 4) ⇒ Gain de calme, plus centrée, plus rassemblée, moins stressée
 - ⇒ Capacité à lire à nouveau un livre
 - ⇒ Meilleure capacité à rester centrée sur soi au travail

Processus Joëlle

- 1) Rencontre avec un état d'agitation et de lutte intérieure / Précipitation dans ses gestes → Accès à plus de ressenti et d'authenticité dans son geste, mouvement moins forcé / Sensation d'apesanteur dans les bras / Geste plus fluide et plus rassemblé / Gain de sérénité dans les points d'appui → Prise de conscience de son état de stress et précipitation permanent / Prise de conscience de sa surcharge d'efforts pour faire les choses → Découverte d'une nouvelle présence non liée à l'action → Prise de conscience de l'importance des temps de pause pour se rassembler → Application de ses découvertes dans sa vie
« ce que j'ai expérimenté au niveau physique, je sais que je peux faire pareil au niveau psychique. Donc du coup je me suis dis, j'ai appliqué en fait ce que j'avais appris là à ma vie de tous les jours. » (723-725)
 - ⇒ Ralentissement de son état de précipitation dans ses actions
 - ⇒ S'offre des temps de pause pour se rassembler
 - ⇒ Gain de sérénité
 - ⇒ Diminution de sa fatigue
 - ⇒ Envisagement d'un transfert dans son nouveau travail
« C'est ça qui m'a, qui me donne envie de faire attention, etc., peut-être aussi que si y avait pas eu ces séances, je serais partie de nouveau la tête dans le guidon, mais là ces séances m'ont fait prendre conscience de plein de choses par rapport à ma précipitation, par rapport au stress, par rapport à ma façon d'exister par rapport aux autres, donc tout ça en fait c'est des choses que je veux mettre en place dans mon futur travail, grâce aux séances qui m'ont ouvert les yeux sur ça en fait. » (1062-1069)
 - Mieux gérer son stress en introduisant des temps de pause
 - Trouver un meilleur équilibre entre vie au travail et vie hors travail pour moins de fatigue
- 2) Accès à plus de ressenti et d'authenticité dans son geste, mouvement moins forcé / Observation d'une participante s'offrant un temps de réflexion avant de répondre aux questions → Prise de conscience de sa manière d'être aux autres, centrée sur le paraître et source de fatigue → Prise de conscience de son droit d'un temps de réflexion dans les échanges
 - ⇒ Gain d'acceptation de soi et diminution de l'auto pression (→ détachement et diminution de l'auto jugement par rapport à la situation de chômage)
 - ⇒ Attitude plus posée en situation de communication et gain d'authenticité dans ses rapports avec les autres (ex. lors d'un week-end en famille et lors d'une soirée)

- ⇒ Diminution de sa fatigue
- 3) Prise de possession de l'espace / Relèvement de la tête et du regard → Prise de conscience de son attitude de retrait et de fermeture envers les autres
 - ⇒ Souhait de gagner en sociabilité dans son nouveau travail et avoir un contact visuel avec les autres
- 4) Adoption d'une posture plus droite
 - ⇒ Diminution de sa douleur au dos

Processus Noémie

1) Développement d'une souplesse du corps

⇒ Gain de souplesse, de liberté et de plaisir du corps en activité (ex : lors d'un cours de danse africaine)

⇒ Gain de souplesse et de fluidité dans sa vie, dans le passage d'un état à l'autre ou d'une étape à l'autre

« Pis cette souplesse, je me dis j'ai pu aussi le retrouver dans la vie, justement les choses elles coulent plus [...] avant je pouvais, y avait des états et je pouvais m'accrocher. [...] il y a quelque chose de plus souple justement entre les différents moments, les différents états, les différentes étapes aussi. » (860-867)

⇒ Diminution de la pression en situation d'entretien, et gain de liberté, de fluidité et d'authenticité dans les échanges

« j'avais un côté très dur, avec justement la pression, l'exigence, pis comme j'ai dis au début je sentais comme certains exercices amenaient une plus grande souplesse, travaillaient la souplesse, et pis voilà. Ce que je me dis, justement y a moins de dureté et y a plus de souplesse. (1084-1088)

2) Pratique des exercices / Appuis corporels / Lenteur

⇒ Gain de calme, disparition d'un état d'agitation de fond, gain de stabilité dans son rapport au stress

« c'est quelque chose [état de calme] que justement que je pouvais reconnaître à chaque fois que je pratiquais les exercices, où il y a l'état avant, il y a l'état après » (1165-1166)

« quand je sens qu'il y a des montées de stress qui viennent [...] je pense, que je sois debout ou assis, à mes points d'appui, et pis ça me permet justement comme de redescendre et pis de retrouver une, je sais pas une consistance. Quand il y a le stress c'est comme si, enfin c'est vraiment dans la dispersion pis y a plus rien, à quoi me tenir. Pis là je retrouve justement matière et de quoi me poser. » (848-854).

« Ou justement quand j'étais un peu agitée et que je prêtai attention à mes points d'appui, pour moi c'est aussi un calme qui s'installe à ce moment-là. Et pis, ouais c'est vraiment, c'est quelque chose de plus lent par rapport à une agitation rapide et qui me disperse. » (1170-1173).

⇒ Meilleure appropriation, validation et gain de stabilité dans le rapport à ses compétences et ambitions

« c'est comme si elles sont plus réelles, elles sont plus présentes, vu qu'avant ça pouvait être, comme disparaître à tout moment, là c'est plus comme une référence qu'est là pis sur laquelle je peux compter. » (1181-1184)

« je pense que c'est lié, enfin justement à un état qui est de manière générale plus calme. Et donc plus connecté [...] Parce que je pense justement le fait que je perdais ces repères de ce que je veux et de ce que je vau, pour moi justement c'est lié

à la réaction de peur, du stress, qui fait un côté dispersé où je touche plus terre, finalement. Et c'est comme si le calme, j'ai la sensation que le calme me pose et me connecte à, et donne une base et un contact avec la base. » (1125-1134)

« c'est comme de valider pis de reconnaître, que ce soit mes motivations ou mes compétences » (1239-1240)

- Gain de stabilité dans la définition de son projet professionnel (lien aussi instabilité ressentie lors du mouvement avant / arrière debout : *« je reviens au sujet de l'estime de soi et de la définition du projet professionnel, qu'était défini mais qu'était vacillant, et pis après je me suis dis que j'ai vraiment remarqué quand on est debout pis qu'on va d'avant arrière en prenant appui sur la jambe qu'est devant et derrière, comme j'étais super vacillante. » (1279-1283))*

- Meilleure validation de soi et gain de simplicité dans le rapport à son parcours professionnel

- Meilleure capacité à rédiger une lettre de motivation et à se définir

⇒ Gain de stabilité de sa motivation (*lien pas clairement nommé ici*)

« avant le début du travail, les périodes de démotivation pouvaient durer carrément sur plusieurs jours. Pis après on va dire pendant c'était plutôt peut-être un maximum d'un jour, justement c'était des changements, y avait une grande fluctuation, avec des grands pics, pis maintenant ces pics ils s'amenuisent. » (827-832)

⇒ Gain de calme en situation d'entretien

« un c'était carrément après une des séances d'exercices, mais j'étais, je me dis y avait aussi ce truc où j'étais plus posée. » (1095-1096)

⇒ Diminution du stress en préparation d'un test d'anglais

⇒ Meilleure connexion avec son intériorité et à sa force intérieure

« il y a véritablement quelque chose où je m'épuisais justement entre ces grands hauts et ces grands bas, pis maintenant comme c'est plus stable, c'est comme si cette force elle est plus là, à disposition pour continuer. (947-950)

« c'est là que je reconnais qu'il y a justement une connexion plus grande qu'est là avec moi et ce qui se passe dedans. » (874-875)

3) Contact avec une nouvelle force distincte de la force musculaire, perception corporelle nouvelle et non mentalisée

⇒ Sensation de pleine santé lors de footing

⇒ Renforcement d'une confiance corporelle ayant été ébranlée

« en courant c'était vraiment une force générale qui venait d'en bas, mais qui était pas forcément musclée, et pis que voilà, ça fait juste du bien de se dire qu'il y a ça qui est là. Même si ça fait que passer, mais c'est bon, pis voilà, je pense ça nourrit une certaine confiance. » (899-903)

- ⇒ Gain de motivation, plus naturelle et venant de l'intérieur de soi
 - « *c'est vraiment par moment une sensation vraiment de force et pis de... de puissance qui est là à disposition. [...] Donc... ouais ça je me dis, c'est comme cette motivation qui est plus naturelle pis qui vient de l'intérieur.* » (868-872)
 - Lien de cette force avec la volonté
 - « *c'était de la puissance plutôt au niveau d'une certaine volonté comme ça* » (891-892)
 - ⇒ Mises en action plus faciles (ex : Aboutissement d'une confection d'un cadeau pour un ami)
 - « *ça coule plus et pis que c'est... ouais. Mais justement, alors je vois bien que tout n'est pas gagné sur ce terrain-là, mais c'est vraiment chouette, qu'y a 2-3 choses qui se mettent en branle, finalement d'elles-mêmes, pis que c'est lié justement à la motivation, avec l'action.* » (1419-1422)
 - ⇒ Motivation plus naturelle pour réaliser ses démarches
 - « *avant c'est comme si... fallait que je me force à être motivée. Y avait quand même un espèce d'effort là-derrrière, par rapport à cette volonté de bien faire et tout ça, et puis maintenant c'est quelque chose qui vient plus, enfin justement naturellement pis de l'intérieur. Ça c'est vraiment, c'est nouveau pis je découvre.* » (837-841)
 - ⇒ Gain de persévérance dans ses démarches
 - « *c'est comme si cette force elle est plus là, à disposition pour continuer. Parce que de toute façon c'est long, ma période de chômage elle est longue, pis que c'est des efforts, pis que y a besoin de ça. Pis je me dis que ça me permet juste de continuer sans, alors y aura peut-être des petits moments de découragement, ou de déception, ou je sais pas quoi, mais ça me... voilà je sens que je suis pas prête à abandonner, ou à me laisser justement baigner avec une certaine complaisance dans ses moments de démotivation pis qui s'étirent dans le temps pis qui durent tout ça.* » (950-957)
 - ⇒ 'Rage de vaincre' dans le sens d'une puissance l'aidant à réaliser ses démarches de recherche
- 4) Evolution au fil des séances d'un rapport contrôlé et résistant envers son vécu du mouvement vers plus d'acceptation de son vécu
- ⇒ Meilleure acceptation de la réalité de la situation de chômage et de ses sentiments reliés
 - « *J'ai l'impression d'être plus dans la réalité de la situation, pis qu'avant, parce qu'elle me faisait peur pis qu'elle était pas confortable, je pouvais m'échapper je sais pas où.* » (1365-1367).
 - « *Après justement y a vraiment quelques moments où j'ai plus senti justement une forme de tristesse ou de douleur [...] Soit suite aux exercices ou pendant ou... [...] dans le contexte, et, pis que je pense par moment je me suis vraiment laissée sentir ça sans justement over dramatiser la chose non plus. Pis que ouais, un bout, c'est. [...] je me dis que j'ai fait un pas par rapport à plus accepter ou être avec ça.* » (1484-1503).
 - ⇒ Rapport plus réaliste et moins démesuré avec la donnée de l'incertitude

« y a quelque chose de moins nébuleux autour de l'incertitude ou comme ça. [...] l'incertitude, elle va rester plus dans des justes mesures, et c'est pas un truc qui va prendre justement des proportions démesurées. Et dans lesquelles je me perds éventuellement. » (1363-1377)

⇒ Meilleure validation de soi dans le rapport à ses compétences, parcours professionnel, ambitions

« c'est vraiment un truc plutôt général, que je me dis qu'il y avait comme une espèce de, peut-être plus selon les mouvements, mais des fois une difficulté à, alors pas quand on était en classe, mais des fois quand je faisais à la maison seule, à, je sais pas j'ai envie de dire à sentir ce qui est là, à reconnaître ce qui est là. Et puis je pense que quand même à force de faire, je pouvais sentir à certains moments qu'il y avait vraiment une espèce de résistance, ou une volonté de contrôle sur ce qui est là, ou pas là. Et petit à petit, enfin c'était un processus, ça a évolué. » (1257-1264)

5) Diminution du stress / Gain de souplesse, roulement dans les actions (Meilleur rapport à ce qui est

⇒ Situation de chômage moins subie

6) Gain de confiance envers son futur

⇒ Gain de concrétude de son projet professionnel

« avant ces possibles ils étaient là théoriquement, mais très dans l'air, comme ça, sans... et là c'est vraiment plus dans le domaine des possibles avec cette espèce de confiance qui se construit. » (1641-1643)

Processus Roger

- 1) Libération d'énergies positives à chaque séance → Energie nouvelle, non seulement musculaire mais aussi psychique, plus profonde dans l'être et plus globale (aussi os) → Retrouve des parcelles de confiance dispersées → Gain de positivité
« à chaque fois ça libérait certaines énergies positives, et ça, ça aidait justement à retrouver des parcelles de confiance dispersées, que j'avais perdues. » (754-756).
⇒ Grande mobilisation dans ses démarches suite à une séance individuelle
⇒ Rapport plus positif à son futur, meilleure gestion de l'incertitude

- 2) Rassemblement de son corps et de son esprit → Découverte de l'unité corps / esprit, prise de conscience de l'importance de la dimension corporelle
Découverte de l'association linéaire et circulaire dans mouvement avant / arrière → Elargissement de la perception de lui-même dans son évolution → Envisager plus de recul dans son attitude
Détente et défocalisation de son attention / découverte du mouvement latéral → Ouverture vers d'autres possibles
⇒ Questionnement de son projet professionnel → Mobilisation de valeurs et compétences mises de côté
« à faire participer toutes les, tout ce qui fait notre corps et notre esprit. Donc c'est un tout et pas seulement unifocal. » (502-503)
« en se détendant, on reste pas focalisé [...] donc y a des ouvertures qui sont possibles, par rapport à des compétences qu'on aurait enfouis, qu'on aurait pas laissé se développer. Et si y a des ouvertures, y a d'autres possibilités qui sont possibles. » (477-480)
« ça a plus libéré cette possibilité d'agir dans ce sens. » (1045)
 - Importance d'être en adéquation avec soi
« par rapport à un projet professionnel, par exemple, c'est de se connaître soi et pas continuer dans une voie [...] Connaître ses valeurs, c'est ça. » (1031-1034)
 - Importance de l'environnement de travail, sain et humain, moins soumis à la pression
 - Envisagement d'un poste dans le public ou parapublic et non le privé
 - Actions entreprises dans ce sens : inscription à un cours de samaritains, reprise de contact avec sa paroisse

- 3) Découverte de l'association linéaire et circulaire dans mouvement avant / arrière → Elargissement de la perception de lui-même dans son évolution → Analyse de son comportement dans des situations de travail passées : manque de recul et d'ouverture
⇒ Volonté à l'avenir de gérer différemment les situations de contrainte, en prenant plus de recul
- 4) Gain d'attention → Meilleure saisie des opportunités
 « des fois il y a des concours de circonstances qu'on voit pas et qu'on saisit pas. Donc là en l'occurrence j'étais peut-être plus attentif et plus perceptif pour pouvoir saisir l'occasion. » (511-513)
⇒ Inscription à un cours de samaritains
- 5) Gain de calme, de détente physique et psychique, de présence, de légèreté, de confiance et de positivité
⇒ Réalisation de ses démarches avec plus de calme, de présence et moins de pression de réussite

Processus Uguette

1) Accompagnement faisant passer d'une étape à l'autre

Perception de l'espace latéral → Ouverture d'esprit → Passage d'une phase à l'autre

« *C'est une aide de finir l'autre phase pour moi [ouverture d'esprit liée à perception latérale].* » (775) ; « *à un certain temps on se questionne soi-même sur ce qu'on a fait, où on est, et au bout d'un moment il faut justement aller vers l'extérieur plutôt* » (760-762)

Relance de sa motivation → Plantation d'herbes sur son balcon

« *le fait d'avoir planté mes herbes et tout ça, mes tomates, déjà c'est le rythme naturel de la vie, donc ça...* » (857-858)

Impact psychologique d'un contact manuel

« *je sais pas si vraiment ça a un impact psychologique le fait d'avoir un contact physique je veux dire, mais je pense c'est quand même lié.* » (925-927)

⇒ Meilleur ancrage dans le présent

⇒ Diminution du stress et de l'angoisse

« *je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé.* » (914-915)

⇒ Meilleure gestion du licenciement

⇒ Gain d'ouverture envers son futur

« *je tombe pas dans l'angoisse ou dans des réflexions qui me remettent en question dans le passé. Donc oui, automatiquement je suis plus ouverte à ce qui arrive.* » (914-916)

2) Perception de l'espace latéral → Ouverture d'esprit → Meilleur ancrage dans le présent

Mise en lien son mouvement avant / arrière comparativement au mouvement latéral, et sa manière d'avancer dans sa vie : recherche d'un travail similaire à son ancien emploi

⇒ Ouverture à de nouvelles possibilités / orientations professionnelles

« *justement le fait que je suis plus dans le présent maintenant que réfléchir sur le passé. Donc je pense ça, ça me permet justement de faire quelque chose de nouveau.* » (987-989).

« *dans les jobs que je cherche c'est plutôt un déplacement latéral que chercher quelque chose de nouveau. Alors je suis en train de me convaincre de... [...] De me lancer. [...] je m'enferme pas sur justement des jobs qui, ça ressemble à ce que j'ai fait. Alors, qui sait ?* » (695-736)

- ⇒ Prise de valeur de son projet professionnel
- 3) Relance de sa motivation liée à l'action
 - Prise de valeur de son projet professionnel
 - ⇒ Début de retour de motivation pour la recherche d'emploi
 - « *je pense, là, elle vient, ouais, je pense, ça progresse. [...] J'ai plus d'envies d'action, dans ce qui est hors travail toujours, mais justement pour le futur je vais prendre cette motivation avec moi aussi dans la recherche de travail.* » (1103-1111)
 - « *Bien sûr on a toujours envie de travailler, mais là je me sens beaucoup plus dans le sens, maintenant je veux faire quelque chose qui est valable, aussi.* » (977-979).
- 4) Relance de sa motivation liée à l'action ⇔ Gain d'assurance
 - « *je me sens plus sûre de moi, ouais je varie pas entre des jours où je me sens pas d'attaque et des jours normale.* » (673-674)
 - « *Je fais pas forcément plus qu'avant mais c'est pas... je peux pas.* » (674-675)
 - ⇒ Gain de confiance dans le futur
 - ⇒ Gain de stabilité dans ses états et la valorisation de soi
- 5) Découverte de la possibilité de se tenir droit tout en étant détendu
 - ⇒ Adoption d'une nouvelle posture, droite mais non figée

