



**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**Changements des attitudes et impact sur la  
posture du praticien Sensible**

*Enquête qualitative auprès de praticiens  
experts en somato-psychopédagogie*

Anne Destrijcker

Porto, 2013



**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**Changements des attitudes et impact sur la  
posture du praticien Sensible**

*Enquête qualitative auprès de praticiens  
experts en somato-psychopédagogie*

Directeur: Prof. Dr. Didier Austray

Anne Destrijcker

Porto, 2013

# Abstract

## **Résumé :**

Cette recherche vise à identifier les conséquences de l'apprentissage et de la pratique des concepts du Sensible dans les manières d'être du praticien professionnel. L'enseignement en psychopédagogie perceptive amène l'apprenant à se former et à se transformer au contact du Sensible et cette transformation a des conséquences sur la pratique et la posture du praticien dans son exercice. Et donc, j'aimerais, par cette recherche, identifier les conséquences de cet apprentissage dans les manières d'être liées à la posture du praticien. Une analyse qualitative, classificatoire, de trois entretiens menés avec des collègues, a mis en valeur les attitudes transformées et réclamées pour cette posture. Par exemple, les qualités de présence et d'écoute, les qualités d'authenticité et d'ouverture contribuent visiblement à une meilleure relation à la personne, et une meilleure stabilité du praticien dans son exercice.

## **Resumo :**

Esta pesquisa tem como objetivo identificar as consequências da aprendizagem e da prática dos conceitos do Sensível nas maneiras de ser do praticante profissional. O ensino em psicopedagogia perceptiva proporciona ao aprendiz a possibilidade de se formar e de se transformar através do contacto com o Sensível e esta transformação ocasiona consequências na prática e na postura do praticante durante o exercício da sua função. Então, eu gostaria de, através desta pesquisa, identificar as consequências desta aprendizagem nas maneiras de ser, relacionadas com a postura do praticante. Utilizando uma análise qualitativa, classificatória, das três entrevistas realizadas com colegas, identifiquei as atitudes transformadas e reivindicadas por esta nova postura. Por exemplo, as qualidades de presença e de escuta, as qualidades de autenticidade e abertura que contribuem visivelmente para um melhor relacionamento com a pessoa, e uma melhor estabilidade do praticante no seu exercício da sua função.

# Remerciements

*Merci au Professeur Danis Bois, pour son travail majestueux sur le Sensible et pour sa présence dans tout ce qu'il m'a transmis sur l'amour de l'Être*

*Merci à mon professeur et directeur de mon master Didier Austray, pour son accompagnement, sa patience et la qualité de ses conseils ainsi que sa capacité à transmettre ce que je voulais écrire...*

*Merci aux professeurs du master, pour leur pertinence et leurs encouragements dans ce voyage de recherche...*

*Merci à tous mes collègues et amis de la promotion 2008-2012, Josiane, Claude, Brigitte, Nessia, Christine, pour avoir été présents, de loin ou de près, dans ce parcours...*

*Merci aux participantes, Hendrike, Jenna et Maurane, sans elles je n'aurais jamais pu commencer ma recherche...*

*Merci spécialement à Claude et Brigitte, pour les moments intenses de partage, leur assistance, leur confiance et la retranscription de ce master dans un « beau français » sans lequel je n'aurais jamais réussi à donner jour à ce travail...*

*Merci à Josiane, Aline et Hélène pour les moments partagés, leur relecture et leur soutien amical*

*Merci à mes amies, Lynda, Nathalie, Betsy, Isabel, Cathy, Pascale, Martine, Rob, Rita, Sandrine, Muriel, tout les collègues de Belgique et de France, pour leur amitié sensible et pour leur soutien de près ou de loin...*

*Merci à mes enfants, Kim, Truyken, Marijn, Kasper et leurs partenaires respectifs, Carolina, Frederik, Tinne, Sanne ; dans leur regard se donne leur amour et leur soutien, ils me donnent confiance.*

*Merci à Alain, qui touche profondément mon cœur, pour avoir eu la patience dont j'avais besoin et pour sa présence pendant ce parcours parfois très difficile...*

# Sommaire

<b>Abstract</b> .....	<b>3</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>4</b>
<b>Sommaire</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduction générale et mise en place de la recherche</b> .....	<b>9</b>
Introduction générale .....	9
Pertinence personnelle .....	11
Pertinence professionnelle .....	14
Pertinence sociale .....	17
Pertinence scientifique .....	18
Question et objectifs .....	19
<b>PARTIE I                    Problématisation théorique</b> .....	<b>21</b>
Introduction générale au champ théorique .....	22
<b>Chapitre 1 – Attitudes et manières d’être</b> .....	<b>24</b>
Introduction .....	24
Qu’est-ce qu’une attitude ? .....	25
Les valeurs .....	27
La posture .....	28
Conclusion .....	29
<b>Chapitre 2 – La relation d’aide et ses postures et attitudes</b> .....	<b>31</b>
L’accompagnement .....	31
La relation d’aide humaniste .....	33
La relation de soin .....	36
Conclusion .....	38
<b>Chapitre 3 – Le Sensible</b> .....	<b>40</b>
Le Sensible, première approche .....	40
Le Sensible et l’animation interne .....	41
La potentialité et la modifiabilité perceptivo-cognitive .....	42
A- Potentialité et force de croissance dans le courant humaniste .....	42
B- Le moi renouvelé et la modifiabilité perceptivo-cognitive .....	44
La spirale processuelle du rapport au Sensible .....	45
<b>Chapitre 4 – Le praticien du Sensible</b> .....	<b>48</b>
La neutralité active : une posture pour pénétrer le Sensible .....	48
La réciprocité actuante : la nature de l’expérience du Sensible .....	50
Conclusion générale du champ théorique .....	53
<b>Partie II                    Épistémologie et Méthodologie</b> .....	<b>57</b>
<b>Chapitre 1 – Posture épistémologique</b> .....	<b>58</b>
Une recherche qualitative .....	58

A- Introduction.....	58
B- Une posture impliquée au sein d'une démarche qualitative .....	59
La posture du praticien chercheur du Sensible.....	59
A- Réciprocité.....	60
B- Distance de proximité.....	60
Type de démarche.....	61
<b>Chapitre 2 – Méthodologie de production des données .....</b>	<b>62</b>
Choix du mode de recueil.....	62
Les participants de la recherche .....	63
A- Critères d'inclusion.....	63
B- Les participantes .....	64
Guide d'entretien .....	64
A- Organisation et construction du guide d'entretien .....	64
Conduite de l'entretien .....	66
A- Préalables à l'entretien.....	66
B- Spécificités de la conduite d'entretien .....	66
C- Suivi du guide d'entretien et adaptabilité .....	67
<b>Chapitre 3 – Méthodologie d'analyse des données.....</b>	<b>68</b>
Posture d'analyse.....	69
Première séquence d'analyse.....	70
A- Analyse exploratoire.....	70
B- La thématisation.....	70
Deuxième séquence de l'analyse : la catégorisation .....	71
A- Catégorisation par regroupement des thèmes .....	72
B- Catégorisation finale.....	72
Troisième séquence : les récits catégoriels.....	73
Quatrième séquence : l'analyse herméneutique transversale .....	74
<b>Partie III</b>	<b>Analyse des données..... 75</b>
<b>Chapitre 1 – Présentation des catégories .....</b>	<b>76</b>
Introduction .....	76
Première catégorie : La personne .....	77
A- Définition.....	77
B- Propriétés .....	77
Deuxième catégorie : Expérience fondatrice.....	78
A- Définition.....	78
B- Propriétés .....	78
Troisième catégorie : Changements dans la relation au Sensible.....	79
A- Définition.....	79
B- Propriétés .....	79
Quatrième catégorie : L'évolution de la posture du praticien .....	80
Premier niveau : Transformation des manières d'être dans la posture.....	81
A- Définition.....	81
B- Propriétés .....	82

Deuxième niveau : La dynamique de la présence .....	83
A- Définition.....	83
B- Propriétés .....	83
Troisième niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture .....	84
A- Définition.....	84
B- Propriétés .....	84
Cinquième catégorie : Efforts dans le quotidien .....	85
A- Définition.....	85
B- Propriétés .....	85
<b>Chapitre 2 – Récit catégoriel.....</b>	<b>86</b>
Présentation .....	86
Récit catégoriel de Hendrike .....	86
A- CI : La personne.....	87
B- CII. Expérience fondatrice et existentielle.....	89
C- CIII. Changements en cours dans la relation au Sensible.....	92
D- CIV : L'évolutivité de la posture du praticien du Sensible.....	97
E- CV : Efforts dans le quotidien .....	108
<b>Chapitre 3 – Analyse interprétative transversale.....</b>	<b>110</b>
Synthèse cas par cas .....	110
A- Hendrike .....	111
Synthèse interprétative transversale .....	117
A- Les personnes.....	117
B- Retour sur les expériences fondatrices.....	118
C- Manières d'être déployées dans la relation au Sensible.....	119
D- Manières d'être dans la posture de praticien.....	121
E- L'impact des Changements de manières d'être sur la posture de neutralité et de réciprocité actuante .....	124
F- En conclusion.....	126
<b>Conclusion générale .....</b>	<b>130</b>
Synthèse des résultats de recherche.....	130
A- Sur le processus de transformation .....	130
B- Les vécus de la spirale .....	131
C- Les attitudes et les manières d'être dans la relation au Sensible .....	131
D- Les attitudes dans la posture du praticien .....	132
Retour sur les objectifs de recherche.....	132
A- Identifier les processus de transfert de la pratique du Sensible sur les manières d'être du praticien (champ personnel).....	133
B- Repérer les impacts de ces manières d'être sur la posture du praticien (champ professionnel).....	134
C- Clarifier le processus du changement des manières d'être du praticien .....	135
Retour sur le champ théorique.....	136
A- L'éclairage sur les attitudes .....	136
B- La spirale processuelle.....	137

C- Les postures de neutralité active et de réciprocité actuante .....	138
Limites de la recherche.....	140
A- Personnellement.....	140
B- Les participantes .....	140
C- L'orientation de recherche .....	140
D- Ma compréhension.....	141
Perspectives .....	141
A- Le lien entre changement d'attitude et quotidien.....	141
B- Le vécu de la spirale .....	141
C- Le processus de transfert lui-même .....	142
<b>Bibliographie.....</b>	<b>144</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>152</b>
<b>Annexe 1 – Guide d'entretien.....</b>	<b>153</b>
<b>Annexe 2 – Tableaux thématiques .....</b>	<b>157</b>
Hendrike .....	159
Jenna.....	182
Maurane.....	204
<b>Annexe 3 – Récits catégoriels .....</b>	<b>225</b>
Jenna.....	225
A- CI: La personne.....	225
B- CII : Expérience fondatrice et changements .....	228
C- CIII : Changements en cours dans la relation au Sensible.....	229
D- CIV : L'évolutivité de la posture du praticien du Sensible.....	236
E- CV : Efforts dans le quotidien .....	247
Maurane.....	249
A- C.I La personne.....	249
B- CII : Expérience fondatrice.....	251
C- CIII : Changements en cours dans la relation au Sensible.....	253
D- CIV : L'évolution de la posture du praticien du Sensible : Premier niveau : transformation des manières d'être dans la posture .....	255
E- CIV : Deuxième niveau : La dynamique de la présence.....	259
F- CIV : 3 <sup>ème</sup> niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture du praticien.....	263
G- CV : Efforts dans le quotidien .....	264
<b>Annexe 4 – Analyses interprétatives.....</b>	<b>266</b>
Jenna.....	266
Maurane.....	271
<b>Annexe 5 – Verbatims .....</b>	<b>276</b>
A- Verbatim Hendrike .....	279
B- Verbatim JENNA.....	293
C- Verbatim Maurane .....	309



# Introduction générale et mise en place de la recherche

## Introduction générale

---

C'est en tant que praticienne, comme fasciathérapeute puis comme somato-psychopédagogue<sup>1</sup>, avec une pratique professionnelle riche et déjà longue, que je m'inscris dans cette recherche. J'ai réalisé dans les premières années de ma formation, que ma relation au Sensible<sup>2</sup> n'était pas seulement un outil professionnel mais aussi une rencontre humaine et une expérience de changement profond. De plus, cette transformation de moi s'accompagnait

---

<sup>1</sup> La somato-psychopédagogie est une méthode d'accompagnement de la personne en transformation. Par ses outils que sont l'approche manuelle, gestuelle, introspective et verbale, son action tend à développer les capacités perceptives et expressives de la personne à partir desquelles elle peut déployer de nouvelles ressources cognitives, comportementales et relationnelles. La fasciathérapie et la somato-psychopédagogie forment les disciplines pratiques que la psychopédagogie perceptive, discipline universitaire, s'efforce de modéliser et théoriser

<sup>2</sup> Le terme de Sensible cerne pour D. Bois les contenus de vécus que la personne, et en particulier le praticien, rencontre dans la relation qu'elle instaure avec l'animation interne, support des pratiques du Sensible (Bois, 2006, 2009 ; Bois, Austray, 2007, p. 7). Dans ce mémoire, je parlerai de relation au Sensible en général pour désigner la relation que la personne, et le praticien en particulier, instaure avec elle-même.

de changements dans ma posture de praticienne. Et ce fait a depuis sollicité ma réflexion pour l'avoir aussi rencontré chez certains de mes collègues. C'est ce qui a fourni la matière première de ma question de recherche.

Ma recherche porte donc sur les impacts de ces changements du sujet renouvelé par sa relation du Sensible sur sa posture de praticien.

C. Rogers a fait beaucoup d'études sur les conditions favorables à installer dans la relation d'aide entre le praticien et le patient. Pour lui, l'attitude du praticien a un grand impact sur le déroulement de la thérapie. Il s'est aussi posé des questions sur sa manière d'être avec lui-même, par exemple par rapport à son authenticité et il prône que : « Les attitudes et les sentiments du thérapeute importent bien plus que son orientation théorique. Ses processus et ses techniques sont moins importants que ses attitudes. » (C. Rogers, 1998, p. 31)

Mais alors, qui est « le sujet » dont nous parlons dans la relation au Sensible ? Qui est « le sujet sensible » qui « prend » la posture du praticien dans cette relation d'aide du Sensible ?

H. Florenson, dans sa recherche de master, le définissait ainsi : « Ce que devient la personne au contact du Sensible » (Florenson, 2012, p. 13). Bien sûr, avant sa rencontre avec le Sensible, les personnes ont déjà « une manière d'être, pensant et agissant, qui est le fruit de leur histoire, de leur culture, de leur personnalité. » (*Ibid.*, p. 13). Mais la notion de *Moi Renouvelé* (Bois, 2006) veut souligner comment l'expérience du Sensible modifie le sujet dans son rapport à soi et aussi à l'autre et au monde. Plusieurs études du Cerap (Bois, 2007 ; Bourhis 2007 ; Bertrand, 2010 ; Florenson, 2010 ; Cusson, 2011 ; Cencig, 2012 ; Dubois, 2012) relèvent les impacts de la pratique du Sensible sur les attitudes et manières d'être des personnes et viennent éclairer le concept de D. Bois : « La notion de Moi renouvelé contient l'idée d'une infinie possibilité de manière d'être. » (Bois, 2006, p. 44).

Au début de ma formation en fasciathérapie, en 2000, j'ai fait la rencontre avec « le mouvement interne »<sup>3</sup>. Je ne me rendais pas compte à ce moment-là à quel point cette rencontre allait bouleverser ma manière d'être. J'ai fait l'expérience de ce « renouvellement du moi ». De plus, cette qualité de renouvellement avait une résonance dans mes relations au quotidien et dans ma pratique de fasciathérapeute. Cette évolution s'est déroulée par étapes,

---

<sup>3</sup> Selon D. Bois : « Nous abordons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme » (Austry, Bois, 2007, p. 8).

dans lesquelles chaque fois que je rencontrais un nouvel état d'être, de présence, de relation à mon corps et à moi-même, ma relation d'accompagnement se transformait.

Par exemple, la première étape a été celle où j'ai rencontré la chaleur, suivi par la notion de profondeur et de globalité. Ma manière d'accompagner donnait alors un plus grand sentiment de confiance, de douceur et de respect pour la personne. J'installais une plus grande attention à ce qui advenait, sans jugement et sans vouloir.

Ensuite, j'ai fait l'expérience d'une nouvelle présence à moi pour enfin éprouver un profond sentiment d'existence. Ce sentiment d'existence m'a fait rencontrer un amour en moi qui me touchait profondément. Elle me donnait la joie d'être moi, d'être une personne aimable. C'était le début d'une reconnaissance et une validation de qui « je suis ». J'ai maintenant, une présence confiante, impliquée, solide, singulière, autonome et adaptable à tout ce qui vient à moi pendant l'accompagnement des personnes.

Alors, qu'est-ce que j'entends, au début de cette recherche, par manière d'être dans la posture du praticien ? Ces manières d'être ou attitudes sont nombreuses et de qualité diverse, comme les *attitudes* d'accueil, de présence, d'écoute, de qualité d'attention, d'empathie, d'implication, d'authenticité, de neutralité, d'amour inconditionnel, de conscience. De plus, les *traits et caractéristiques* de la personne tels que la joie, la résilience, la vitalité, la conscience, la solidité, la stabilité, l'intelligence kinesthésique, interpersonnelle et intra personnelle, l'intelligence sensorielle, la présence à soi, la confiance inconditionnelle dans le mouvement interne, dans l'autre et en soi s'ajoutent. Ma recherche devrait donc aussi préciser les attitudes les plus remarquables qui émergent de la relation d'accompagnement en somato-psychopédagogie.

Pour problématiser ma question de départ, je vais maintenant présenter comment ma question s'est précisée à travers le déploiement de mes pertinences, personnelles, professionnelles, sociales et enfin scientifiques.

## **Pertinence personnelle**

---

Tout au long de ma vie, j'ai fait des expériences différentes et originales, soit dans mon quotidien, soit au cours d'enseignement comme kinésithérapeute ou thérapeute de relaxation ;

expériences riches d'enseignement sur le plan intellectuel, mais également sur le plan humain de la formation pour exercer mon métier. Ma curiosité m'a poussé à chercher davantage, pour être plus performante dans l'aide à la personne et j'ai rencontré la fasciathérapie et la somato-psychopédagogie.

Cette rencontre avec cette technique particulière fut pour moi comme une prise de conscience profonde, elle m'a fait découvrir une « nouvelle intimité » : celle d'un dialogue profond avec moi-même. » (Bois, 2009, p. 24)

Ma relation de moi à moi s'est modifiée au contact de ce Sensible, porté par les pratiques de fasciathérapie et de somato-psychopédagogie. J'ai rencontré une véritable relation entre moi et mon corps, comme l'avance D. Bois : « La dimension du Sensible, [...] naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. » (Bois, 2009, p. 24). Mon « corps objet » s'est transformé en « corps sujet » et même en « corps Sensible ». Cette évolution est très semblable à celle décrite par E. Berger dans sa thèse : « Le chemin de rencontre avec moi au cœur de mon corps a permis la transformation non seulement du sujet apprenant que je suis, mais surtout du statut du corps lui-même, qui devient non plus seulement un corps-objet, mais bien un corps-sujet, cheminant progressivement vers un corps sensible. Le corps sensible, une réelle caisse de résonance de l'expérience vécue. » (Berger, 2006, p. 279)

En même temps, j'ai pu observer un changement dans ma manière d'être, dans mes réflexions sur la vie, dans ma relation à moi et aux autres. Je retrouvais en moi une intimité douce et pleine d'amour. Mon respect pour *ma* vie et *la* vie, les personnes, et même les êtres vivants changeaient de statut ; dès lors, tout dans ma vie était relié à cette vie que je rencontrais en moi, à cette animation interne qui se déployait dans mon intériorité, « la corde Sensible de notre être », pour reprendre les mots de D. Bois (2006, p. 23).

Je découvrais un « sentiment d'exister ». J'avais le sentiment que c'était moi qui pouvait choisir ma vie. Que c'était moi qui, en premier, me devais le respect d'être qui je suis. J'ai appris à me valider non pas seulement dans ce que je faisais, mais en tant que « qui je suis ».

Progressivement, le rapport au Sensible a eu, dans mon expérience, un impact sur ma manière d'être dans ma posture de praticien du Sensible. Ce que la littérature rapporte aussi. Par exemple, dans le mémoire de H. Bourhis, une étudiante témoigne : « Plus j'étais en relation avec ma présence, plus j'avais accès à ma profondeur, plus mon geste était performant. » (Bourhis, 2007, p. 85). Puis, elle témoigne : « J'ai autant accès à une vie réflexive pleine qu'à une maîtrise manuelle grâce au déploiement de ma perception. » (Bourhis, 2007, p. 86)

Cela doit impliquer l'existence d'un lien entre le déploiement de la perception du Sensible et la maîtrise manuelle, qui, alors, devient plus performante grâce à la relation que l'étudiante entretient avec sa profondeur. Dans la psychologie humaniste, Rogers exprime : « Il est certain que la pratique de plus en plus profonde demande un développement constant de la « personnalité du thérapeute ». (Rogers, 1989, p. 13). Ici, dans les pratiques liées au Sensible, on parlera plutôt d'un développement constant du *rapport au Sensible*.

Le développement du rapport au Sensible du praticien est indispensable pour accompagner une personne en somato-psychopédagogie, cela lui permet de l'accompagner à partir de son expérience.

En tant que patiente, j'ai expérimenté des accompagnements différents. Chaque praticien possède « son tour de main », « sa présence » et « sa manière d'être ». J'ai vécu une certaine expérience comme une violence, où je ne me suis pas sentie respectée dans qui j'étais ; expérience douloureuse qui m'a fait prendre conscience de l'impact des manières d'être dans la fonction du praticien Sensible. Cette expérience m'a poussé à réfléchir sur ma manière d'être dans ma posture de praticien.

Puisque j'ai fait l'expérience du Sensible, j'ai par conséquent adopté des manières d'être différentes, cohérentes avec mon rapport au Sensible, et qui dépendaient de la qualité de ce rapport. Je distingue trois périodes différentes, dans cette évolution :

- La *première* précède ma formation en fasciathérapie. C'était une période où, dans ma relation à l'autre, mon attention était tournée vers l'extérieur de moi et vers les autres.
- La *deuxième* période est celle de ma formation en fasciathérapie : J'ai rencontré le mouvement interne pas seulement comme « simple » animation à l'intérieur de mon corps mais comme outil dans la relation d'aide manuelle qui prenait en compte la douleur mais aussi le psychotonus. Alors que je suivais l'enseignement, dans le but de pouvoir aider l'autre, tout doucement j'ai senti se déployer en moi un processus évolutif : je commençais à me laisser toucher par l'expérience du Sensible.
- La *troisième* période est celle, pendant et après mon suivi de la formation universitaire en psychopédagogie perceptive à Lisbonne en 2004-2005, durant laquelle une véritable « transformation du moi » s'est accomplie. Mon « moi renouvelé » découvrait petit à petit « une infinie possibilité de manière d'être. » (Bois, cité par Courraud, 2007, p. 36)

D'une part, je sais que ma relation au Sensible a apporté des « changements existentiels » (Josso, 1991) dans mon rapport à moi, aux autres et au monde. D'autre part, ces changements ont eu un impact sur mes attitudes liées à ma posture de praticien, et je remarque que dans ma vie quotidienne, lorsque je suis troublée ou touchée par des situations accablantes, il me faut faire un effort d'attention pour préserver ma relation au Sensible, et laisser s'exprimer sous ma main, ce « toucher particulier » (Courraud, 2007a), dans l'accompagnement d'un traitement manuel avec une main Sensible<sup>4</sup>.

J'aimerais donc comprendre les mécanismes de transfert de la pratique du Sensible sur ma manière d'être dans ma posture de praticien du Sensible. Ceci me donnera une nouvelle compréhension sur ces effets et comment garder l'attention et la disponibilité entant que personne et accompagnante même si je suis éprouvée par des situations du quotidien.

Je me rends bien compte combien la compréhension de ce processus de transformation des manières d'être dans ma posture de praticienne peut améliorer grandement ma pertinence professionnelle et me permettre de mieux accompagner mes patients. La posture réflexive, propre au chercheur, peut m'amener à discerner encore les facteurs favorisants, ou au contraire défavorisants, ce transfert de ces changements personnels dans la posture de praticien.

## **Pertinence professionnelle**

---

En 1979, je me suis formée à la kinésithérapie. J'avais une grande ambition : pouvoir aider les personnes qui souffrent. En même temps, j'ai toujours été attirée par la personne qui est derrière sa souffrance. Je voulais accompagner la personne mais je ne trouvais pas cette forme d'aide dans la kinésithérapie. En conséquence, j'ai suivi une formation orientée sur l'accompagnement de la femme enceinte et du couple. Par le biais d'un toucher haptique (Gibson, 2001), je les guidais, pour leur apprendre à construire une relation avec leur enfant. Après la formation en 1994 de « thérapeute de relaxation », j'ai commencé à accompagner les personnes souffrant de mal-être. La méditation, la sophrologie, la compréhension des

---

<sup>4</sup> La main Sensible : « La main sensible qui est une main Sensible est aussi une main du Sensible, une main qui nous fait pénétrer cette dimension spécifique du corps qu'est le Sensible. » (Courraud, 2007a)

stratégies comportementales, le focusing de Gendlin (Gendlin, 1992), étaient autant d'outils qui me permettaient d'accompagner la personne à faire une autre rencontre avec elle-même.

Au début de ma formation de fasciathérapie, j'étais plutôt dans un « savoir », je connaissais la théorie, j'avais une main effectrice, caractérisée ainsi par H. Bourhis : « La main effectrice, celle qui se base sur des critères objectifs (repères anatomiques, respect et protocoles pratiques). » (Bourhis, 2007, p. 59). C'est un premier niveau de technicité où l'intention et l'attention du praticien se tourne vers « le symptôme, [...] Le praticien s'efface au profit de son geste. » (Austry, 2009, p. 155). Ensuite, ma posture de praticien s'est transformé en « pédagogue percevant », j'avais un « savoir » et un « savoir-faire », mais je percevais les effets de ma main percevante : « La main percevante, celle qui est à l'écoute de la subjectivité interne qu'elle déclenche dans le corps du patient. » (Bourhis, 2007, p. 59)

Puis, quand j'ai commencé la formation de somato-psychopédagogue en 2004-2005, j'ai pris conscience d'un changement dans ma relation au Sensible. Je découvrais la posture d'un « praticien du Sensible », je ne me trouvais plus seulement à « savoir faire » mais aussi à « savoir être », étant impliquée avec une « main sensible ».

C'est-à-dire que « contrairement au toucher technique, le cœur du toucher de relation n'est pas de l'ordre des savoir-faire mais concerne la posture du praticien. » (Austry, 2009, p. 157). C'est la main spécifique de l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Je me retrouvais ouverte à l'autre dans une présence solide. Pour D. Austry cette écoute « réclame de la part du praticien : une disponibilité et donc une présence ; une certaine stabilité (psychologique) nécessaire pour recevoir et donner, toucher et être touché ; une forme de distance, qui représente à la fois la manière d'être impliqué et de garder la neutralité nécessaire à la réussite de l'acte de soin. » (Austry, 2009, p. 157). Avec cette main Sensible, vient « la dimension de posture et d'attitude et il y a la dimension propre à la main. » (Courraud, 2009, p. 160)

Ainsi, le praticien étant simultanément « sujet » et « praticien » dans une posture pédagogique, emporte avec lui tout son histoire, toute sa présence, toutes ses valeurs, toutes ses compréhensions, tous ses atouts, ses ressources psychiques, ses attitudes, sa sensibilité, son intelligence du Sensible, tout ça avec son « tour de main » spécifique. Voici ce que témoigne M.C. Josso à propos de la posture de praticien : « En effet, j'oserai dire que chaque thérapeute a ses “empreintes” et son “tour de main” spécifique : ces deux dimensions sont bien habitées par une originalité du sensible, s'actualisant et mises en œuvres par une personne ayant son histoire de vie, et donc sa sensibilité, ses compétences propres, ses ressources

psychiques et son intelligence du Sensible. » (Josso, 2009, p. 31). Je me pose alors la question : comment fait-il pour avoir une attitude de présence, de neutralité, d'attention, de confiance, d'ouverture, d'empathie et autres attitudes qui son un plus dans cette rencontre de l'un à l'autre et de l'autre à l'un dans un fond perceptive commun étant le Sensible ?

De plus, dans ce type d'accompagnement, je remarquais que moi aussi j'apprenais de la personne et que je ne pouvais l'accompagner que jusqu'à l'endroit où je m'accompagnais moi-même dans ma vie. Par exemple, dans cette période de ma vie, je vivais une relation faite de violences physiques et psychiques. Un jour, une femme qui était dans la même situation que moi, me demandait de l'aide. Au début de l'accompagnement, il m'était difficile de garder une posture de neutralité. Puis, petit à petit, cette femme se transforma. Ceci m'a fait réfléchir sur ma situation. Une réciprocité s'installa. Et maintenant, avec l'expérience de ma transformation à travers ma relation au Sensible, je me rends compte que je peux garder cette posture de neutralité active et en même temps être un point d'appui pour les personnes que j'accompagne. Par conséquent, ma formation de fasciathérapeute et de somato-psychopédagogue a eu non seulement un impact sur ma transformation, mais a rendu possible un changement évolutif dans ma posture de praticien et dans mon accompagnement de la personne.

C'est cette dimension de posture et d'attitude qui m'intéresse dans cette recherche parce que, comme l'enseigne H. Bourhis dans sa thèse : « La pédagogie du sensible ne se réduit pas à la simple acquisition d'une compétence ou d'un savoir-faire instrumental ou pragmatique, nous sommes en présence d'une métamorphose de l'être qui concerne l'identité profonde de l'étudiant. » (Bourhis, 2007, p. 106)

Les questions que je me pose sur cette métamorphose, par rapport à mon expérience vécue en tant que patiente sont les suivantes : se fait-elle automatiquement sur toutes les manières d'être ? Ou bien, les modifications apportent-elles des changements qui, petit à petit, conduisent à la transformation de l'être ? Enfin, s'il n'y a pas de changement ni de transformation, pourquoi ?

Cela me ramène à mon sujet de recherche qui se situe au carrefour de l'humain Sensible et du praticien Sensible. Je souhaite mener cette recherche afin de permettre de mieux comprendre les effets de la manière d'être relié au Sensible dans la posture du praticien du Sensible.



Pendant l'enseignement en psychopédagogie perceptive, l'apprenant est amené à se former et à se transformer au contact du Sensible. Par conséquent, j'aimerais dans cette recherche, identifier les conséquences de l'apprentissage des concepts de la pratique du Sensible dans les manières d'être du praticien du Sensible.

Je souhaite que ma contribution à ma recherche, permette, par la même, à la psychopédagogie d'enrichir la méthodologie de l'enseignement.

## **Pertinence sociale**

---

« Il m'est apparu évident que ce qui était au cœur de la voie du monde, dans la vie quotidienne, c'était la relation, et que la pratique consistait à faire de cette relation un travail constant. C'est ce que j'ai appelé la pratique de la "relation constante" ». (Amar, 2005, p. 33)

Cette citation d'Amar parle de l'importance de la relation dans le monde et il insiste pour en faire un travail constant pour avoir une relation constante. La formation de somato-psychopédagogie est une formation expérientielle et existentielle. Elle amène la personne à avoir un autre rapport à soi pour ensuite avoir une autre relation à l'autre et au monde. À travers l'expérience offerte par les outils de cette formation, l'élève est invité à faire cette expérience et à en tirer du sens, pour sa vie et pour son métier. La recherche de H. Bourhis relève l'importance de l'autoformation de l'apprenant. L'enseignement lui permet de faire « un retour à soi grâce à un retour à son propre corps » pour mieux aller vers le monde. « Soigner sa propre singularité pour, simultanément, soigner son rapport au monde. » (Bourhis, 2007, p.116).

C'est par la voie de son expérience, la compréhension de ce qui advient, son intelligence sensorielle et la capacité de tirer du sens de son expérience, que le praticien peut cheminer vers l'autre. M.-C. Josso nous parle de cheminer vers soi pour cheminer vers l'autre (M.-C. Josso, 1991). Je conclus avec ce que dit J.M. Rugira pour indiquer l'importance d'un accompagnement accompagné par le praticien Sensible. « En effet, nul peut expérimenter sa vie tout seul. Le devenir humain est une œuvre collective qui demande un engagement personnel total. » (Rugira, 2009, p. 252)

Appréhender les changements dans sa manière d'être permettra aux praticiens d'être plus disponibles, non seulement dans leur pratique, mais aussi pour soi et pour les autres, et, par

contagion, permettra aux patients en étant plus disponibles à eux-mêmes de devenir plus disponibles aux autres.

Cette recherche pourra concerner toute personne active dans l'accompagnement ainsi que dans les domaines de la psychopédagogie perceptive, la kinésithérapie, l'éducation, la pédagogie, l'accompagnement dans les courants humanistes, la sociologie et la psychologie. Des études sur les attitudes du praticien ont déjà été réalisées dans les diverses sciences humaines mais aucune encore dans le paradigme du Sensible.

C'est pourquoi, cette recherche peut-être intéressante pour comprendre en quoi et comment les attitudes ou manières d'être du praticien peuvent avoir un impact dans l'accompagnement d'une personne dans sa transformation.

## **Pertinence scientifique**

---

Le développement de l'accompagnement et l'impact de la posture du thérapeute prennent aujourd'hui une place de plus en plus importante dans l'accompagnement des personnes qui souffrent de douleurs physiques et psychiques.

« Le développement de la relation d'aide est donc arrivé comme une incontournable évolution dans la qualité et l'efficacité de la médecine Elle [...] est aujourd'hui reconnue comme un soin à part entière. » (Bonneton-Tabariès, Lambert-Libert, cité par Courraud, 2009, p. 196).

La formation en somato-psychopédagogie est une formation expérientielle et existentielle. Les différents instruments offerts dans l'enseignement sont la thérapie manuelle, la gymnastique sensorielle, l'introspection et l'entretien. Pendant une pratique manuelle, j'ai vécu une expérience comme une violence, où je ne me suis pas sentie respectée dans qui j'étais, expérience douloureuse, qui m'a fait prendre conscience de l'impact des manières d'être dans la fonction du praticien Sensible.

Cette expérience m'a poussé à réfléchir sur ma manière d'être dans ma posture de praticien. Bien que la personne était praticien du Sensible, je ne me suis pas sentie respectée dans qui j'étais et je me pose la question : est-ce que cette personne, au contact du Sensible, n'a pas réussi à changer ses manières d'être ? Ou, est-ce qu'elle se trouvait dans une situation quotidienne bouleversante, qui ne lui a pas permis d'établir sa relation avec le Sensible ? Ou, encore, est-ce qu'elle n'était pas capable de rester dans une posture de neutralité active ou de

réciprocité ? Ou est-ce qu'il manquait une implication totale ? Quels sont les impacts du rapport au Sensible qui n'ont pas été travaillés ?

Toutes ces questions qui ont suivi cette expérience douloureuse, je les ai poursuivies dans ma tête comme un dialogue intérieur, de moi à moi. Elles m'ont servi d'aiguillon dans ma pratique, de repère aussi pour évaluer ma propre posture et son évolution. Je me suis aussi aperçue que, jusqu'à ce jour, la manière d'être, dans la pédagogie du Sensible, n'a encore fait l'objet d'aucune recherche scientifique. Clarifier le processus de changement des manières d'être du praticien Sensible me semble donc être un sujet important pour la recherche.

Ensuite, on ne connaît pas encore précisément les invariants dans le changement des manières d'être, et j'aimerais connaître les impacts de ces invariants sur la posture du praticien Sensible. Cela me ramène à mon sujet de recherche qui se situe au carrefour de l'humain Sensible et du praticien. Il concerne alors « Les effets des manières d'être sur la posture du praticien Sensible ».

## Question et objectifs

---

La modification de mes manières d'être, que j'attribue à mon rapport au Sensible, et par contraste la manière d'être que j'ai rencontré, en tant que patiente, d'une personne dans sa posture de praticien, m'a conduite à poser ma question de recherche sous la forme suivante : « *En quoi et comment le rapport au Sensible change-t-il la manière d'être dans la posture du praticien du Sensible ?* »

Pour répondre à cette question, j'ai distingué trois objectifs qui pourraient m'informer sur ma question de recherche :

- Clarifier le processus du changement des manières d'être du praticien.
- Identifier les processus de transfert de la pratique du Sensible sur les manières d'être du praticien (champ personnel).
- Repérer les impacts de ces nouvelles manières d'être sur la posture du praticien (champ professionnel).

Les deux premiers objectifs doivent me permettre de mieux discerner ce qui est de l'ordre des impacts de la relation au Sensible, donc ce qui est modifié, modulé, transformé, des manières d'être du praticien par la relation au Sensible. Le premier objectif porte sur le processus de

changement lui-même des manières d'être ; le deuxième, sur le transfert éventuel ou non de ce qui est rencontré par la pratique du Sensible dans ces attitudes. Enfin, le troisième objectif finalise ma question en recherchant le lien entre ces changements d'attitude et la posture du praticien dans sa pratique. Donc, le deuxième objectif concerne des changements du praticien en tant que personne et le troisième les impacts de ces changements pour le praticien en tant que professionnel.

Ce mémoire s'articulera en trois grandes parties. La première partie sera dédiée à problématiser ma question de recherche sur le plan théorique.

Dans une seconde grande partie, je présenterai ma posture épistémologique et j'explicitierai précisément ma méthodologie de recueil de données puis celle d'analyse.

Enfin, la troisième partie présentera les analyses et discussions interprétatives que j'ai menées à partir du matériau produit.

Je conclurai ce mémoire par une discussion générale sur mes résultats de recherche, en revenant sur mes objectifs de recherche et mon champ théorique, et, enfin, en nommant certaines limites de cette recherche et les perspectives qui en découlent.

**PARTIE I**

**Problématisation théorique**

## Introduction générale au champ théorique

---

Pour contextualiser ma question de recherche, je suis partie des différents éléments de celle-ci. J'ai choisi de remonter depuis l'objectif final de ma question pour en déterminer les différentes notions théoriques à aborder.

Mais, en premier, je veux relever quelques enjeux portés par ma recherche. La personne en relation est une personne avec ses « vécus », ses « allant de soi » et ses « manières d'être » avec des comportements spécifiques. Cette recherche souligne l'importance d'aborder plus profondément ce qu'est devenu « la personne » dans son expérience du Sensible. Apparaît aussi l'importance d'aller voir *qui* se trouve « derrière » la posture du praticien et comment ses manières d'être ou attitudes personnelles y sont mises en jeu. Pour finalement, soulever la question de l'impact de ces attitudes changées sur la posture du praticien.

L'expérience montre aussi que chaque praticien, à travers son attitude, touche la personne d'une manière différente. Comme le précise M.-J. Josso : « En effet, j'oserai dire que chaque thérapeute a ses “empreintes” et son “tour de main” spécifiques : ces deux dimensions sont bien habitées par une originalité du Sensible, s'actualisant et mises en œuvres par une personne ayant son histoire de vie, et donc sa sensibilité, ses compétences propres, ses ressources psychiques et son intelligence du Sensible. » (Josso, 2009, p. 31). Avec la notion d'attitude, vient donc deux aspects à éclaircir de la présence de la personne dans la relation d'accompagnement : un aspect général, par les attitudes que toute relation d'aide peut réclamer et les attitudes singulières qu'un praticien singulier porte avec lui.

Ma question de recherche, *En quoi et comment le rapport au Sensible change-t-il la manière d'être dans la posture du praticien du Sensible ?*, a donc pour cible finale la posture du praticien du Sensible. Il me faut donc aborder d'un côté la notion de posture de praticien et, de l'autre, la notion de praticien du Sensible. J'ai alors besoin de préciser ce qu'est la relation d'aide ou d'accompagnement en général, ce qui me permettra de contraster les spécificités, s'il y en a, de la posture de praticien du Sensible.

Puis, ma recherche vise dans ce contexte, les rapports entre manières d'être et posture. Et enfin, elle soulève l'idée que ces manières d'être ont changé dans la relation au Sensible. Pour cela, j'ai besoin de cerner les principaux concepts du Sensible, en particulier ce qu'est le processus de transformation et ce qui est en jeu pour la personne dans celui-ci. Il me faut donc aborder la question de la transformation des manières d'être dans cette relation. Enfin, je dois bien définir au départ ce que l'on entend par posture, attitude et manière d'être.

Donc, dans mon champ théorique, j'aborde ces différents thèmes en commençant par le début. Le premier chapitre est consacré à définir les termes de base : attitude, manière d'être, posture. Ce premier parcours théorique m'a amené à traiter la notion de valeur, en lien avec celle d'attitude.

Le deuxième chapitre aborde la question de la relation d'aide, en particulier humaniste, et j'y inclue la relation de soin et d'accompagnement, dans le but de cerner les principales attitudes mises en jeu dans les postures de ce type de relation.

Le troisième chapitre développe ce qu'est le Sensible avec toutes ses spécificités.

Pour finir, le quatrième chapitre aborde les spécificités de la relation d'accompagnement du Sensible avec les postures de neutralité active et de réciprocité actuante.

# Chapitre 1 – Attitudes et manières d’être

## Introduction

---

On emploie, dans la littérature, indifféremment les termes de manière d’être et d’attitude. Je le ferai de même dans ce mémoire. Mais, à quoi renvoie le terme d’attitude ?

Une attitude renvoie-t-elle à ce que ce sont « les traits » de la personne : l’authenticité, la joie, la résilience, la vitalité, la conscience, la solidité, la stabilité ? Est-ce en rapport avec des formes d’intelligence, comme l’intelligence kinesthésique, ou l’intelligence inter-personnelle, l’intelligence intra-personnelle ? Mais, peut-être est-ce en rapport avec une autre forme d’intelligence, comme l’intelligence perceptive ou sensorielle (Bourhis, 2011) ? Est-ce que c’est un engagement et une implication dans l’accompagnement de la personne ? Ou encore, une attitude est-elle en lien avec la valeur que donne la personne à celle-ci, à son importance dans ses choix ?

De plus, la relation d’aide et toute relation d’accompagnement sont connues pour réclamer des attitudes particulières comme par exemple une attitude d’accueil, une attitude neutre ou d’écoute. Et elle en écarte d’autres comme une attitude fermée ou d’intolérance. Mais est-ce tout ? Et quels sont les liens entre posture et attitude ? Toute posture appelle-t-elle une attitude associée ? Et, à l’inverse, toute attitude se traduit-elle dans une posture spécifique ?

Devant toutes ces questions, il nous faut tenter d’abord de définir précisément ces termes « attitude », « valeurs » et « posture ».



## Qu'est-ce qu'une attitude ?

---

J'aimerais, au préalable, donner quelques définitions pour m'expliquer sur ce que je veux dire par « manière d'être » ou « attitude ».

### *L'attitude comme disposition à ...*

L'attitude est définie par Allport (1950) comme « un état mental de préparation à l'action organisé à travers l'expérience, exerçant une influence directive et dynamique sur le comportement. » (Cité par Desbrosses, 2007, p. 25). Theodorson (1969) avance qu'une attitude peut être définie comme une orientation vers un objet ou une situation, j'entends ici l'acte de poser son attention sur quelque chose<sup>5</sup>. De son côté, Oskamp (1977) précise qu'une attitude est : « Une disposition à réagir de façon favorable ou défavorable à un objet particulier ou à une classe d'objets. » (cité par Desbrosses, 2007, p. 27)

Avec ces premières définitions, se dessine un premier sens du concept d'attitude : ce qui est antérieur à et déclencheur d'une action, ce qui porte en arrière-plan un comportement. En même temps, il semble qu'une attitude dépende du contexte d'une action comme on le voit par la définition d'Oskamp. Ce que Michelik résume : « L'idée essentielle de la définition d'Allport est que l'attitude est ce qui est supposé être derrière le comportement. Sous cet axe, l'attitude serait une cause du comportement. Elle impliquerait donc une certaine tendance à l'action orientée vers l'objet d'attitude. » (2008, p. 2)

Si les attitudes se prolongent dans le comportement et que le comportement met en évidence les changements d'attitudes, alors on comprend l'idée qu'un comportement devienne, ou incarne, une disposition en temps réel : « Les attitudes s'expriment ou se prolongent dans le comportement. À ce moment, les prédispositions se transforment en des dispositions en lien avec le présent, avec ce qui se présente devant soi et relève du "comment", "du type de regard posé sur le réel". » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 84)

### *L'attitude dans un système intégré aux valeurs*

Une attitude semble donc toujours orientée vers un objet mais c'est aussi pour certains « un état d'esprit de l'individu envers une valeur » (Desbrosses, 2007, p. 85). Ce que soutient

---

<sup>5</sup> « An attitude is an orientation toward certain objects or situations. » (Theodorson & Theodorson, cité par Dalmas, 2007, p. 90).

Rokeach en ajoutant le rôle des croyances : « Les attitudes sont une référence d'une organisation de croyances par rapport à un objet ou une situation. » (Rokeach cité par Dalmas, 2007, p. 87). Il souligne que « les croyances, les attitudes et les valeurs » forment un système cognitif intégré. Il remarque que la transformation d'un des trois systèmes affecte les deux autres. Ils ont donc une influence commune sur le comportement de la personne : « Croyances, attitudes et valeurs s'organisent ensemble pour former un système cognitif qui fonctionne en un tout, de telle sorte qu'un changement dans une des parties du système a des effets sur les autres et culmine en un changement du comportement. » (*Ibid.*, p. 86).

En prolongement, M. Rosenberg et C. Hovland (1960) distinguent trois dimensions dans leur modèle de l'attitude : cognitive, conative et affective. La dimension cognitive fait référence aux connaissances et croyances. La composante conative est en lien avec les valeurs, sous-jacentes aux comportements de l'individu. Enfin, la composante affective fait référence aux émotions positives ou négatives que la personne vit en lien avec ses attitudes et ses comportements.

L'attitude est donc au cœur d'un système complexe, mobilisant croyances, valeurs et comportements. Imprégnée par des valeurs, influencée par des croyances, elle module le passage à l'action et influence les comportements.

### ***Attitude et habitude***

Il est intéressant de relever aussi comment une attitude s'installe, ou d'où elle provient. Ainsi, pour Allport les attitudes sont héréditaires, alors que pour Asch (1952), elles se formeraient au contact des expériences passées.

Beaucoup d'auteurs, comme le synthétise Michelik, avancent les liens entre apprentissage, expérience et ancrage des attitudes : « Plus une attitude était répétée, plus nous augmentions la relation attitude-comportement. Ceci est également valable pour l'extrémité d'une attitude : elle est liée à sa fréquence de répétition. Et bien évidemment, plus une attitude sera extrême, plus nous aurons de chance de voir apparaître un comportement consistant avec cette attitude. » (Michelik, 2008, p. 7). À l'inverse : « Plus une attitude est récente, moins le comportement à venir sera facilement prévisible. Et inversement, plus une attitude est ancienne, plus le comportement associé à cette attitude sera facilement prévisible (Doll & Ajzen, 1992). Et d'autre part, des études telles que celles de Fazio (1986, 1989) ont montré qu'une forte attitude produit à la fois de la stabilité temporelle et en même temps du

comportement. » (*Ibid.*, p. 8)

Ceci pose bien évidemment la question de la souplesse en quelque sorte de l'imprégnation de l'attitude nouvelle ou ancienne. Dans quelle mesure une attitude non adaptée peut-elle se modifier, ou faire place à une autre plus adaptée ? Ou, avec quelle facilité ou sous l'effet de quelle expérience une nouvelle attitude peut-elle s'imposer ? Et quels liens entre ces apprentissages et désapprentissage et la notion de valeur déjà évoquée ?

Ces questions sont difficiles, font appel aux nombreuses théories de l'apprentissage et du changement, la recherche actuelle n'apporte pas encore de réponses claires, et aucun consensus ne semble se dégager.

En lien avec la notion d'attitude, je précise maintenant ce qu'on peut entendre par « valeur ».

## **Les valeurs**

---

Rokeach fait une différence entre les valeurs et les attitudes : « Une valeur fait référence à une croyance singulière. » Il spécifie que : « C'est une croyance durable qui se traduit par le choix d'un mode de conduite ou d'un but de l'existence que l'on préfère personnellement ou socialement, aux modes de conduite ou aux buts opposés ou contraires. » (Rokeach, 1973, p. 5). Rokeach définit d'ailleurs le mot « valeur » de plusieurs façons. Sa définition la plus courante et la plus complète d'une valeur est : « Une croyance durable qu'un mode de conduite particulier [valeur instrumentale] ou but de l'existence [valeur terminale] est personnellement ou socialement préférable à un mode de conduite ou à un but de l'existence opposé ou contraire. » (*Ibid.*, p. 5).

Schwartz et Bilsky (1987) définissent les valeurs comme une représentation cognitive de trois exigences universelles de l'existence humaine : « Les besoins basés sur la biologie de l'organisme, le besoin d'interaction sociale visant la coordination interpersonnelle et les conditions sociales institutionnelles nécessaires au bien-être et à la survie du groupe. » (cité par Dalmas, 2007, p. 90)

### *Différence entre valeur et attitude*

Les attitudes diffèrent de la valeur par le fait que celles-ci sont composées de croyances différentes sur l'objet ou la situation rencontrée : « Une attitude est différente d'une valeur dans le sens où elle fait référence à l'organisation de plusieurs croyances qui sont toutes centrées sur une situation ou objet donné. » (Rokeach, cité par Dalmas, 2007, p. 86).

Donc, une première différence est qu'une même attitude peut mobiliser plusieurs valeurs. Une deuxième différence est qu'une attitude dépend de, ou est mobilisée dans, un contexte spécifique alors qu'une valeur est générale.

Comme le résumant Conner et Becker (1975) : « On peut donc considérer les valeurs comme étant des croyances globales concernant les états à atteindre désirables qui sous-tendent les processus attitudinaux et comportementaux. Pour ce qui est des attitudes, elles constituent des tendances cognitives et affectives dirigées vers des objets ou situations spécifiques. Le comportement est en général envisagé comme la manifestation des valeurs et des attitudes. » (cité par Dalmas, 2007, p. 90).

Reste que la question des rapports entre attitude et valeur n'est pas complètement éclairée. Par exemple, puisque les attitudes de la personne, qui se voient dans un comportement, dépendent d'un objet ou d'une situation particulière, on peut donc supposer rencontrer, dans certaines situations, des incohérences entre d'une part certaines valeurs générales et d'autre part une attitude mobilisée dans un comportement particulier.

## **La posture**

---

Une posture est pour B. Devoghel (2011) « une position », un sujet qui se positionne. Or, avant de se positionner la personne doit décider de se positionner et avant qu'elle décide de se positionner, n'a-t-elle pas déjà fait un bilan des choix sur son positionnement par rapport à ses valeurs ? Comme on l'a vu plus haut, puisque les valeurs influencent l'attitude de la personne et qu'en se positionnant, elle montre par son comportement quelle est l'attitude qui la mobilise, « se positionner » semble être un acte de comportement mobilisant valeurs, croyances et attitudes associées.

### ***Posture en tant qu'acte professionnel***

M. Paul définit la posture dans un contexte professionnel en lien avec une fonction, en particulier d'accompagnement. Elle avance : « La posture définit la manière de s'acquitter de sa fonction [...]. C'est nécessairement un choix personnel relevant de l'éthique. La posture d'accompagnement suppose ajustement et adaptation à la singularité de chacun, accueilli en tant que personne. » (Paul, 2009, p. 153). Elle développe alors les liens entre posture, fonction et valeur : « La posture et la fonction définissent une manière d'être et de faire dialectiquement liée. Par la fonction, se transmettent les visées institutionnelles. Par la posture, s'incarnent les valeurs d'un professionnel en relation à autrui. L'accompagnement s'en trouve donc doublement défini par ce qu'il fait (professionnellement) et ce qu'il est (personnellement), par le pouvoir qu'il représente et l'autorité qu'il exerce. » (*Ibid.*, p.153)

La posture va donc dépendre du contexte de l'action, et du choix aussi bien éthique que technique que le professionnel choisit. Par exemple, dans l'approche de la psychopédagogie, le praticien va adopter un type de posture, comme celle de pédagogue, pour réaliser un projet pédagogique, avec des valeurs de pédagogue. Mais il peut aussi prendre, comme c'est mon cas à cet instant, prendre la posture de praticien-chercheur ainsi que le suggère Devoghel dans son mémoire : « À d'autres moments, le sujet prend la posture de praticien, de chercheur, ou même de praticien-chercheur. » (Devoghel, 2011, p. 54).

### ***Posture et projet***

Dans le monde de la recherche, P. Paillé ajoute la précision suivante : « La posture est une position détenue par un chercheur [...] en lien avec un projet de compréhension d'une situation. » (Paillé, 2008, p. 83). Donc, ici la posture fait référence au besoin de s'intégrer de manière cohérente dans un contexte spécifique, dans un projet spécifique.

Paillé, Mucchielli font aussi remarquer que la posture est en lien avec l'attitude : « La posture ne peut qu'évoluer que si l'attitude est correcte. » L'attitude est vue alors « faite d'ouverture, d'écoute, de respect. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 84)

## **Conclusion**

---

Au final, je garde de la notion de posture le lien avec la notion de place, qui conditionne un regard sur la situation envisagée. La posture est donc dans ce sens de l'ordre du spatial, d'un choix d'orientation, du statique, alors que l'attitude, elle, est de l'ordre du temporel et de la dynamique des processus mis en jeu pour répondre à la situation. Enfin, la posture est très en lien aussi avec la notion de projet. C'est le projet qui fait choisir une posture et cette posture appelle pour réaliser l'action des attitudes particulières.

Pour ma question, je retiens aussi la différence entre valeur et attitude. La valeur est plus générale, installée dans le temps, alors que l'attitude est liée à un contexte spécifique et donc, pour ma recherche par exemple, liée à une posture.

Reste que l'attitude semble pouvoir mobiliser plusieurs valeurs et que les liens ou les influences réciproques entre une ou des valeurs et une attitude dans un contexte particulier ne semblent pas faciles à étudier.

## **Chapitre 2 – La relation d’aide et ses postures et attitudes**

Ce chapitre présente la relation d’aide, ou d’accompagnement en général, pour montrer comment celle-ci envisage la notion de posture ou d’attitude. Je commence par présenter la notion d’accompagnement pour donner le cadre général dans lequel va s’insérer la relation d’aide. Puis je présente la relation d’aide dite humaniste, fondée par C. Rogers. Enfin, je présente brièvement le travail de W. Hesbeen autour de la relation de soin, parce qu’il envisage son travail sous l’angle des attitudes mobilisées dans ce type de relation.

### **L’accompagnement**

---

Je commence par la définition de l’accompagnement dans le dictionnaire le Littré : « Accompagner » est défini par « aller en compagnie ». Celui qui accompagne une autre personne est un « compagnon ». Étymologiquement, le compagnon est celui qui partage le pain, « *cum panem* ». Il y a donc dans cette notion l’idée de partage, de mise en commun et de fraternité.

#### ***La relation d’accompagnement***

M. Paul, pose la question des liens ou différences entre être un accompagnateur et être un compagnon : « Mais être compagnons est-il la même chose qu’être accompagnant et

accompagné ? Dans le premier cas, la relation, bien que binaire, vise en effet à reconstituer un “ensemble”. Dans le second, la bipolarité est différenciatrice : c’est la tension entre les pôles qui est productrice du dynamisme. » (Paul, 2007, p. 128). Il y aurait donc une différence de statut dans la posture de l’accompagnateur, même s’il garde avec la trace de son origine, cette spécificité de partage. Par contre M. Paul continue pour préciser la différence entre être juste un compagnon et remplir la fonction de l’accompagnement : « Il n’y aurait donc accompagnement que s’il y a déplacement, visée transformatrice, passage d’un état à un autre. Comme le rappelle Le Bouedec, l’accompagnement n’est pas seulement partage et communion : il est aussi passage et dépassement. » (*Ibid.* p. 129). Ainsi, l’accompagnement remplit bien une fonction de changement, de transformation.

La notion d’accompagnement implique au moins deux personnes : l’une qui accompagne et l’autre qui est accompagnée. On entre dans une relation où l’on considère qu’une personne « guide », « conduit » ou « escorte » l’autre, pour prendre des synonymes de la notion (Paul, 2004, p. 27)

M. Paul souligne aussi : « C’est le cheminement engagé au sein de la relation professionnellement institutionnalisée par la personne sur son expérience, son histoire et son projet de vie qui caractérise la démarche d’accompagnement » (*Ibid.*, p. 159). Mais, pour qu’il y ait relation d’accompagnement, elle précise qu’il faut d’abord un professionnel qui entend la demande de la personne même si la demande n’est pas formulée. Elle ajoute : « C’est là une des caractéristiques de l’accompagnement que de devoir aller à la rencontre de l’autre afin de le chercher là où il se trouve. Une des fonctions de l’accompagnement est d’aider à repérer, élucider, formuler la demande. » (*Ibid.*, p. 128)

### ***Des attitudes : conduire, guider, escorter***

Il est aussi intéressant pour ma recherche de voir ce que M. Paul développe dans cette notion d’accompagnement. En effet, elle distingue trois dimensions sous-jacentes à l’action d’accompagner : conduire, guider, escorter. Et l’analyse de ces trois dimensions l’amène à introduire des postures et des attitudes spécifiques.

Par exemple, M. Paul associe l’action de conduire à une posture d’autorité et directive : « Conduire inscrit l’idée d’une autorité exercée, d’une poussée, d’une sollicitation à la mise en mouvement. En même temps, il s’agit d’aller dans une certaine direction, selon une certaine “ligne de conduite”. La relation est nécessairement hiérarchisée et suppose maîtrise,



autorité. » (*Ibid.* p. 130). Ensuite, dans guider, M. Paul voit plutôt un travail fait en commun : « Guider évoque l'aide au choix d'une direction et donc la capacité à anticiper une action. Il ne s'agit plus d'exercer une autorité mais de délibérer ensemble, tenir conseil sur l'orientation à choisir. » (*Ibid.* p. 131). Ce qui suppose des attitudes à la fois d'écoute et de neutralité. Enfin, escorter : « Escorter évoque le souci de protéger, défendre, soutenir, remédier, restaurer ou réparer. Il consiste à apporter consolation et soutien dans l'adversité (réconforter) et protéger contre un danger, un risque, un obstacle, un ennemi, avec l'idée de faire opposition (défendre). » (*Ibid.* p. 132). Cette fois les attitudes mobilisées sont de l'ordre de l'entourage, de la protection de la personne, du prendre soin.

Mais, pour Paul, l'accompagnement se vit avec cette trilogie, et donc l'ensemble de ces attitudes, parfois complémentaires, parfois presque opposées, font partie de l'action d'accompagnement : « Écoute et empathie, tolérance et ouverture, respect des différences et suspension du jugement constituent les signifiants clés des relations que l'on cherche à établir dans le cadre d'accompagnement. » (Paul, 2004, p. 130).

Je retiendrai de cette première étude que l'accompagnement est porteur d'une visée transformatrice, exige une posture professionnelle, et s'appuie sur des attitudes aussi diverses que la directivité, le conseil, l'écoute et la bienveillance.

Regardons donc maintenant comment ces postures encore générales s'incarnent dans la relation d'aide défendue par C. Rogers.

## **La relation d'aide humaniste**

---

### ***L'humanisme et la potentialité***

C. Rogers est connu dans le monde de la psychologie humaniste pour son approche d'une psychothérapie centrée sur la personne. Pour lui, la relation d'aide est une relation « dans lesquelles l'un au moins des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, le développement, la maturité, un meilleur fonctionnement et une plus grande capacité d'affronter la vie. » (Rogers, 1989, p. 28). Centrée sur la personne donc dans le sens aussi où ce qui est visé c'est le développement de celle-ci.

À ce titre, la relation d'aide est exemplaire de toutes les relations humaines, professionnelles

ou familiales, par exemple : « Les relations thérapeutiques ne sont qu'une forme des relations interpersonnelles, en général, et que les mêmes lois régissent toutes les relations de ce genre. » (*Ibid.*, p. 27).

Donc, pour Rogers, la relation entre « le thérapeute » et son « client » est comparable à toute relation interpersonnelle, avec cette différence qu'elle est asymétrique puisque on y retrouve toujours une personne qui est sollicitée pour aider l'autre dans sa demande.

Pour Rogers, l'accompagnement centré sur la personne repose sur des principes fondamentaux, avec comme hypothèse centrale, l'existence implicite mais réelle d'une potentialité de l'humain : « La tendance de l'homme à s'actualiser et à devenir ce qui est potentiel en lui. » (*Ibid.*, p. 233). Rogers met donc en avant l'importance de « l'actualisation de soi », et soutient avec vigueur : « La personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement. » (*Ibid.*, p. XI)

Il vit la relation d'aide comme « un processus qui implique un changement dans la manière d'éprouver son expérience immédiate. » (*The experiencing*) (*Ibid.*, p. 47). Le lieu de la relation est le lieu du présent, le lieu où le thérapeute cherche à ce que le client fasse l'expérience de lui-même.

### ***Le thérapeute dans la relation d'aide***

En ce qui concerne le thérapeute, Rogers souligne que la motivation à vouloir aider l'autre prime sur les connaissances et techniques du praticien : « Ce n'est pas son appartenance professionnelle qui constitue le thérapeute, ni ses connaissances théoriques et techniques, mais son désir et sa capacité d'aider. » (*Ibid.*, p. XII)

Et surtout, Rogers soutient que la réussite de la relation d'aide repose sur les attitudes du thérapeute : « La relation d'aide [...] est une relation où le thérapeute est impliqué, où il a une présence, une considération positive inconditionnelle, une empathie et une congruence. » (*Ibid.*, p. 41). Ainsi, on découvre le facteur essentiel dans la relation d'aide : c'est la posture du thérapeute qui est le levier du changement. Rogers affirme aussi que dans le cas contraire, la relation d'aide ne fonctionne pas : « Plus le client voit dans le thérapeute un être vrai ou authentique, empathique, lui portant un respect inconditionnel, plus il s'éloignera d'un mode de fonctionnement statique, fixe, insensible et impersonnel, et plus il se dirigera vers une sorte de fonctionnement marqué par une expérience fluide, changeante et pleinement acceptante de

sentiments personnels nuancés. » (*Ibid.*, p. 49)

Pour ma recherche, je précise maintenant ces trois traits de la posture du thérapeute dans la relation d'aide rogérianne : la considération positive inconditionnelle, l'empathie et la congruence ou l'authenticité.

### **La considération positive inconditionnelle**

Rogers la définit ainsi : « Toujours voir l'autre comme quelqu'un de valable ». Et il remarque que cela suppose une grande ouverture comme « d'accepter toutes les facettes que me présente cette personne », aussi désagréables ou dérangeantes soient-elles. (*Ibid.*, p. 39). De plus, il ne suffit pas de simplement accepter l'autre mais cela réclame aussi de voir l'autre dans son potentiel futur : « Suis-je capable de voir cet autre individu comme une personne qui est en devenir ou vais-je être ligoté par son passé et par le mien ? » (*Ibid.*, p. 40)

### **L'empathie**

Cette attitude est peut-être l'attitude la plus connue. L'empathie est cette capacité que les sciences cognitives et sociales reconnaissent maintenant comme faisant partie de l'humain (Aprea, 2009 ; Clavien, 2010 ; Decety, 2002 ; Karli, 2011 ; Rifkin, 2011). Pour Rogers, c'est la capacité à entrer dans le monde intérieur de son client : « Être en relation empathique avec quelqu'un demande de percevoir avec exactitude son cadre de référence interne, avec ses composantes et significations émotionnelles associées, comme si on devenait l'autre, mais sans jamais perdre de vue ce 'comme si'. » (Rogers, 1980, p. 125).

### **La congruence.**

La congruence comprend deux volets, tous deux liés à la notion d'authenticité. Le premier volet est ce que Rogers appelle la congruence interne au thérapeute. Rogers la définit ainsi : « Plus le thérapeute sait écouter et accepter ce qui se passe en lui, et plus il sait être la complexité de ses sentiments, sans crainte, plus haut sera son degré de cohérence. » (Rogers, 1989, p. 45). Donc le thérapeute doit être authentique avec lui-même, ne pas se fuir et ne pas fuir ses états internes.

Le deuxième volet concerne la congruence du thérapeute en réponse aux dires du client, c'est-à-dire la cohérence entre les réponses faites et le sentiment interne du thérapeute : « Lorsque mon attitude reflète l'agacement que j'éprouve vis-à-vis de quelqu'un mais que je n'en suis pas conscient, ma communication comprend des messages contradictoires. » (*Ibid.*, p. 37).

Cette fois-ci, l'authenticité concerne la relation avec le client.

Ces deux aspects de l'authenticité sont essentiels parce qu'ils conditionnent la qualité de la présence du thérapeute dans la relation ; et conditionne par là la réussite de celle-ci.

### **Le « prendre soin de soi » pour le thérapeute**

Enfin, je soulignerai un dernier trait de la relation d'aide qui concerne encore le thérapeute. Pour Rogers, la relation d'aide est optimale quand le thérapeute soigne son propre développement personnel : « Pour être plus “aidant”, il faut que je me développe moi-même et que j'accepte ces sentiments en moi-même. » (*Ibid.*, p. 39)

Ce développement sera une condition pour faciliter la croissance de la personne jusqu'à ce qu'elle puisse être autonome. En plus, il est important comme le dit Buber, de « confirmer l'autre » et de confirmer ces potentialités en soi et en l'autre. Il ajoute : « Si je l'accepte comme processus de devenir, alors je fais ce que je peux pour confirmer ou réaliser ses potentialités. » (cité par Rogers, 1989, p. 41)

## **La relation de soin**

---

Je finirai ce chapitre par une brève présentation des travaux de W. Hesbeen autour de la relation de soin. Pour ma question de recherche, je m'intéresse à ce qu'il présente comme qualités et attitudes réclamées dans la relation de soin.

### ***La rencontre et l'accompagnement***

En premier, Hesbeen définit une relation de soin comme une pratique du « prendre soin » de l'autre, où « prendre Soins » est d'abord centré « sur la tâche à effectuer, sur l'acte à poser. » (Hesbeen, 1997, p. 25). La relation de soin doit donc garder sa fonction de soin.

Ensuite, Hesbeen décrit la démarche elle-même, dans son déroulé et dans les compétences précises réclamées par sa conduite. Pour lui, la pratique soignante est composée d'une rencontre et d'un accompagnement : « Prendre soin dans une perspective de santé, c'est aller à la rencontre d'une personne pour l'accompagner dans le déploiement de sa santé. » (*Ibid.*, p. 25). Cela veut dire pour lui que c'est une attitude du « marcher avec », qui possède ces deux étapes indissociables, et complémentaires : « Il y a la rencontre, c'est tisser des liens de

confiance, et il y a l'accompagnement du "bout de chemin" ». (*Ibid.*, 1997, p. 33).

Pour Hesbeen, cela veut donc dire que le soignant, face à une personne, doit-être doté de deux compétences. D'une part, il doit être « capable d'aller à la rencontre [...] ou d'accueillir celle qui vient à sa rencontre, en mettant en œuvre différents moyens qui vont permettre [...] un sentiment de confiance. » D'autre part, une fois la confiance installée, le soignant accompagne la personne « sur le chemin qui est le sien. » (*Ibid.*, 1997, p. 33). Donc, il y a d'un côté des qualités humaines d'accueil, d'ouverture, de disponibilité dans le « aller vers » et ensuite des compétences techniques nécessaires au soin.

### ***Les attitudes dans la relation de soin***

Hesbeen (1998) précise les attitudes qui doivent être présentes dans la relation de soin. Il définit huit capacités : la simplicité, le respect, l'écoute, la compassion, la subtilité, l'humour, la capacité de s'indigner, et le prendre soin de soi.

D'abord, je passerai sur l'écoute, le respect et la compassion qui sont des attitudes classiques déjà présentes dans la relation d'aide humaniste. Ce sont des attitudes d'accueil de la personne telle qu'elle est, des attitudes aussi de maintien de la qualité de présence du soignant.

Je signalerai juste comment Hesbeen présente la compassion. Autant Hesbeen associait dans la relation de soin compétences techniques et qualités humaines, la compassion vient bousculer cette association. Il cite Colland qui soutient : « La compassion, c'est d'une totale inefficacité technique mais d'une infinie valeur humaine. » (*Ibid.*, p. 42)

### **La simplicité et l'humour**

J'associe ensemble humour et simplicité parce que ce sont des capacités qui ne sont pas souvent évoquées et qui sont à l'opposé pour ainsi dire, des grands sentiments.

La simplicité est nouvelle dans ma recherche. Elle est aussi une qualité moins fréquemment abordée et pourtant elle vise la volonté de maîtrise ou de pouvoir que tout soignant ou thérapeute rencontre un jour : sauver l'autre. Hesbeen la présente ainsi : « Elle témoigne d'un professionnel conscient de ses limites qui, tout en ayant l'ambition d'apporter de l'aide à autrui, ne prétend pas tout maîtriser ni tout comprendre ni tout savoir sur la vie de la personne à laquelle il s'adresse. » (*Ibid.*, p. 42)

Ensuite, l'humour est ce qui permet d'alléger les peines. « Il doit être subtil et délicat » (*Ibid.*,

p. 43)

### **La subtilité**

La subtilité est tout aussi inhabituelle et encore moins présente dans les écrits sur la relation d'aide. Hesbeen l'entend comme « la capacité à percevoir les nuances d'une situation d'accompagnement, relation souvent forcément complexe ».

### **La capacité de s'indigner**

Réclamé par cohérence et s'appuyant sur l'engagement humain du soignant : « Il est donc au service de la vie, de l'humanité et du respect des êtres. » (*Ibid.*, p. 43)

### **Le prendre soin de soi**

Cette dernière capacité est importante et elle s'est déjà rencontrée chez Rogers. C'est l'attitude « [...] qui permet d'identifier ses limites et d'optimiser ses ressources. Un soignant qui ne prend pas soin de lui ne peut s'épanouir et offrir sa sérénité, sa chaleur et sa subtilité à ceux auxquels il s'adresse. » (*Ibid.*, p. 43)

## **Conclusion**

---

Ce chapitre sur la relation d'aide fournit des informations importantes sur les attitudes mises en jeu dans la posture du praticien. Je relève d'abord la variété de celles-ci, qui dépendent du type de relation envisagée mais aussi des différents points de vue ou de la philosophie sur la relation d'aide. Par exemple, il est compréhensible que la relation de soin mobilise le soignant de manière différente que le thérapeute rogérien, en pointant par exemple l'importance de l'acte de soin même. Mais, on voit bien aussi comment la philosophie de la potentialité de Rogers imprègne ses recommandations de posture, dans l'accent mis, par exemple, sur la considération positive inconditionnelle.

### ***Des attitudes pour des valeurs ?***

Ensuite, je remarque que ces attitudes n'ont pas le même rôle ou la même qualité.

Par exemple, je distingue des attitudes comme le respect, l'écoute ou la compassion chez Hesbeen, et la considération positive inconditionnelle chez Rogers qui sont, semble-t-il, presque des valeurs, puisqu'elles sont très générales, presque universelles, ne dépendant pas spécialement du contexte de la relation de soin ou d'aide. On pourrait les qualifier d'attitude d'éthique, prenant sens dans le cadre d'une éthique de la relation ou d'une éthique du rapport à l'autre.

Ensuite, l'empathie, qui réclame un protocole et un apprentissage spécifique, peut être vue comme une attitude plus concrète ou pragmatique du rapport à l'autre.

### ***Des attitudes pour le praticien, pour lui et pour sa pratique***

Il y a aussi des attitudes qui concernent spécifiquement le rapport de la personne du praticien à elle-même, comme la simplicité et l'humour de Hesbeen. Enfin, je relève l'importance, aussi bien chez Rogers que chez Hesbeen, de l'attitude du prendre soin de soi.

Puis, dans le registre de la mise en action du praticien dans sa pratique, la subtilité de Hesbeen, par sa capacité à moduler son action en fonction du contexte, est une attitude qui relève de la pragmatique.

Il reste comme piste de réflexion la question de savoir si et comment une attitude dépend des spécificités de la relation d'accompagnement envisagée. Par exemple, il serait intéressant de connaître la portée de l'attitude rogérienne de considération positive au-delà du champ précis de la relation d'aide humaniste.

# Chapitre 3 – Le Sensible

## Le Sensible, première approche

---

Qu'entend-on par sensible ? Et pourquoi Sensible, avec une majuscule ?

Dans le langage courant, sensible renvoie aux différents sens, c'est-à-dire d'abord les cinq extéroceptifs, le toucher, la vue, le goût, l'odorat, l'ouïe, puis le sens proprioceptif, sens de la posture et du mouvement, ou encore le sens intéroceptif, sens plus ou moins conscient de l'état des organes internes du corps. Mais sensible fait aussi référence à la sensibilité du corps physique : « La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif, et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure. » (Bois, Austray, 2007, p. 6).

Le sensible dont on parle dans les pratiques du Sensible est différent<sup>6</sup>. Il est défini par D. Bois de la façon suivante : « La dimension du Sensible telle que je la définis naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. [...] Lorsque j'aborde la dimension du sensible, je l'inscris dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité du corps. Je ne parle plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi. » (Bois, 2007, p. 18).

Ainsi, ce Sensible là fait appel à une perception particulière du corps, celle qui naît de la *relation* intime qu'une personne installe avec son intériorité. En même temps, s'il y a relation de perception, c'est qu'il y a perception, et s'il y a perception, c'est qu'il y a bien des phénomènes à percevoir. Sous ce regard, le Sensible entraîne l'attention vers l'animation interne propre au corps, met en avant la réalité interne et intime des manifestations d'un corps

---

<sup>6</sup> Et c'est pour cela que le mot porte une majuscule, pour marquer la distinction



vivant : le corps vivant est bien porteur de manifestations percevables ; ce que D. Bois nomme la *fibre sensible du corps* : « 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)

Le Sensible est en même temps corps et lieu de déploiement ; le lieu d'actualisation de la sensibilité de la personne : « Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles. » (Bois, Austray, 2009, p. 106)

Ainsi, le terme Sensible emporte donc avec lui déjà plusieurs dimensions : cette sensibilité propre à la matière d'un corps vivant ; la modalité perceptive elle-même, par laquelle le sujet entre en relation avec son corps ; et, enfin, l'idée de relation, le Sensible *étant* la relation elle-même, ce qui émerge de la relation entre la personne et son corps vivant.

Mais, le terme sensible fait aussi référence à la notion de sens, de signification. Ainsi D. Bois avance : « Cela a représenté une de nos grandes surprises, de nous rendre compte que les contenus de vécus en lien avec le mouvement interne n'étaient pas seulement des perceptions du corps, mais étaient aussi porteurs de sens pour le sujet lui-même, porteurs d'un nouveau type de connaissance. » (Bois, Austray, 2007, p. 7).

Cet aspect est essentiel pour l'approche pédagogique et formative des pratiques du Sensible et en lien avec la notion de potentialité et de processus de changement, ce que je vais présenter maintenant.

## **Le Sensible et l'animation interne**

---

Mais quelle est la source ou l'origine de cette sensibilité interne ? Sur quoi repose-t-elle ? Que découvre un sujet quand il se penche vers son intériorité, dans des conditions propices et spécifiques ? « Il découvre la présence d'un *mouvement interne* qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité. » (*Ibid.*, p. 7). Ce mouvement interne possède ces caractéristiques propres comme notamment une lenteur spécifique et anime l'ensemble des tissus du corps.

La perception de ce mouvement interne est l'un des objectifs importants des pratiques du

Sensible. La relation au mouvement interne a comme visée de proposer à la personne un autre rapport à elle-même : « Le mouvement interne est, pour nous, l’ancrage premier d’une subjectivité corporéifiée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible. (D. Bois, D. Austray, 2009, p. 106)

La rencontre avec le mouvement interne renvoie la personne à un principe du vivant, qui nous fait dire « *Je me sens plus vivant* » ou « *Je retrouve ma vie* ». La personne éprouve, est consciente et perçoit une présence à soi incarnée dans ce qu’elle vit par cette expérience. C’est ce sentiment intérieur d’une vie en elle, avec elle, et dans son corps qui donne ce sentiment si particulier de présence à elle-même.

La rencontre avec ce mouvement interne est porteuse d’une vraie surprise. Dans les mots de M. Humpich : « La rencontre avec le mouvement interne relève en fait d’une véritable “première fois”, et ceci vaut autant pour l’expérience des qualités du mouvement interne que pour le ressenti de ses effets dans soi. » (Humpich, 2009, p. 51). Une rencontre qui potentialise le rapport entre soi et soi qui est l’ébauche pour une relation entre soi et l’autre, et entre soi et le monde. Souvent, cette rencontre va de pair avec un sentiment de « rupture avec une ancienne manière d’être qui se révèle à la personne. » (Bois, Josso, Humpich, 2009, p. 95) Ressentir le mouvement nécessite des conditions spécifiques d’expérience extra-quotidienne et un développement de la perception, de l’attention, même d’une forme d’intelligence, tout cela relève d’un apprentissage mais aussi de la découverte d’une dimension existentielle.

## **La potentialité et la modifiabilité perceptivo-cognitive**

---

### ***A- Potentialité et force de croissance dans le courant humaniste***

Pour les psychologues humanistes, la potentialité humaine est une force de croissance qui va vers la santé, vers le meilleur. C. Rogers et le courant humaniste regardent l’homme en devenir et pas comme quelqu’un qui est déjà achevé.

Comme on l’a vu dans le chapitre précédent, l’hypothèse centrale de Rogers est l’existence de la potentialité de l’humain : « La tendance de l’homme à s’actualiser et à devenir ce qui est potentiel en lui. » (1989, p. 233). Pour Rogers, l’homme est porté par un « principe actif », source d’une « volonté de santé ». Et il défend l’idée d’un principe du vivant : « Un même

principe de vie anime l'individu et l'univers, y créant le mouvement, selon un processus directionnel qui lui est propre. » (Rogers, cité par Bois, 2006, p. 32).

Rogers souligne donc l'importance de « l'actualisation de soi », et soutient avec vigueur : « La personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement. » (1989, p. XI). Être soi même, pour Rogers, devient alors : « C'est justement accéder à la mobilité, à la fluidité complète. La "vie pleine" est un processus et non un état, c'est une direction, non une destination. » (Rogers, cité par Bois, 2006, p. 39)

Autant que l'on peut en juger, pour le courant humaniste, cette potentialité est plutôt supposée que vécue réellement. Elle est plus une philosophie des manifestations de croissance qu'une pratique tangible. C'est peut-être là la principale différence avec l'approche du Sensible.

### ***Potentialité dans le paradigme du Sensible***

Dans le paradigme du Sensible, la potentialité est en lien direct avec la notion de mouvement interne : « [...] une potentialité de l'être humain dans lequel il retrouve une notion de mouvement, de force de croissance qui guide l'être humain d'état en état tout au long de sa vie : état de ce qui existe en puissance. » (Bois, Humpich, 2009, p. 22). C'est cette expérience consciente et puissante d'une force à l'intérieur du corps qui motive la personne à « devenir » en permanence toute au long de sa vie, à croître. Ainsi, pour D. Bois, ce terme de potentialité « emporte avec lui la dimension d'éducabilité, de modifiabilité, de formativité, finalement, de réversibilité d'un état immobile et fixe vers un état de mobilité et évolutivité. » (Bois, Austray, 2009, p. 106)

C'est alors que l'approche du Sensible prend toute sa valeur, que l'on appréhende ce que la dimension de sens porté par la notion de Sensible peut offrir. Il apparaît les liens entre corps et pensée, entre perception et sens, entre potentialité et transformation : « 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 cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours. » (Bois, Austray, 2007, p. 14). Ainsi, le mouvement interne est autant porteur d'une force de régulation organique mais également une force de régulation des schèmes psychiques et comportementaux. C'est la notion de *Moi renouvelé*.

## ***B- Le moi renouvelé et la modifiabilité perceptivo-cognitive***

D. Bois a modélisé ce processus de transformation ou d'enrichissement des perceptions et des comportements sous le nom de *Moi renouvelé*. D'abord, il pointe les quatre conditions à réunir pour que la personne accède à ce processus : « que son corps soit habité par le mouvement interne, que sa conscience soit éveillée activement à percevoir ce mouvement interne, qu'elle ait accès à l'éprouvé issu du mouvement interne et, enfin, qu'elle accompagne pleinement le processus actif de transformation véhiculé par le mouvement interne. » (Bois, 2006, p. 44). Alors la personne est à même de découvrir de nouvelles attitudes, de nouvelles manières d'être, de nouveaux comportements. Ce que D. Bois exprime : « La notion de Moi renouvelé contient l'idée d'une infinie possibilité de manière d'être. » (Bois, 2006, p. 44).

Ensuite, le modèle de *Moi renouvelé* repose un principe d'apprentissage, la modifiabilité perceptivo-cognitive. Ce principe soutient que la transformation des représentations passe par l'enrichissement perceptif et que la transformation des manières d'être est en rapport avec une expérience perceptive préalable. Le terme perceptivo-cognitif précise ainsi le fondement pratique de la pédagogie du Sensible : « C'est le lien tout à fait particulier entre perception et cognition qui donne sens à la notion même de modifiabilité perceptivo-cognitive. » (Bois, 2006, p.156)

En fait, le terme complet est la *modifiabilité perceptivo-cognitivo-comportementale*. Ce processus est décrit en deux temps : la première phase est la phase perceptivo-cognitive, la deuxième la phase cognitivo-comportementale. P. Large décrit ces deux temps. Le premier : « Le premier temps, perceptivo-cognitif, concerne l'enrichissement des perceptions pendant une activité non habituelle (extra-quotidienne) appelée le fait d'expérience, sollicitant le corps sensible et l'utilisation de la conscience réflexive pour en tirer une information (fait de connaissance), par l'intermédiaire d'une sensation vécue (le fait de conscience). » L'apprentissage est orienté dans cette première phase sur l'appropriation par le sujet des phénomènes internes, sur l'enrichissement des perceptions liés au Sensible du corps.

Le deuxième temps : « Le second temps est un temps cognitivo-comportemental sur le plan, cette fois de la vie quotidienne. Il fait intervenir une prise de conscience et une prise de décision, suivi d'un passage à l'action et d'un retour réflexif sur les conséquences de l'action. C'est le moment où le sujet va confronter sa nouvelle connaissance à ses comportements et à

ses stratégies d'adaptation dans la vie quotidienne. » (Large, 2009, p. 404). Cette deuxième phase est la phase où le sens ou les sens, qui ont émergé de la première phase sont mis en action par la personne dans sa vie quotidienne.

## **La spirale processuelle du rapport au Sensible**

---

La relation au Sensible ne se donne pas seulement sous la forme de la perception du mouvement interne, et ses paramètres de lenteur, d'orientations ou d'amplitudes, mais elle se signale aussi au sujet percevant par des phénomènes plus variés, comme des effets plus accessibles que le mouvement interne lui-même. C'est ce que D. Bois a modélisé sous le terme de *spirale processuelle du rapport au Sensible* (Bois, 2007).

Il en souligne l'importance dans sa thèse : « Nous avons le sentiment que la spirale processuelle du rapport au sensible apporte une contribution réelle à la compréhension des phénomènes internes mis à l'œuvre dans la relation au corps sensible. La spirale processuelle recouvre un vaste champ de perceptions, elle traduit un déploiement perceptif qui devient le terreau fertile d'informations internes nourrissant autant le sentiment de soi que la vie réflexive. » (*Ibid.*, p. 295).

D'abord, ce modèle distingue de vécus corporels internes précis, accessibles et organisés dans une échelle du plus simple au plus élaboré, comme effets palpables de la relation au Sensible : la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Par exemple, l'accès à la chaleur est un préalable et construit l'accès à la profondeur. La profondeur qui se déploie donne accès à une perception de globalité, etc. C'est ce que le mot de spirale emporte : une dynamique évolutive des perceptions du Sensible.

Mais, surtout, le modèle apporte l'idée supplémentaire que chacune de ces perceptions est reliée de manière intime à un état d'être spécifique tout aussi précis et porteur de sens pour la personne. Ainsi la chaleur est reliée à la confiance et à un sentiment de sécurité, la profondeur à un sentiment d'implication et d'intimité, la globalité donne un sentiment d'unité et de solidité, la présence à soi offre un sentiment de plénitude et de singularité, et, enfin le sentiment d'existence, des états d'être d'adaptabilité et d'autonomie. Le schéma ci-dessous visualise ce modèle en spirale.

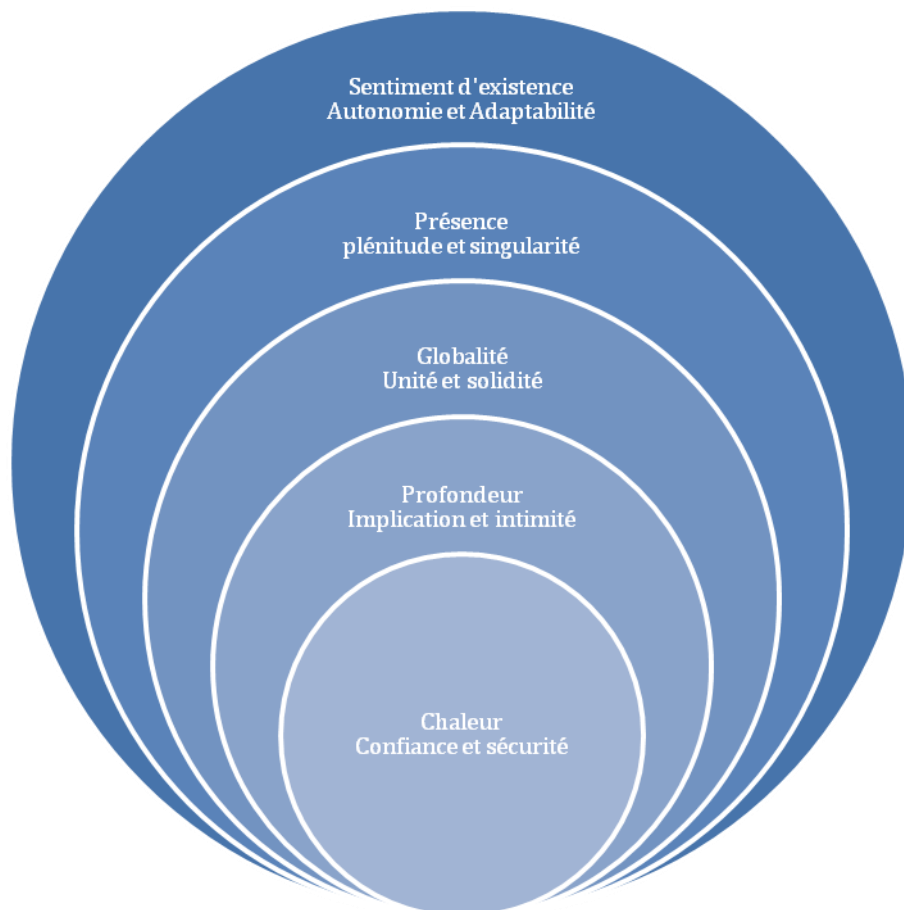


Tableau : Dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au Sensible.  
Renouvellement de manière d'être à soi d'après D. Bois (2007, p. 289)

Tel que l'exprime D. Bois : « Ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé. » (Bois, 2007, p. 298)

Je précise certaines de ces catégories avec des exemples tirés d'un article de M. Humpich et G. Lefloch (2009) qui ont étudié comment les personnes relaient leur expérience des vécus de la spirale. Par exemple, la perception de profondeur est souvent associée par la personne à la découverte d'une partie d'elle-même qu'elle ne connaissait pas auparavant, comme une zone anatomique ou une orientation de mouvement. Ce vécu amène la personne à vivre une plus grande implication et lui permet de rencontrer une plus grande intimité avec elle-même.

La globalité est aussi une perception riche qui révèle à la personne un sentiment d'unité et de solidité en soi. Ceci lui permet de vivre « avec soi au milieu des autres ». (Humpich, Lefloch, 2009, p. 90). Cette unité est aussi vécue comme « l'unité du corps et du psychisme. » (*Ibid.*, p.

96)

Avec la perception nouvelle de présence à soi, la personne découvre le « plaisir d'être avec soi-même ». Grâce à cette présence, la personne est capable de retrouver « une ouverture tant vers soi que vers autrui ». (*Ibid.*, p. 97). De plus, le vécu « d'être présente à soi » renvoie la personne à « un rapport renouvelé à la temporalité. La personne cesse d'être dans la remémoration d'un passé, dans la projection vers un futur ou encore d'un écart entre ce qu'elle vit au présent et ce qu'elle attendait de vivre » (*Ibid.*, p. 96). Le sentiment d'existence est la dernière étape qui participe à « une auto-affection : le “sentir” est toucher un “se sentir” » (Bois, 2009, p. 71)

En conclusion, ce modèle a guidé une part de ma recherche, dans l'exploration de l'évolution des manières d'être des participantes à ma recherche. Il m'a servi de support à mes entretiens, mais dans le même temps, il m'a aussi permis d'explorer d'autres états ou d'autres vécus non ciblés par ceux de la spirale. Enfin, ma recherche m'a fait aussi poser des questions sur l'accès à l'évolutivité des vécus de la spirale. Cela fait partie des résultats de ma recherche exposés plus loin.

## **Chapitre 4 – Le praticien du Sensible**

La relation d'aide du Sensible appelle une posture spécifique. C'est ce que je vais exposer dans ce dernier chapitre. Ce qui m'intéresse dans ce chapitre, ce sont ses attitudes particulières qui sous-tendent les deux principes de la posture du praticien du Sensible : la neutralité active et la réciprocité actuante. Je vais d'abord exposer chaque principe puis décrire les attitudes associées.

### **La neutralité active : une posture pour pénétrer le Sensible**

---

Pour tenter de répondre à mon questionnement à propos des influences possibles réciproques entre la posture de neutralité et l'attitude du praticien, il me semble nécessaire d'approfondir la notion de neutralité active telle que nous l'entendons dans l'accompagnement du Sensible.

Dans le paradigme du Sensible, la définition de la neutralité active apparaît comme suit : « Cette posture, un des piliers fondamentaux du paradigme du sensible, nous l'avons définie comme relevant d'un équilibre délicat entre neutralité et activité. La part de neutralité correspond à un "laisser venir à soi" les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu à venir. (...) La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. Elle ne se comprend qu'imprégnée de neutralité, différente par nature d'un acte volontaire classique. » (Bois, Austry, 2009 2, p.112).



### **La part de neutralité**

Pour accéder à cette qualité de neutralité spécifique à l'expérience du Sensible, il convient de s'installer dans une qualité de présence au mouvement interne. La posture demandée au praticien « invite le sujet à s'ancrer profondément dans un rapport à lui-même, et ne vise à aucune réduction orientée vers la suspension des acquis, des habitudes, etc. Il s'agit donc de soigner au contraire la présence à soi et d'habiter le lieu du Sensible » (Bois, Austry, 2009, p.114).

D. Bois précise : « Le “laisser venir à soi” est un “savoir attendre” qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. Ce “savoir attendre” est ce qui permet aussi de respecter le principe d'évolutivité du sensible qui se déploie à la mesure des capacités perceptives du sujet. » (Bois, Austry, 2009, p. 106, dans Bois, Josso, Humpich, 2009, p. 113).

### **La part active**

La part « active » de la posture de neutralité active consistera pour le praticien à installer les conditions de saisie de l'expérience et à maintenir sa présence à l'expérience.

Mais dans le même temps, en plus de cette attitude active « d'être présent », il doit aussi s'ouvrir à *ce qui est* dans une attitude neutre, d'accueil, sans rien attendre, laissant venir à lui les informations internes, sans préjugés du contenu à venir. D. Bois définit ces informations comme étant « *autonomes, jaillissantes, imprévisibles et non concevables* » (Bois, 2009c, p. 10).

Cette présence à ce qui est « à venir » est favorisée par une mutation de l'attention en « attentionnalité », où la part active du praticien se transforme en un « se laisser agir », et où à ce moment-là, « l'attention posée par le sujet, devient une attentionnalité, où le sujet n'est plus actif, mais où son attention est “aspirée” en quelque sorte, par le phénomène qui émerge et qui s'impose de lui-même dans le champ perceptif. » (Bois, Austry, 2009, p. 113).

### ***La présence du praticien dans la posture de neutralité active***

L'accent sur la présence dans cette posture est primordial du fait que la posture demande au praticien d'être pleinement et simultanément « dans et à l'écart » d'un déroulement inconnu en devenir. Il lui faut trouver et maintenir un équilibre subtil entre neutralité et activité, ce qui

l'amène à éprouver une dimension autre dans cette expérience : « L'expression tangible de la neutralité active, c'est la présence ». (Bois, 2009c).

Cette posture implique donc une attitude d'ouverture et d'attention soutenue, comme E. Berger le précise : « Être capable de maintenir son attention à la fois ancrée et ouverte, stable et libre, vigilante et disponible ; savoir rester dans une attente ouverte, orientée mais non focalisée, de quelque chose qui va venir mais dont on ne sait rien ; trouver en soi les ressources pour suspendre ce qui peut gêner le processus en cours. » (Berger, 2009, p. 238).

Le choix du mot « présence » est fait en connaissance de cause, reflétant au plus près la nature de l'expérience du Sensible. D. Bois souligne que pour lui, le mot « conscience » est trop limité, parce que soit « la conscience ne prend pas en compte le corps, elle s'émancipe du corps, soit, on entre dans le domaine de la concentration qui est trop focale, trop pesante ». Il a donc choisi le mot présence à la place d'attention, ou conscience, ou perception : « La présence peut être à la fois panoramique et focale. C'est ce qui se passe quand vous traitez, vous pouvez être à la fois local, analytique et global. » (Bois, 2013).

La présence du praticien implique aussi un « être-là », ce qui est une qualité humaine, être présent dans l'acte de percevoir, d'agir ou de penser : « Il s'agit d'une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, que le sujet découvre comme étant un support inédit de relation. » (Bois, 2007, p. 341). De plus, « être là » signifie dépasser toutes ses représentations, ses valeurs, ses conditionnements, ses habitudes, comme le présente B. Honoré : « Dans l'ouverture à la présence, j'excède mes représentations, mes significations, mes valeurs, mes croyances, mon mode habituel de penser, pour aller vers ce qui est présent, en me laissant envelopper par la présence elle-même. » (Honoré, 2006, p. 284).

## **La réciprocité actuante : la nature de l'expérience du Sensible**

---

La notion de réciprocité actuante, que nous avons évoquée dans le chapitre précédent, est un deuxième aspect de la posture du praticien du Sensible. Le principe de neutralité active pointe plutôt le rapport que la personne instaure avec le mouvement interne, d'elle à elle en quelque sorte, alors que le principe de réciprocité actuante cible le rapport spécifique de la personne à la relation au Sensible et à autrui. Cette nature de relation constitue la base même de notre action pédagogique et thérapeutique. Cette réciprocité actuante est caractérisée par un rapport

d'implication et d'influence entre le percevant et la chose perçue.

Cette réciprocité, que D. Bois a qualifiée d'« actuante », est, au départ, une modalité de présence à soi et à autrui qui s'installe entre deux personnes quand elles situent leur relation d'échange sur la base d'un rapport partagé au Sensible : « La réciprocité actuante constitue [...] le primat de la relation qu'un sujet instaure avec lui-même mais aussi avec autrui. » (Bois, Austray, 2007, p.11)

Le terme « actuante » renvoie à la part active du praticien lors de l'échange (rappelons que nous décrivons la posture du praticien, c'est pourquoi nous ne développerons pas l'attitude du patient, qui doit également déployer une part active dans ce niveau de réciprocité). Cela suppose qu'il ait au préalable fait ce qu'il fallait pour être en contact avec lui-même sur le mode du Sensible. « Actuante » renvoie également au fait qu'il y a en permanence actualisation de l'échange en fonction des données internes qui se révèlent : « Ce lieu d'échange intersubjectif génère une influence réciproque [...] selon une boucle évolutive qui se construit en temps réel de la relation actuante. » (Bois, cité par Bourhis, 2009).

Le terme de « réciprocité » traduit une dimension de la relation qui la distingue de l'empathie, notamment par la symétrie instaurée entre les personnes en présence. Il traduit également une notion d'implication d'où naît une évolutivité : « En effet, c'est par l'implication totale du sujet dans la relation de perception de soi que le sensible se dévoile [...]. L'évolutivité qui naît de cette implication dans la relation au sensible, de cause à effet, d'effet qui devient cause effectrice, est alors un signe de la réciprocité entre percevant et perçu. » (Bois, Austray, 2009, p.115).

### ***La présence du praticien dans la posture de réciprocité actuante***

Le premier niveau de présence est la présence à autrui. Le praticien perçoit ce qui se passe dans le corps du patient sans pour autant que cela résonne dans son corps.

Selon D. Bois, cette réciprocité exige la présence d'une « fibre sensible humaine ». C'est-à-dire que le praticien doit être tourné vers autrui « à travers une compassion, un intérêt ». Il sous-entend que sans cette présence humaine à autrui, le geste technique du praticien serait imparfait, et dans ce cas, « la force du mouvement, le mode d'intervention pratique est incomplet. » (Bois, 2013).

Par ailleurs, d'autres conditions sont nécessaires à l'établissement d'une relation sur le mode de la réciprocité, l'une d'elles est une « relation de distance de proximité » : on est à la fois

proche, et à la fois distant, ce qui nous ramène à la posture de neutralité active.

La présence est définie également sur la base d'une perception semblable, le « fonds commun perceptif ». La notion d'expérience commune peut prêter à confusion car elle pourrait évoquer l'instauration d'un état fusionnel entre deux personnes, or il n'en est rien. L'expérience commune traduit le partage d'un « fonds commun perceptif qui se situe en amont des modes de relation affective ou émotionnelle traditionnels, lesquels feraient obstacle à l'instauration d'un climat d'inter-réciprocité actuante. » (Bourhis, 2007, p. 2).

C'est l'attitude de neutralité active qui permet à la fois d'être proche tout en étant distant, et permet aussi qu'à partir de ce fonds commun, il y ait une équivalence entre ce que perçoit le praticien et ce que le patient décrit de ce qu'il ressent dans son corps : « L'adéquation, c'est le début de la présence sur le mode de la réciprocité ». (Bois, 2013).

## **Conclusion générale du champ théorique**

---

Au terme de ce parcours théorique, je vais rassembler les idées mises à jour qui me semblent les plus importantes pour la suite de ma recherche. Je relève aussi des points qui me semblent pouvoir être éclairés dans la discussion finale avec mes résultats de recherche.

Dans le premier chapitre, j'ai précisé les notions d'attitude, de valeur et de posture. Cette dernière notion est claire. J'en retiens l'idée que la posture est de l'ordre du spatial et de l'orientation mais que le choix d'une posture est essentiel pour la réussite d'un projet, qu'il soit professionnel ou de recherche.

Les notions d'attitude et de valeur semblent très reliées l'une à l'autre, mais, par contre, la discussion théorique sur leurs liens réciproques a soulevé des questions qui n'ont pas encore, dans ce domaine de recherche, reçu de réponses définitives. Pour ma recherche, je retiens la différence entre valeur et attitude. Comme l'étude l'a montré, la valeur est plus générale, installée dans le temps biographique de la personne, alors que l'attitude peut faire référence à plusieurs valeurs, et est surtout liée à un contexte spécifique. Ainsi, pour une posture spécifique, et dans un contexte particulier, la personne s'appuiera sur telle ou telle attitude, en fonction de ses croyances et de ses valeurs. L'attitude exemplifiera, pour ainsi dire, certaines valeurs et croyances.

Dans le deuxième chapitre, j'ai étudié la notion de relation d'aide et ce parcours a apporté des informations importantes pour ma question de recherche. J'ai relevé en particulier la variété des attitudes mises en jeu dans toute relation d'accompagnement. Celles-ci semblent dépendre du type de relation d'aide mais aussi des différents points de vue ou de la philosophie sous-jacente au type de relation d'aide envisagée. Par exemple, l'attitude de considération positive inconditionnelle est une manière d'être qui prend son sens en lien avec la philosophie de la potentialité de Rogers.

En conclusion, j'ai proposé une première catégorisation des attitudes en fonction de leur rôle dans les postures d'accompagnement :

- Des attitudes fortement liées à des valeurs, comme l'authenticité et le respect. Ces attitudes prennent leur sens dans le cadre d'une éthique de la relation d'aide
- Des attitudes concernant la personne du praticien lui-même, comme la simplicité et l'humour de Hesbeen, et pas forcément reliées à des compétences précises de relation d'aide
- Des attitudes concernant la pratique, comme la subtilité, attitude associée à la manière d'appréhender ses compétences d'action.

Cette catégorisation se retrouvera dans la discussion de mes analyses, à la fois dans les éclairages qu'elle peut apporter à mes résultats, mais aussi, par contraste, par ce que mes résultats de recherche peuvent compléter.

Dans le troisième, j'ai développé les principes fondamentaux du paradigme du Sensible. J'ai présenté notamment les notions de Moi renouvelé et de processus de transformation, centrales dans le cadre de ma recherche, puisque la première partie de ma question concerne les changements de manières d'être de la personne dans sa relation au Sensible du corps.

J'ai aussi présenté le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible, qui rassemble les différents vécus possibles dans cette relation de perception et qui les met en association étroite avec un ensemble de manières d'être. C'est ce modèle qui m'a servi de grille de référence dans mes entretiens et dans mes analyses. Dans la discussion finale, je montrerai ce que mes résultats apportent comme éclairage sur, non pas les vécus possibles, mais sur l'approche singulière des personnes dans leur accès à la spirale processuelle.

Enfin, le quatrième chapitre m'a permis de poser les bases nécessaires à l'analyse de la posture de praticien du Sensible. J'ai présenté les postures de neutralité active et de réciprocité actuante qui en sont les deux piliers principaux. J'ai aussi présenté les premières attitudes caractéristiques de ces deux postures, qui m'ont servi aussi de guide dans mes analyses.

Ces deux derniers chapitres montrent que la question des liens entre processus de transformation ou de renouvellement des manières d'être est réelle. Le troisième chapitre a présenté la nature du processus de renouvellement des manières d'être mais l'impact ou les effets de ces changements, par exemple, précisément sur la posture de neutralité active reste à

développer. La description de cette posture suggère bien le type d'attitude requis, comme l'ouverture, l'accueil ou encore le recul personnel à avoir, mais l'étude de ces attitudes bien connues restent du domaine de la pragmatique ou de la formation. Elles sont acquises par l'expérience mais n'ont pas encore fait l'objet d'études précises.





# **Partie II**

## **Épistémologie et Méthodologie**

# Chapitre 1 – Posture épistémologique

## Une recherche qualitative

---

### *A- Introduction*

Plusieurs types de démarche de recherche existent au sein du Cerap – Centre d’Étude et de Recherche de l’Université Fernando Pessoa – dirigé par le Professeur D. Bois, comme les démarches qualitatives ou les démarches de recherche plus quantitatives. Cependant, l’effort a été porté ces dernières années sur des recherches visant à comprendre en profondeur ce que vivent les personnes au contact du Sensible, ou à mieux cerner les phénomènes au cœur de l’expérience du Sensible. Ce type de démarche de recherche s’inscrit naturellement dans une approche qualitative et compréhensive. La thématique principale du laboratoire concerne la psychopédagogie perceptive, discipline académique et de recherche qui englobe les pratiques du Sensible comme la fasciathérapie et la somato-psychopédagogie, cette dernière étant ma pratique professionnelle et mon terrain de recherche. Par conséquent, je m’inscris dans cet axe de recherche, mon projet consistant à analyser des phénomènes subjectifs, qui comme le précise B. Dubois, sont des « processus émergeant de l’expérience consciente qu’un sujet peut faire lorsqu’il entre en relation avec les manifestations internes de son corps vivant ». (Dubois, 2012, p. 61).

## ***B- Une posture impliquée au sein d'une démarche qualitative***

Pour rappel, ma recherche questionnant l'impact du rapport au Sensible sur la manière d'être dans la posture du praticien du Sensible, mon sujet de recherche se trouve au carrefour de l'humain Sensible et du praticien Sensible. Pour tenter de préciser, mettre en lumière et approfondir les processus à l'œuvre au sein d'une relation d'aide sur le mode du Sensible, je me pose « naturellement » dans une posture impliquée au sein d'une démarche qualitative.

La démarche qualitative est définie par P. Paillé et A. Mucchielli comme une « recherche qui implique un contact personnel avec les sujets de la recherche, principalement par le biais d'entretiens et par l'observation des pratiques dans les milieux mêmes où évoluent les acteurs » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9).

Dans une démarche impliquée comme c'est le cas dans cette posture spécifique de praticien chercheur, j'ai opté pour la formulation en première personne, style grammatical adéquat pour la rédaction de ce mémoire,

Au sein de cette démarche qualitative, je souhaite préciser que mon approche se veut *phénoménologique* dans son esprit. Comme l'exprime Nathalie Depraz : « De prime abord, on dira que la phénoménologie ne jure que par le retour à l'expérience, et par la capacité du sujet à la décrire (Depraz, 2009, p. 148). Dans cette démarche, les instruments et méthodes s'appliquent aussi bien au recueil des données qualitatives, qu'à l'analyse de ces données.

## **La posture du praticien chercheur du Sensible**

---

Je me situe dans une posture de recherche *depuis* le Sensible, *sur* une expérience du Sensible, caractérisée par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de mon expérience, ce qui caractérise le vécu du Sensible, comme le souligne E. Berger : « C'est dans la contemporanéité des deux positionnements que se situe le trait caractéristique de ce rapport à l'expérience. » (Berger, 2009, p. 53).

Dans mon projet de recherche, étant moi-même praticienne du Sensible, je suis non seulement dans une posture « impliquée », puisque mon projet concerne « la transformation des

manières d'être dans la posture du praticien du Sensible », mais je me positionne également en tant que chercheur dont la recherche s'applique à sa propre pratique.

D'abord, le praticien-chercheur se caractérise par une double appartenance, où pratique et recherche interagissent et se nourrissent réciproquement, comme le souligne 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. » (Perrault Soliveres, 2001, p.46). Mais ensuite, la posture du praticien-chercheur du Sensible apporte des nuances supplémentaires. Pour préciser cette donnée de l'implication nécessaire dans cette posture spécifique du praticien chercheur, je m'appuierais sur les travaux de Ève Berger, pour laquelle « un praticien-chercheur du Sensible qui choisit de travailler sur sa propre pratique est nécessairement impliqué dans la constitution même de l'univers expérientiel qu'il observe. » (Berger, 2009, p. 227). En effet, dans cette posture à deux pôles, d'une part, je suis praticienne engagée dans une pratique de fasciathérapie et de somato-psychopédagogie, et en même temps ma recherche s'applique sur ma pratique.

### ***A- Réciprocité***

A. Cusson précise et prolonge cette notion de double posture : « Plus qu'une posture, le praticien-chercheur se caractérise par une double appartenance où pratique et recherche interagissent et se nourrissent réciproquement ». (Cusson, 2010, p. 90). L'auteur aborde là la notion de réciprocité, qui est également soulevée par D. Bois, pour qui « le statut de praticien-chercheur prend tout son sens quand le voyage retour peut se faire entre recherche et pratique. » (Bois, 2007, p. 120).

Cette double posture s'exprime donc dans une réciprocité, qui répond à des critères spécifiques. Ce mode traduit dans le paradigme du Sensible un rapport d'implication et d'influence entre deux pôles. Dans le processus de ma recherche, il a été nécessaire dans un premier temps, d'installer une relation de réciprocité de moi à moi, dans les différentes postures de chercheur et de praticien, mais également avec l'interviewé et avec les données.

### ***B- Distance de proximité***

Pour cela, il me fallait trouver la « bonne distance », ce qui signifie avoir suffisamment de

recul, tout en restant impliquée dans mon sujet de recherche, ce qui requiert une attitude bien établie. C'est à la fois en m'impliquant tout en me distanciant, en étant présente mais sans être focalisée, ce que D. Bois nomme « la distance de proximité », (Bois, 2009b) qu'il m'a été possible d'appivoiser ma posture de praticien-chercheur.

## **Type de démarche**

---

Nous faisons le choix, pour respecter la cohérence de notre recherche, d'utiliser une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique (Husserl, 1965 ; Boyd, 2001; Depraz, 1999 ; Moustakas, 1994) parce que nous allons opérer une analyse descriptive du matériau de données en se tenant au plus près du texte initial des entretiens enregistrés, puis retranscrits intégralement. Notre posture de praticien-chercheur nous demandera de spécifier, à l'intérieur de ce cadre général phénoménologique une démarche plus précise qui est celle de la démarche heuristique (Craig, 1978 ; Douglas et Moustakas, 1985 ; Moustakas, 1990), mettant l'accent sur une expérience en première personne, et en nous appuyant sur notre propre processus de découverte.

# **Chapitre 2 – Méthodologie de production des données**

## **Choix du mode de recueil**

---

Ma question de recherche concerne l'évolution des attitudes et manières d'être du praticien dans sa relation au Sensible et le transfert ou l'impact de cette évolution sur sa posture professionnelle. En cohérence avec cette question, j'ai choisi de recueillir mes données en menant trois entretiens de recherche avec des experts en somato-psychopédagogie. D'abord, il me fallait interroger des praticiens ayant une longue pratique professionnelle et une expertise dans leur relation au Sensible pour pouvoir avoir éventuellement accès à cette évolution. Ensuite, l'entretien de recherche effectué sur un mode compréhensif est l'outil adapté pour mettre en lumière des vécus subjectifs offrant une richesse potentielle, matériau solide pour une recherche qualitative.

L'entretien offre une relation directe avec l'autre. La posture du praticien-chercheur se différencie de celle de praticien dans le fait qu'assumant une double posture, le sujet se positionne simultanément dans une posture de praticien, lui-même expert de son terrain de recherche, et dans une posture de chercheur dont le terrain est connu, mais où les recueils sont inconnus. C'est pourquoi certaines conditions préalables sont indispensables à la bonne conduite de l'entretien utilisé dans la posture du praticien-chercheur Sensible. Ces conditions

que nous détaillerons ultérieurement consistent en une posture de neutralité active, une posture de réciprocité avec soi-même, avec l'interviewé, avec les données exprimées par les participants ainsi qu'avec les effets et résonances de ce qui advient au cours de l'entretien. Dans la forme d'entretien que nous pratiquons dans le paradigme du Sensible, nous utilisons la directivité informative, qui, d'une part, informe la personne sur ce qu'elle ne sait pas ou ne connaît pas encore, et d'autre part fait circuler des informations utiles pour le processus de l'entretien. Les conditions que nous créons pour la réalisation de nos entretiens se fondent sur les mêmes principes que ceux que nous utilisons pour permettre une expérience du Sensible : « Étant donné que le Sensible est avant tout une “expérience commune” organisée autour des invariants universels que tout chercheur, tout individu, peut percevoir s'il y est formé, cette expérience commune offre alors un socle stable à une résonance certes singulière, mais dont les conditions d'installation sont aujourd'hui, dans notre pratique, réglées et reproductibles. » (Berger, Bois, 2008, p.8)

Je vais maintenant détailler le choix des participants à la recherche, puis la méthodologie que j'ai suivie pour la construction et la conduite de ces entretiens.

## **Les participants de la recherche**

---

### ***A- Critères d'inclusion***

Avant de m'adresser à mes collègues de somato-psychopédagogie, je me suis posé la question des conditions auxquelles ils devraient répondre pour pouvoir être interviewés. Assez vite, mon attention s'est tournée vers des collègues (féminines) qui remplissaient les critères que j'avais sélectionnés. Le fait que les interviewés soient de sexe féminin ne résulte pas d'un choix délibéré.

La première condition de sélection importante était qu'elles pratiquent dans un cadre professionnel, ce qui était le cas.

Ensuite, il était important qu'elles aient déjà plus de dix années d'expérience en tant que somato-psychopédagogues. Ceci permettait que leur expérience soit entrelacée avec une connaissance et une expérience pratique sur soi et sur autrui, favorisant une posture réflexive et donc une richesse plus grande dans l'entretien. De plus, le fait que moi-même, j'avais été

accompagné à plusieurs reprises par ces participantes me donnait une référence, sachant que « la notion d'expertise au contact du Sensible est délicate à définir. » (Lefloch, 2008, p. 112) Enfin, la troisième condition reposait sur leur habileté à décrire leur expérience du Sensible. Je présupposais que les participantes pouvaient alors décrire leur vécu non seulement *a posteriori*, mais aussi en temps réel de leur expérience. Cette condition me semblait importante, encore une fois, pour la richesse potentielle de mes données.

### ***B- Les participantes***

Sachant que le Master devait être écrit en français, j'ai demandé à trois personnes de langue française leur participation. Je leur ai présenté ma question de recherche, et ai reçu leur confirmation de participation.

Mon projet était de les interroger sur leur première expérience du Sensible, sur leur processus de transformation initié par cette expérience, sur les caractéristiques de leur manière d'être ainsi que sur les impacts de cette rencontre sur leur manière d'être aujourd'hui et dans leur posture de praticien.

J'ai construit alors mon guide d'entretien en me basant sur ces premières orientations.

## **Guide d'entretien**

---

### ***A- Organisation et construction du guide d'entretien***

Avant de réaliser mon guide d'entretien final, il me fallait établir un guide qui me permettrait de déterminer les catégories de base de l'analyse. Il m'apparaissait important de bien cibler le vécu de cette expérience du Sensible et son impact sur la posture du praticien.

Pour cela, avant de formuler les questions, j'ai déroulé mon vécu singulier en décrivant ce qui pour moi a été important dans mon expérience du Sensible, et quels ont été pour moi les impacts sur ma manière d'être et dans ma posture. J'en ai fait une synthèse qui m'a servi dans le chapitre abordant ma pertinence personnelle et professionnelle.

Ensuite, je me suis appuyée sur mes objectifs de recherche reproduits ci-dessous, en établissant trois rubriques de départ :

- Clarifier le processus du changement des manières d'être du praticien



- Identifier les conséquences de l'apprentissage des concepts du Sensible dans la manière d'être du praticien
- Repérer les impacts de ces manières d'être sur la posture du praticien.

Puis, j'ai formulé mes questions à partir de ces objectifs et les ai rangés et regroupés de façon à savoir dans quel ordre j'allais poser mes questions. La langue française n'étant pas ma langue maternelle, je reconnais avoir rencontré des difficultés de formulation pour certaines de ces questions.

Pour pouvoir interroger des processus, et non pas seulement des faits, j'ai beaucoup utilisé des questions en « comment ». J'ai aussi anticipé mes relances ainsi que des sous-relances spécifiquement dirigées vers :

- La question de recherche de façon directive, ainsi que sur les moments de découverte et les critères d'évolutivité.
- Les caractéristiques spécifiques à une expérience du Sensible.
- Les modifications des manières d'être à soi, au monde, et dans la vie quotidienne.
- Les transferts du changement des manières d'être dans la posture du praticien.

Suivant cette organisation, j'ai obtenu 41 questions, enrichies de sous questions plus détaillées pour compléter les questions importantes pour ma recherche. Ces sous-questions avaient comme objectif également de suppléer à mes lacunes en français, comme complément de formulation pendant l'entretien. L'entretien des trois participantes a été fait dans des conditions spécifiques aux entretiens du Sensible que je déroulerais plus bas.

Le questionnaire contient un entrelacement de questions ciblées, avec des questions « semi-ouvertes et ouvertes », afin que la personne puisse se déployer le plus profondément sur ce que la question lui révèle. Une « question ouverte » (Dépelteau, 2005, p. 319) permet à la personne de répondre librement sur ce qui lui semble important concernant le sujet évoqué. J'ai aussi utiliser des relances permettent à la personne de continuer à dérouler son évocation ou sa réflexion, d'élargir ou d'approfondir, et d'enrichir son témoignage. Ainsi, la conversation sera guidée, sans être imposée, comme le défend Paillé : « L'entrevue est préparée mais demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur » (1991, p. 36).

## **Conduite de l'entretien**

---

### ***A- Préalables à l'entretien***

Avant de commencer réellement l'entretien, j'ai d'abord recueilli des informations sur la participante, par des questions concernant l'âge, le parcours professionnel et l'ancienneté en somato-psychopédagogie. Les trois entretiens ont eu lieu dans des lieux différents et à quelques semaines d'intervalle.

Avant chaque entretien, dans l'objectif de créer un « fond commun du Sensible », j'ai réalisé un « accordage » (Bois, 2007) entre le participant et le praticien-chercheur. Dans le cas d'une participante, (Jenna) nous avons pratiqué une introspection sensorielle. Les deux autres participantes ont été interviewées après un séminaire de psychopédagogie, ce qui garantissait la présence des paramètres du Sensible.

### ***B- Spécificités de la conduite d'entretien***

#### ***L'écoute neutre et la disponibilité***

En accord avec l'écoute phénoménologique définie par E. Husserl comme un « appel radical à un retour aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comme elles se présentent » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 85), je me suis positionnée dans une posture d'ouverture et de neutralité, pour vraiment offrir une qualité d'accueil de ce qui se donne, sans idée préconçue.

Pour préciser certains points qui ne sont pas clairs pour moi, pour clarifier ou pousser plus loin, j'utilisais des relances simples comme : « tu veux dire ? », « alors ? », « peux-tu me donner un exemple ? »

#### ***La directivité informative***

Enfin, dans la gestion des relances sur des points qui me semblent oubliés ou qui méritent un approfondissement, j'ai utilisé le principe de la directivité informative mise au point par D. Bois (Bois, 2007). D. Bois nous éclaire sur cette composante spécifique au Sensible dans l'entretien : « Le rapport au Sensible, subjectif, est en jeu dans l'entretien et dans la recherche à travers une composante clé de notre approche : “La réciprocité actuante”. »

(Bois, Austray, 2007 ; Bourhis, 2009). La réciprocité actuante favorise la donnée d'informations circulantes qui pourront venir alimenter l'entretien. Comme le précise A. Cusson : « L'interaction Sensible qu'offre la réciprocité actuante fait en effet pleinement jouer la dimension d'interactivité entre l'interviewé et l'interviewer dans le sens d'une émergence de sens et d'une production de connaissance autant pour l'interviewé que pour l'interviewer. » (Cusson, 2010, p. 101).

### ***C- Suivi du guide d'entretien et adaptabilité***

Durant l'entretien, j'ai formulé des questions qui n'étaient pas élaborées à l'avance, celles-ci s'étant données dans l'immédiateté. Cela rejoint le type d'entretien « semi-directif », où comme le précise P. Paillé, « l'entrevue est préparée mais demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur ». (Paillé, 1999, p. 36).

L'ordre des questions n'a pas été suivi strictement, autorisant le déroulement de l'entretien dans l'immédiateté. Cela a demandé de ma part une adaptabilité continue ainsi qu'une attention soutenue, dans le souci d'une écoute respectueuse du participant, mais également pour surmonter la difficulté supplémentaire liée au problème de langage. C'est ainsi que chaque entretien s'est déroulé de façon singulière, mais respectant globalement le fil rouge des questions établies préalablement.

Dans la pratique, les différentes catégories du guide d'entretien ont été introduites en fonction du déroulement de celui-ci, et si elles n'étaient pas abordées spontanément par la personne.

Enfin, chaque entretien a été retranscrit mot à mot. Ce qui pour moi a été l'opportunité de m'approprier ce qui a été développé par les participantes, d'aborder une première phase d'appropriation du contenu, porte ouverte vers l'analyse.

## Chapitre 3 – Méthodologie d'analyse des données

Une fois effectuée la cueillette de mes données, j'ai procédé à leur analyse. Respectant l'objectif de ma recherche d'interroger des expériences et des vécus subjectifs, des processus évolutifs, j'ai choisi une méthodologie d'analyse qualitative. Je me suis appuyé pour cela sur les outils de l'analyse qualitative dont le but premier suivant P. Paillé et A. Mucchielli est : « (*L'*) observation du changement, (*la*) description attentive des proximités, (*la*) reconstitution des trajectoires, (*l'*) articulation des interrelations » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 67).

La méthodologie générale est principalement basée sur l'analyse thématique et catégorielle (Paillé, Mucchielli, 2008 ; Paillé, 1997 ; Glaser & Strauss, 2010) mais s'appuie aussi sur la méthodologie anticipatrice telle que préconisée par D. Bois (Bois, 2007, 2011b). En effet, je me suis appuyée dès le départ sur les grandes rubriques fournies par mes objectifs de recherche comme cadre de départ de mon analyse.

Cette méthodologie a été développée en trois grandes séquences. La première séquence a consisté dans une analyse exploratoire de mes données avec un premier regroupement avec les grandes rubriques de mes entretiens. La deuxième séquence est composée de la thématisation et la catégorisation par regroupement des thèmes, ces deux opérations s'entremêlant l'une l'autre. Cette séquence s'est conclue par la rédaction de récits catégoriels. Enfin, la troisième séquence se compose de l'analyse herméneutique ou interprétative, d'abord cas par cas puis ensuite transversale.

## Posture d'analyse

---

Mon premier entretien réalisé a été celui de Jenna. J'ai fait la retranscription de tout l'entretien avant même la réalisation des deux autres entretiens. À la première lecture, impatiente de découvrir l'univers des données, je tentais de vérifier que le témoignage de Jenna répondait à mes attentes. Ma lecture se faisait à travers mes interprétations, ma compréhension préalable, et je cherchais – et trouvais – des données qui confirmaient mes idées à travers une sélection impulsive et impatiente... C'est en lisant et relisant de nombreuses fois les données que progressivement j'ai eu accès à des informations qui m'avaient échappé lors de mes premières lectures.

À partir de cette prise de conscience, la nécessité de trouver la distance juste à la lecture des verbatim m'est apparue. La distance juste signifiant ni trop près, une trop grande attente faisant courir le risque de ne trouver que ce que l'on veut voir, ni trop loin pour ne pas perdre l'implication.

Au cours de ces différentes étapes, j'observais mon rapport au texte se modifier, une réciprocité s'établissant entre les mots et leur résonance en moi. Je me laissais toucher et imprégner de ce que je comprenais du verbatim. Un sens nouveau en émergeait, à travers des étapes qui s'effectuaient presque à mon insu. « Le sens est toujours confrontation, comparaison, évaluation, mise en perspective. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 39)

Par moments, certains éléments rentraient dans des cadres, d'autres fois de nouvelles idées me confrontaient, voire même provoquaient des résistances. Je suis passée par des étapes de faits de connaissance, puis des étapes de prise de conscience par rapport aux données. Je commençais à comprendre comment je devais me positionner par rapport au cœur de mes données.

Je comprenais qu'appréhender ce travail uniquement avec ma pensée n'était pas suffisant, il convenait d'y participer avec tout mon être. Autrement dit, il s'agissait d' « honorer [...] le témoignage rendu, d'accorder du crédit à ce qui est exprimé, plus encore de croire en ce qui a pris forme au dehors de soi au point de renoncer provisoirement à notre pouvoir et de nous laisser transformer. [...] Se laisser toucher, lâcher prise par rapport à nos catégories interprétatives, et voir, penser, comprendre autrement, donc ne plus être tout à fait soi suite à

cette expérience de l'autre. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 88)

Mais aussi, je découvrais, étape par étape, cette entrée en réciprocité avec les données que prône la recherche dans le paradigme du Sensible. Je devais m'ouvrir, me laisser surprendre, me laisser toucher dans une réciprocité avec tout ce que m'offrait Jenna, Maurane et Hendrike, dans leur entretien, sans perdre un rapport de réciprocité avec le Sensible à l'intérieur de moi-même.

## **Première séquence d'analyse**

---

### ***A- Analyse exploratoire***

C'est dans cette posture que j'effectuais ma première phase d'analyse afin de m'approprier mon matériau de recherche et de procéder à une première classification. Avec les nombreuses relectures déjà réalisées, j'ai effectué cette première classification en m'appuyant sur les grandes catégories correspondant à mes objectifs de recherche. Comme dans mes entretiens, j'avais parfois effectué des allers-retours dans les différentes dimensions de ma grille d'entretien, cela m'a permis de reconstruire la cohérence de mes données. J'ai aussi, à cette occasion, éliminer certaines portions des verbatims non pertinentes.

### ***B- La thématization***

Une fois effectué ce rangement et tri, j'ai commencé à pénétrer le texte, en l'annotant phrase à phrase avec les thèmes comme ils se présentaient. J'ai choisi de commencer par l'entretien de Hendrike, puis j'ai abordé celui de Maurane pour finir par celui de Jenna. Mon choix de débiter par l'entretien de Hendrike a été déterminé par la richesse de son contenu, et parce qu'il était plus compréhensible pour moi que ceux de Jenna et Maurane, compte tenu de la difficulté liée à la différence de langage.

La thématization est définie par Paillé et Mucchielli comme « l'opération centrale de la méthode, à savoir la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique). » (2008, p. 162). En effet, comme le précise les auteurs : « Le *thème* renvoie à tout ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant tout en fournissant des

indications sur la teneur des propos, et son usage est tout à fait indiqué lors d'une analyse continue dans la mesure où il permet de cerner en premier niveau les éléments importants d'un corpus. » (*Ibid.*, p. 14)

Les questions que je me posais à cette occasion étaient : de quoi parle-t-elle ici ? Qu'est-ce qu'elle veut dire par là ? Quel est le propos ? Je pénétrais progressivement les propos de chaque participante et m'appropriais la thématisation pas à pas.

Dans cette phase, j'ai déterminé les thèmes utiles à ma recherche. Pour cela, je me suis appuyée sur les grandes catégories initiales. J'ai relevé, puis regroupé les thèmes qui se répétaient ou parlaient de la même chose, d'abord avec le verbatim de Hendrike, pour ensuite vérifier s'ils revenaient chez Maurane et Jenna.

Ainsi, j'ai procédé comme le préconisent Paillé et Mucchielli : « Les thèmes sont identifiés et notés au fur et à mesure de la lecture du texte, puis regroupés et fusionnés au besoin, et finalement hiérarchisés sous la forme de thèmes centraux regroupant des thèmes associés, complémentaires, divergents, etc. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 166)

J'ai appliqué le même mouvement d'analyse thématique successivement avec l'entretien de Hendrike, puis avec celui de Maurane, enfin avec celui de Jenna.

C'est au cours de la réalisation de cette analyse qu'ont commencé à apparaître des catégories *émergentes* qui semblaient importantes pour mes objectifs de recherche. Au fil du déroulement de mes analyses, m'imprégnant plus profondément des témoignages de chacune de mes participantes, j'ai pu faire évoluer ces catégories émergentes, les affinant, les approfondissant. C'est ainsi que la phase d'analyse catégorielle s'est enclenchée.

Je note que la phase de thématisation ne s'est pas réellement terminée ici mais qu'elle s'est poursuivie dans la détermination des catégories. Ainsi, nous retrouvons un des principes de l'analyse qualitative qui est que les différentes phases de l'analyse s'effectuent par aller et retour entre elles, jusqu'à la stabilisation des résultats finaux.

## **Deuxième séquence de l'analyse : la catégorisation**

---

La catégorie, en nommant les phénomènes ou les événements d'une manière significative, permet de déployer l'analyse, en allant au-delà de la désignation du contenu comme le font les « rubriques » ou les « thèmes ».

Selon Paillé et Mucchielli, la catégorie, « par sa formulation, évoque, selon le cas, un vécu, un état, une action collective, un processus, [...] une logique, une dynamique. » (2008, p. 238). Et une catégorisation bien menée permet, selon Paillé et Mucchielli, de « répondre directement, en quelques mots, tout au long de l'analyse, aux questions fondamentales que pose sa compréhension rigoureuse » (*Ibid.*, p. 166).

J'ai donc effectué cette catégorisation en mettant en discussion le verbatim, les objectifs de ma recherche, les regroupements et précisions des thèmes déjà élaborés. À la fin de l'analyse, je disposais de sous-catégories regroupées dans des catégories plus générales.

### ***A- Catégorisation par regroupement des thèmes***

Le regroupement des thèmes suivait les grandes catégories préalables à l'entretien. La thématisation de Hendrike a servi de base pour le regroupement des thèmes et la construction des catégories. J'ai effectué une relecture du corpus de Hendrike pour recenser tous les thèmes présents dans le verbatim en rapport avec mes objets de recherche. Puis, une opération de « raffinage » comportant plusieurs opérations, comme : nommer, regrouper, classer les thèmes existants, a permis d'extraire des sous-catégories alimentant et précisant les catégories initiales. Au cours de ces opérations, ont émergé de nouvelles catégories, comme par exemple *l'évolution de la posture du praticien du Sensible*, ainsi que de nouvelles sous catégories associées, dans le cas de notre exemple, *trois niveaux dans l'évolution de la posture de praticien*. Tout un jeu de déplacement et de repositionnement se faisait au fur et à mesure de mon progrès dans l'analyse.

J'ai répété ce mouvement de catégorisation avec les entretiens de Maurane et de Jenna. À cette occasion, j'ai encore enrichi et modifié certaines catégories qui avaient émergé lors de l'étude de l'entretien de Hendrike.

Dans les sous-catégories émergentes, certaines étaient communes aux trois entretiens, ce qui renvoyait à une certaine universalité, d'autres apportaient certaines nuances différentes. Je retrouvais une large palette de possibles, certaines sous-catégories propres à une seule personne, et d'autres communes aux trois.

### ***B- Catégorisation finale***

À la fin de mes trois analyses, les catégories primaires étaient adaptées, renforcées, et ont



donné naissance aux catégories définitives, qui sont :

- *La personne et ses caractéristiques.*

Cette catégorie regroupe ce qui concerne la personne, le sujet, ses manières d'être à elle-même avant l'expérience du sensible.

- *L'expérience fondatrice.*

Cette deuxième catégorie regroupe les données chronologiques concernant les notions de temporalité, de circonstances, de nouveauté, de « première fois » et d'intensité.

- *Les renouvellements de manière d'être dans la relation au Sensible*

Cette troisième catégorie regroupe les attitudes renouvelées au contact du Sensible et leurs indicateurs, dans les dimensions du rapport à soi, au monde.

- *L'évolution de la posture du praticien du Sensible*

Cette quatrième catégorie concerne le processus de transfert entre les changements de manière d'être et la posture du praticien. Elle comprend trois sous-catégories importantes :

- Premier niveau : transformation des manières d'être dans la posture
- Deuxième niveau : la dynamique de la présence
- Troisième niveau : préservation de la présence à soi dans la posture

- *Efforts dans le quotidien*

Cette dernière catégorie concerne les attitudes dans le quotidien, marques d'implication et témoignages des changements d'attitude.

Ce travail a produit trois grands tableaux regroupant les catégories et sous-catégories et, pour chaque sous-catégorie les extraits des verbatims correspondants. Ces tableaux sont regroupés en annexe.

## **Troisième séquence : les récits catégoriels**

---

Après avoir finalisé les trois tableaux et l'analyse catégorielle, j'ai commencé l'écriture descriptive cas par cas à partir des tableaux. La structure de mon récit est fondée sur les catégories et les sous-catégories. C'est le mouvement d'analyse me permettant de décrire au plus près le déroulement du processus de la personne interviewée, sur la base des catégories et des sous-catégories émergentes.

Mon texte du récit catégoriel est là pour donner le contenu au plus près de ce que dit la

personne, sans interprétation de ma part et répondant aux questions : que raconte la personne ? Quelle est l'essence de son expérience ?

Dans la rédaction de ce récit catégoriel, j'ai respecté le fait que l'écriture demande à être « le plus possible fluide et descriptive. Elle est dans ce sens plus près de l'expression orale que de la pensée écrite. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 93)

## **Quatrième séquence : l'analyse herméneutique transversale**

---

J'ai donc procédé à l'interprétation, puis à la modélisation des données, car « cette interprétation finale met tout ce qui a été présenté en cohérence. Cette mise en configuration (ou en relation) est en elle-même porteuse de sens car le sens final jaillit de l'ensemble de l'effort de configuration fait » (Paillé, Mucchielli, p. 131).

Je me suis alors aperçu, de la même manière que précédemment, que naissaient, au creux de l'analyse en mode écriture, des catégories conceptualisantes (les principes constitutifs et les actes générateurs pour ne citer qu'eux, ou encore à l'intérieur de ces derniers les principes de corporéité, de contagion, création, etc.) et que l'opération de déconstruction décrite par P. Paillé et A. Mucchielli consistant à aller « au delà de la stricte prise en compte phénoménologique ou descriptive » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 126) pour sélectionner les données pertinentes, les décontextualiser permet de reconstruire dans « une effort synthétique d'assemblage signifiant de données relatives à un phénomène qui va prendre des formes diverses : typologie, regroupements et recoupements thématiques, modélisations » (*Ibid.*).

Pour préparer l'analyse transversale, j'ai fait une synthèse des différents cas et des points clés. Je constatais dans les témoignages des trois personnes interviewées des points communs, concernant aussi bien leur expérience du Sensible, que les transformations de leurs manières d'être, ainsi que l'évolution de leur posture de praticien.

À ce stade, je commençais à voir apparaître un processus à l'œuvre de transfert des nouvelles manières d'être de la personne dans la posture de praticien.

Enfin, j'ai effectué une analyse herméneutique (interprétative) transversale, c'est-à-dire une analyse des trois entretiens de recherche et non plus une analyse des entretiens cas par cas. Cette analyse transversale m'a permis d'accéder à des informations par association et par contraste, ce qu'une analyse cas par cas ne m'aurait pas donné. Sur cette base, j'ai déployé

une compréhension des données concernant les changements de manières d'être en cours dans la posture du praticien du Sensible.

## **Partie III**

# **Analyse des données**

# Chapitre 1 – Présentation des catégories

## Introduction

---

Dans ce chapitre, je présente les différentes catégories qui ont résulté de la phase d'analyse thématique et catégorielle. La présentation suit les recommandations de Paillé et Mucchielli (2008, chap. 10) en donnant, pour chaque catégorie, sa définition puis ses propriétés, représentant les sous-catégories associées.

Cette présentation a pour but de montrer la pertinence de chaque catégorie par rapport à ma question et mes objectifs de recherche. Ainsi, elle représente mes premiers résultats de recherche, et justifie le soin mis à celle-ci.

Dans mon analyse catégorielle, j'ai commencé par analyser l'entretien de Hendrike. Comme il a servi de structure générale, je respecterai mon mouvement d'analyse en présentant l'ensemble des catégories résultant du cas de Hendrike. Quand cela sera le cas, je mettrai en lumière ce qui diffère dans les catégorisations de Jenna et de Maurane.

L'analyse catégorielle a donc déterminé cinq catégories émergentes en relation avec les manières d'être dans la posture du praticien. Par surprise, la quatrième catégorie s'est divisée en trois niveaux. Ces cinq catégories sont les suivantes :

- La personne
- Expérience fondatrice
- Changements dans la relation au Sensible
- L'évolution de la posture du praticien du Sensible
  - Premier niveau Transformation des manières d'être dans la posture
  - Deuxième niveau La dynamique de la présence
  - Troisième niveau Préservation de la présence à soi dans la posture

- Efforts dans le quotidien

## **Première catégorie : La personne**

---

### ***A- Définition***

La personne « derrière » le praticien est primordiale dans ma recherche. Aussi bien ses caractéristiques personnelles, sa qualité humaine, ses valeurs et ses motivations et la manière dont elle a évolué au contact de l'expérience du Sensible sont significatives. Cela constituera des références qui vont servir plus tard par contraste à pointer les évolutions ou les obstacles éventuels.

### ***B- Propriétés***

Cette catégorie englobe deux sous-catégories : *Personnalité et caractéristiques* puis *Valeurs et motivations*.

#### ***Personnalité et caractéristiques***

Cette sous-catégorie pointe les caractéristiques et les manières d'être de la personne, *avant* l'expérience du Sensible. Elle cerne des manières d'être qu'elle avait déjà avant l'expérience et la pratique du Sensible. Je distingue celles favorisant la relation et celles qui ne sont pas favorisantes.

Par exemple, pour Hendrike, l'analyse a dégagé les caractéristiques suivantes :

- Favorisant : Adaptable ; Sensible voire hypersensible ; Relation à l'autre comme naturelle ; Facilités cognitives
- Non- favorisant : Pas de joie et de gratitude ; Pas d'amour de soi ; Pas de confiance ; Pas de passion

#### ***Valeurs & Motivations***

L'expérience du Sensible est existentielle et est porteuse de valeurs (humaines) et de motivations, source d'élans et d'actions. Par exemple pour Hendrike, cela se retrouve dans ce qui l'a poussé à se former. Cette expérience est devenu pour elle une passion et le moteur de sa vie. La valeur que Hendrike lui accorde définit son rapport au Sensible et l'envie de partage

de cette expérience, jusqu'à changer de métier.  
Ceci vaut aussi pour les deux autres participantes.

## **Deuxième catégorie : Expérience fondatrice**

---

### ***A- Définition***

Cette catégorie pointe le contenu de vécu de l'expérience fondatrice, remarquable pour les trois participantes. Cette expérience a été vécue par les personnes comme une expérience surprenante, même parfois bouleversante. La rencontre avec le mouvement interne est également vécu comme étant inattendu, imprévisible, « une caractéristique qui signe autant le caractère 'émergeant' du mouvement interne que la potentialité de la personne dans le rapport à son expérience. » (Lefloch, 2008, p. 36)

Sachant que cette expérience n'est pas identique dans les impacts subjectifs et personnels. Par ailleurs, elle apporte pour chacune des changements subjectifs en cohérence avec leur rapport au Sensible.

### ***B- Propriétés***

Ici l'expérience du Sensible est abordée du point de vue de la personne, pour pointer le contexte de son vécu, comment elle a géré l'expérience et ce qui a changé. Il y a trois sous-catégories dans cette catégorie : *Le contexte*, *Expérience perturbante et existentielle*, et *Impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à soi, dans sa vie*.

#### ***Le contexte***

L'expérience se fait dans certaines conditions. Le contexte représente l'arrière-scène de cette expérience. Il sert dans la mise en perspective biographique de la personne.

#### ***Expérience perturbante, incompréhensible, inattendu, existentielle***

Chaque personne fait la rencontre du Sensible dans sa singularité. L'expérience du Sensible pour Hendrike a ces caractéristiques propres à elle, qu'elle décrit comme *perturbante, initiale et incompréhensible*. Mais ce caractère inattendu et même perturbant, dans un premier temps, se retrouve dans l'analyse des deux autres entretiens.

### *Impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à soi, dans sa vie*

Par rapport à la spirale processuelle, les vécus paraissent similaires dans un processus bien défini. Par contre, les impacts se définissent de manière singulière, à travers le rapport subjectif au Sensible, rendant l'expérience de chaque personne unique. Ce qui change pour la personne dans ses manières d'être est donc bien singulier.

## **Troisième catégorie : Changements dans la relation au Sensible**

---

### ***A- Définition***

Cette catégorie représente les changements dans la relation au Sensible. La rencontre avec le mouvement interne constitue l'expérience fondatrice du déploiement de la relation au Sensible. Donc ce ne sont pas seulement les qualités humaines qui sont importantes dans cette approche, mais aussi la qualité du rapport au Sensible entretenue par le praticien. Après l'expérience, la personne se retrouve différente et cette catégorie regroupe ces changements. On retrouve dans cette catégorie certains des changements décrits dans le chapitre théorique sur le Sensible, mais aussi certaines spécificités singulières des trois participantes, dans la façon dont ce rapport subjectif évolue dans le temps avec l'expérience.

### ***B- Propriétés***

Cette catégorie comprend trois sous-catégories bien définies et différentes : *Le Sensible outil de transformation*, *Processus évolutif des vécus de la spirale processuelle* et *Nouvelles manières d'être*. Ces deux dernières sous-catégories sont importantes pour ma question et mes objectifs de recherche en pointant les phénomènes évolutifs dans les manières d'être dont on va voir s'ils ont un impact sur l'évolution de la posture du praticien.

### ***Le Sensible outil de transformation***

A partir des résultats de sa recherche (2007), D. Bois a eu l'idée de modaliser les étapes de transformation au contact des vécus. Il le dit ainsi : « L'idée est de modéliser le processus de transformation réalisé par le “moi ressentant” en relation avec le mouvement interne selon une sorte d’“onde de propagation” à la conscience du sujet des différentes manifestations du Sensible. » (Bois, 2007, p. 294). Cette sous-catégorie regroupe les thèmes reflétant cette idée.

### ***Processus évolutif des vécus de la spirale processuelle***

Dans l'expérience du mouvement interne s'enchaînent les contenus de vécu qui sont : la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Le modèle résultant de cette analyse (Bois, 2007) que D. Bois a appelé la « spirale processuelle du rapport au Sensible » a été présenté dans le champ théorique. Cette sous-catégorie en reprend les différents éléments.

Par contre, l'analyse de l'expérience propre des participantes fait émerger des phénomènes singuliers, comme chez Hendrike la rencontre avec un sentiment premier d'existence, accompagnée d'un sentiment d'amour et de profondeur.

### ***Nouvelles manières d'être***

La manière d'être, telle que définit dans le champ théorique, prend ici un sens particulier avec l'expérience du Sensible. Comme l'exprime D. Bois : « Ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécu révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé. » (Bois, 2007, p. 298).

L'analyse thématique a décelé pour chacune des participantes l'étendue de ces « révélations ». Par exemple, Hendrike rencontre des changements dans sa relation à soi tel que l'acceptation de qui elle est, plus de confiance, plus de stabilité, et de joie. Jenna se découvre être plus solide, libre et accueillante. Pour Maurane, c'est une prédominance d'être présente à elle.

## **Quatrième catégorie : L'évolution de la posture du praticien**

---



Le chapitre théorique sur la posture d'accompagnement en général et les précisions données sur la posture du praticien du Sensible a fourni le cadre global de cette catégorie.

C'est par exemple une posture d'écoute, d'accueil et de mise en action de son geste pour pouvoir mieux accompagner. De plus, sachant que la personne change de manières d'être depuis son expérience du Sensible, cette relation mobilise et sollicite la personne dans des attitudes inhabituelles ou inconnues d'elle. Ce sont ces attitudes que ma question de recherche interroge et que cette catégorie tente de mettre en valeur.

L'analyse catégorielle m'a conduit à définir trois niveaux dans cette évolution : le premier niveau pointant les transformations des manières d'être dans la posture, cœur de ma question ; le deuxième niveau regroupant les thèmes parlant de la dynamique de la présence, ceux-ci mettant en valeur d'autres attitudes nouvelles ; enfin, le troisième niveau regroupant les thèmes parlant de la préservation de la qualité de relation dans l'accompagnement, mettant en jeu encore d'autres attitudes.

Vu leur importance que j'ai retrouvé pour l'essentiel dans les deux autres entretiens, j'ai donc choisi de considérer ces trois niveaux comme des catégories principales.

## **Premier niveau : Transformation des manières d'être dans la posture**

---

### ***A- Définition***

Notre analyse théorique du concept d'attitude nous a fait conclure que les attitudes sont des sous-systèmes de certaines croyances et de valeurs hiérarchisées, et servent comme antécédents à l'action, plusieurs attitudes pouvant donner lieu à un comportement particulier, qui est désigné comme une manière d'agir. Ces attitudes vont être modifiées par le rapport au Sensible et par l'expérience de la posture du praticien.

Cette catégorie regroupe beaucoup d'attitudes spécifiques comme par exemple la présence, l'ouverture à l'autre, l'accueil, etc., mobilisées pour répondre aux exigences de la posture du praticien. Par contre, l'analyse a mis en lumière les attitudes, propres à chaque participante, qui ont été le plus mobilisées dans le processus évolutif de leur posture.

## ***B- Propriétés***

Quatre sous-catégories sont mises en lumière. Chacune de ces sous-catégories de ressources a des caractéristiques particulières. Les quatre sous-catégories sont : *Manière d'être préalable*, *Qualité de l'accueil et de l'écoute*, *État de stabilité* et *État de joie*. Ces deux dernières sont spécifiques de Hendrike.

### ***Manière d'être préalable***

Cette sous-catégorie regroupe les attitudes mobilisées dans l'instauration de la relation avec la personne accompagnée. La non-volonté, l'amour et la passion sont les manières d'être que Hendrike met en avant dans l'approche de sa posture professionnelle. Maurane, quant à elle, pointe l'authenticité, la générosité et l'ouverture au potentiel, tandis que Jenna parle entre autres, d'une manière d'être de vie comme posture de praticien.

### ***Qualité de l'accueil et de l'écoute***

Cette sous-catégorie regroupe les attitudes mobilisées dans l'accueil et l'écoute de la personne accompagnée. Pour Hendrike, la qualité d'accueil dépend de sa façon de poser son attention à partir d'un état vigilant et l'accueil des informations émergeant de la relation de réciprocité. Maurane, par exemple, donne l'amour de l'autre comme condition et Jenna, elle, soulève le lien entre la chaleur, la présence et accueil.

### ***État de stabilité***

Cette attitude revient comme primordiale dans l'analyse de Hendrike : un état de stabilité basé sur le ressenti du corps.

### ***État de joie***

Enfin, cette manière d'être ressort aussi de l'analyse de Hendrike. Cette sous-catégorie met en lumière son rapport fragile à la joie puis comment cet état de joie s'est installé dans l'accompagnement.

En parallèle, les analyses de Maurane et de Jenna ont ajouté d'autres sous-catégories. Maurane pointe pour elle l'état de confiance, l'authenticité et la non prédominance. Jenna parle plutôt de la présence à soi, d'un état de confiance et d'un état d'amour.

## **Deuxième niveau : La dynamique de la présence**

---

### ***A- Définition***

La relation d'aide dans le Sensible se caractérise par une évolutivité permanente. Chaque perception appelle une action qui déclenche des effets qui génèrent d'autres perceptions. Cette dynamique d'effets génère chez le praticien des changements dans la qualité de sa présence. Cette dynamique est en lien avec les concepts fondamentaux de la relation d'aide dans les pratiques du Sensible, détaillés dans le chapitre correspondant au champs théorique, comme la neutralité active et la réciprocité actuante. C'est cela que cerne cette catégorie.

### ***B- Propriétés***

Cette catégorie comprend cinq sous-catégories. Toutes en lien avec la dynamique de la présence dans la posture de praticien. Pour Hendrike, les sous-catégories sont : *le processus de l'attention*, *les critères de justesse dans l'accompagnement*, *les critères de la neutralité*, *la justesse dans la réciprocité*.

#### ***Processus de l'attention***

Cette sous-catégorie cerne un processus de l'attention qui mobilise des attitudes et une présence particulière.

#### ***Critères de justesse dans l'accompagnement***

Chaque praticien développe dans sa relation au Sensible dans l'accompagnement des critères qui guident son geste et module ses choix. Par exemple, Hendrike a des critères pour repérer quand elle se trouve dans un endroit « guérissant ». Des critères tels que la perception d'une luminosité bleue, le ressenti d'un sentiment d'amour, le silence, la profondeur, la chaleur et les indicateurs de changements de la matière.

#### ***Critères de la neutralité***

Comme évoqué dans le chapitre théorique sur le Sensible, la posture de neutralité active est

essentielle dans la conduite de la relation d'accompagnement. Cette sous-catégorie regroupe les thèmes ciblant les critères de Hendrike pour gérer cette neutralité, comme par exemple, la non-volonté, la surprise, l'absence d'enjeu et l'accueil de la nouveauté. L'analyse de Jenna apporte en plus une attitude de vie, la relation au silence. L'analyse de Maurane pointe une qualité de présence dans la neutralité et sa difficulté dans des circonstances spécifiques.

### ***La justesse dans la réciprocité***

La justesse dans la réciprocité est aussi fondamentale pour la conduite de la relation d'accompagnement. L'analyse a dégagé que, pour Hendrike, cette justesse est composée de trois éléments : la qualité de la relation, l'attention et la circulation des états dans une réciprocité. L'analyse de Jenna ajoute l'importance de la présence à soi, à l'authenticité et l'interaction entre la neutralité active et la réciprocité actuante.

## **Troisième niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture**

---

### ***A- Définition***

Avoir une présence à soi dans la posture de praticien est un des fondements de la relation. Mais, parfois, des situations difficiles de la vie quotidienne viennent interférer avec le posture du praticien. Comment fait-il alors pour ne pas se laisser emporter par des pensées ou des préoccupations ? Qu'est-ce qu'il l'aide à rester dans sa posture de neutralité ? Ou encore, quelles sont ses stratégies de distanciations par rapport à un mal-être ? C'est ce que discerne cette catégorie.

### ***B- Propriétés***

Une seule sous-catégorie a été dégagée dans l'analyse qui représente les stratégies de distanciation que le praticien mobilise.

### ***Stratégies de distanciation du mal-être dans la posture***

Chaque participante apporte ses propres stratégies de distanciation. Pour Hendrike, par exemple, c'est la valeur qu'elle donne à son rapport au Sensible ce qui lui provoque une confiance, une solidité, une stabilité. À cela l'analyse de Jenna ajoute la profondeur, son rapport au Sensible et Maurane met en avant sa discipline et son assiduité dans sa relation au Sensible.

## **Cinquième catégorie : Efforts dans le quotidien**

---

### ***A- Définition***

Rencontrer le Sensible suppose des conditions et demande un effort au sujet Sensible. Ici l'effort se voit dans « le prendre soin de soi », une attitude de bienveillance qui accompagne cet engagement du sujet.

### ***B- Propriétés***

L'analyse de Hendrike montre qu'elle utilise au quotidien les outils de la pratique du Sensible pour renforcer son rapport au Sensible, comme la méditation, l'accompagnement manuel, sa relation avec l'autre, le Sensible en elle. L'analyse est similaire pour Maurane et Jenna.

## **Chapitre 2 – Récit catégoriel**

### **Présentation**

---

Comme je l'ai décrit dans le chapitre méthodologique, mes analyses thématiques et catégorielles ont fourni comme premier résultat des tableaux, un pour chacun de mes entretiens. Chaque tableau est divisé par grandes sections, chacune correspondant à une catégorie principale ayant émergé de l'analyse. Mon travail d'analyse suivant a consisté à produire un récit catégoriel, dont le but est la mise en forme discursive de ces tableaux afin de rendre visible et plus descriptif le contenu de ces tableaux. Ce récit est dénommé catégoriel parce qu'il est écrit d'après l'analyse catégorielle et qu'il en est la mise en valeur.

J'ai donc produit trois récits, un pour chacun de mes cas. Je présente ici le récit catégoriel relatif à Hendrike, les récits de Jenna et Maurane, étant très similaires dans l'esprit et la structure, se trouvent en annexe.

Le récit s'appuie sur la structure du tableau associé. Ainsi, chaque section du récit correspond à une grande catégorie et chaque sous-section à une sous-catégorie, qui correspondent aux catégories présentées dans le chapitre précédent. Enfin, le contenu du récit lui-même met en forme chaque extrait du verbatim thématiqué. Pour marquer le lien avec les tableaux se trouvant en annexe, j'ai gardé la numérotation des catégories dans les titres et sous-titres du récit.

### **Récit catégoriel de Hendrike**

---

Hendrike est une femme âgée de 55 ans, avec 13 ans de pratique professionnelle en tant que somato-psychopédagogue.

## ***A- CI : La personne***

Comme je l'ai décrit dans le chapitre de présentation des catégories, cette première catégorie regroupe ce qui concerne la personne, ses caractéristiques avant sa rencontre du Sensible, et ses motivations dans son parcours d'accompagnement.

### ***CI.1 : Personnalité et caractéristiques***

Hendrike nous dévoile, dans son entretien, des caractéristiques qui lui sont propres. Elle précise qu'elle a toujours été adaptable : « *Quand tu disais l'adaptabilité, j'aurais dit que je suis quelqu'un d'adaptable. Ceci dit, cette adaptabilité a eu toujours un prix, mais je suis adaptable.* » (H : 267-268) L'adaptabilité est pour elle une habitude de comportement : « *Je m'adapte à l'autre tout le temps. Ça c'est quelque chose que je sais faire et que j'ai toujours su faire.* » (H : 268-269) Elle nous indique ce qui lui est plus difficile, comme par exemple la joie : « *Il y a des choses par contre ou j'ai plus de difficultés. C'est la gratitude et la joie.* » (H : 269-270) En même temps, elle dit que cela se construit : « *Ce n'est pas tout à fait acquis mais c'est pareil, ça se construit. Il y a des moments où c'est totalement là. Puis il y a des moments où ça ne l'est pas.* » (H : 270- 272)

Elle souligne que sa difficulté est en lien avec une stabilité « en pointillé » dans certains secteurs et que cela évolue dans sa vie et dans ses comportements : « *C'est par rapport à une stabilité qui est en pointillé quelques fois dans des secteurs. Mais ça change, ça bouge dans ma vie aussi et dans mes comportements.* » (H : 272-273)

Dans son témoignage, Hendrike apparaît, comme une personne qui a eu une vie pleine de tristesse, elle mentionne en lien avec cela une fragilité à être dans la joie : « *La joie, oui...[...] ma connexion à la joie est fragile. Mon histoire était beaucoup dans la tristesse.* » (H : 282-283) Par contre, elle dit connaître la joie même si elle en est coupée, elle n'y pas facilement accès et de plus cet accès est fragile : « *L'accès à la joie, tout le temps, [...] c'est quelque chose que je connais mais dont j'ai été coupé. Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps.* » (H : 283-285)

Une autre caractéristique de Hendrike apparaît quand elle se décrit comme quelqu'un ne s'aimant pas : « *[...]. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait.* » (H : 325). Par

contre, la rencontre avec l'amour de soi, où elle se percevait aimable, a été primordial dans sa relation à l'autre : « *L'amour de soi me semble primordial.* » (H : 325). Cette nouvelle manière d'être à elle-même a été la porte d'entrée de la relation à elle-même. La rencontre avec le Sensible modifie les représentations qu'elle avait sur elle : « *Le sentiment que je pouvais être aimable.* » (H : 326). Et maintenant, par contraste, elle constate qu'elle est aimable : « *Avec l'amour, [...], pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit.* » (H : 325-327).

Elle nous confie ensuite qu'elle n'était pas quelqu'un de passionnée, mais qu'une passion s'est révélée par son expérience du Sensible : « *Je me souviens, avant la rencontre avec le Sensible, je regardais les gens qui étaient passionnés. En moi il y avait cette envie d'être passionnée.* » (H : 327-338). Maintenant, elle s'est découvert une passion pour le Sensible : « *Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion.* » (H : 329-330). Prenons acte que ce n'est pas seulement une passion pour elle : « *Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose.* » (H : 330), « *La passion pour l'amour.* » (H : 330-331).

Elle nous confie également qu'elle est fondamentalement quelqu'un de sensible et même d'hypersensible : « *Je suis fondamentalement quelqu'un de sensible, d'hypersensible. [...].* » (H : 363). Ses conditions de vie, son éducation étaient telles, qu'elle s'est interdit l'accès à ce monde sensible à l'intérieur d'elle-même : « *Je sais que je me suis interdit ça. J'ai un monde intérieur très sensible, que je me suis interdit : la vie, les conditions, le cadre d'éducation.* » (H : 363-365). Elle pointe qu'être sensible lui est naturel et qu'elle l'a enfoui : « *Donc ça c'est dans ma nature.* » (H : 365). Elle spécifie qu'elle a « *naturellement un amour de l'autre, de la relation, d'être en relation, c'est en moi.* » (H : 365 -366)

De plus, des facilités cognitives, une capacité de compréhension et de réflexion, lui ont facilité l'apprentissage. Au moment où elle rencontrait des choses nouvelles, ces capacités l'ont aidé à catégoriser les sensations et à leur donner un nom, même si ce n'était pas évident. Ainsi elle témoigne : « *Mon apprentissage est beaucoup passé par la compréhension. J'ai beaucoup compris les choses et puis quand je les rencontrais, ça s'emboîtait. C'est vrai j'ai aussi une certaine capacité de réflexion, naturellement, qui était là. [...] Oui, oui qui m'a aidé dans l'apprentissage. Parce que le monde des sensations, il était là, mais le catégoriser, donner un nom, pas toujours forcément évident.* » (H : 375-380)



## **CI.2 : Motivations**

### ➤ *Passion et partage*

Les moments forts qu'elle a vécu dans la rencontre du Sensible ont été tellement extraordinaires qu'elle avait envie de les partager : « *J'ai rencontré le mouvement interne, c'est trop génial, j'ai envie de le crier sur les toits. C'était par rapport à cette envie de partager, de transmettre.* » (H : 425-426). Ce partage s'est fait par la relation d'aide manuelle qui a représenté pour elle le passage, le moyen de transmettre cette expérience. Elle aime travailler avec ses mains. En plus, elle se reconnaît bonne : « *Alors, ça passait par la thérapie, il y avait ça et il y avait aussi, en moi, le travail des mains. J'aimais faire quelque chose avec mes mains, je suis bonne manuellement.* » (H : 426-428). Il y a eu un emboîtement entre le travail manuel et son envie de sens : « *Il y a eu un emboîtement. Ce n'est pas que je cherchais quelque chose activement, mais il y avait une envie de sens.* » (H : 428-429).

Sa motivation principale est d'aider la personne à se reconnecter à l'existence, à recréer le lien avec soi : c'est son objectif avec l'accompagnement manuel : « *Ce qui me motive, c'est passé beaucoup par la thérapie manuelle, c'est faire rencontrer à la personne, c'est aider les gens, les accompagner à valider leur existence, qu'ils existent. Puis, tout le reste suit.* » (H : 430-432). Le sentiment que la personne a le droit d'exister est pour elle primordial : « *C'est vraiment, ils existent dans leur vie avec qui ils sont. Ils ont autant le droit d'exister que la personne à côté.* » (H : 434- 436). Nous voyons ainsi qu'il y a un parallèle entre sa démarche personnelle et sa passion de transmettre ce qu'elle a rencontré : « *C'est ça parce que c'est mon chemin. Parce que c'est le chemin que j'ai fait !* » (H : 436). Elle ne s'inquiète pas de la forme que cela va prendre : elle-même est encore en recherche. Par contre c'est sa plus grande motivation, ça la fait se lever le matin : « *La forme que ça prend, je suis encore beaucoup dans la recherche, mais c'est ce qui me fait lever le matin. C'est ça, ma passion.* » (H : 436-438).

### **B- CII. Expérience fondatrice et existentielle**

Dans cette catégorie nous allons comprendre la rencontre d'Hendrike avec le Sensible. Nous verrons ensuite les impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à elle-même et dans sa vie.

## **CII.1 Le contexte**

Hendrike est somato-psychopédagogue depuis 13 ans. Elle a rencontré la somato-psychopédagogie en accompagnant sa sœur à un stage de gymnastique sensorielle. Son contexte familial était alors difficile : « *J'étais allée pour l'accompagner et pour prendre des vacances, parce que c'était dans une période de ma vie difficile, où je ne savais plus quoi faire. J'étais face à une situation familiale, je ne savais plus quoi faire par rapport à mon fils.* » (H : 27-30). Elle est donc partie en vacances : « *... Avec aucune intention de faire quoi que ce soit avec ce groupe.* » (H : 31). Progressivement, en entendant autour d'elle parler du stage, sa curiosité s'éveille. Ainsi elle témoigne : « *Puis au fil du temps j'ai eu une espèce de curiosité à entendre les gens parler autour de moi de cette chose. Ma curiosité m'a amenée à aller rejoindre la première matinée du stage.* » (H : 31-33). Elle a tellement été interpellée par la pratique que c'est devenu une motivation pour rester au stage.

La pratique d'une méditation, suivie par des petits mouvements sur la chaise et debout, était une expérience nouvelle et a contribué à la motiver à rester : « *La première chose c'était une méditation [...] Après on a fait des petits mouvements sur la chaise. Cela m'a bien plu. [...] On a fait des mouvements debout. Je suis restée toute la journée.* » (H : 34-36).

## **CII.2 Expérience perturbante, inattendu et incompréhensible.**

L'expérience marquante pour Hendrike s'est produite pendant la première nuit du stage. Elle a vécu une expérience corporelle incompréhensible et perturbante : « *[...] qu'à ce moment je ne savais pas, je ne comprenais pas* » (H : 15-16). Tous ses repères s'écroulaient et venaient « *complètement casser mon monde ou le monde tel que je l'avais compris, que je l'avais vu pour moi dans ma vie, qui j'étais, comment j'étais.* » (H: 16-17). Elle précise : « *comme un bulldozer qui est arrivé et qui est venu et puis... BAM !* » (H : 17-18).

Dans cette expérience, elle a senti les os de son bassin « bouger » : « *C'est le soir dans la nuit que j'ai senti tous les os de mon bassin qui bougeaient. J'ai senti comme si mon fondement bougeait. Au fond de moi ça bougeait !* » (H : 37-38). Elle témoigne qu'elle ne comprenait pas ce qui lui arrivait : « *Je ne comprenais pas ce qui se passait. C'était profondément perturbant parce que ça bougeait dans moi. Comme presque avant d'accoucher, il y a des choses qui bougent dans le corps.* » (H: 38-40). Et l'expérience de ces sensations la troublait tout autant : « *Ca faisait des spirales dans mon corps et moi, j'étais là et je ne comprenais pas.* » (H: 40-41). Le fait d'avoir senti les os de son bassin qui bougeaient, alors que par définition ils ne

« bougent » pas, l'a confrontée à une situation incompréhensible qui a bouleversé ses représentations sur le corps et sur son corps. Et en même temps, elle l'observe puisqu'elle dit : « *J'étais là.* » Elle s'aperçoit se percevant. À la fin du stage, quand elle est rentrée chez elle, elle a remarqué qu'elle avait le sentiment de ne plus être la même : « *Quand je suis rentrée chez moi, je n'étais plus la même.* » (H: 43-44)

### ***CII.3 : Impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à soi dans sa vie***

Cette expérience l'a amené à se poser des questions. Elle a aussi été le starter d'un processus très perturbant : « *À partir de ça, il y a eu tout un processus très perturbant qui dura à peu près six mois. Une espèce d'ouragan dans ma vie.* » (H : 45-46).

Nous allons voir comment cette expérience a eu un impact sur sa relation à elle-même dans sa vie quotidienne. Pour Hendrike, cette compréhension de l'incompréhensible a fait l'objet d'un long processus : « *À partir de ça, il y a eu tout un processus très perturbant qui dura à peu près six mois* », comme « *une espèce d'ouragan dans ma vie. [...].* » (H : 45-46). En même temps, il a permis un processus d'ouverture vers des compréhensions possibles dans sa vie : elle a ainsi, pas à pas, pu comprendre ce qui s'est passé : « *Pour moi c'était ça. Et à partir de ça... ça a été au fil du temps, comprendre ce qui se passait [...]*», pour après [...] commencer à exister pour moi. » (H : 19-20). Ce processus s'est déroulé progressivement par des intuitions et des compréhensions par rapport à sa problématique personnelle, qui lui ont permis de prendre des décisions dans sa vie : « *Il y a eu aussi des intuitions, des sensations de portes de sortie pour la problématique, des voies de passage, des compréhensions qui se faisaient par rapport à quelque chose de possible qui fait que moi, j'ai pu prendre des décisions.* » (H : 46-48).

#### ➤ *Rencontre avec la confiance et le sentiment d'exister*

Au fil du temps, cette expérience a engendré des changements de relation à elle-même ; elle a pris conscience qu'à partir de ce sentiment d'existence, tout avait changé dans sa vie : « *En gros tout. Il y a des thèmes qui ressortent mais tout a changé dans ma vie.* » (H : 263). Elle précise : « *Dans qui je suis* » (H : 263). Elle ajoute aussi : « *[...]. Presque tout s'est transformé dans ma vie, toute suite ça a changé. Toutes les choses que tu nommes ont changé.* » (H : 265-266).

Un des changements qu'elle souligne comme exemple, est une construction évolutive de la

confiance. Hendrike nous confie que le travail sur la confiance a été un long processus qui a pris des années. Ce n'est que récemment qu'elle a fait le lien avec le fait qu'elle a confiance dans « *ce principe* », dans ses mots, le Sensible, et sa confiance dans la vie. Elle dit : « *Et récemment, il y a deux jours, je viens de faire le lien avec le fait que j'ai une confiance dans ce principe, dans sa dimension même, ce qui est récent. J'ai confiance en ce principe et j'ai confiance en la vie.* » (H : 195-198).

Grâce à la rencontre du Sensible, elle s'est autorisée à se montrer et à exister. Cette découverte est devenue pour elle très importante, tellement, qu'elle témoigne que chaque personne a : « *[Ils ont,] autant le droit d'exister que la personne à côté. [...] Parce que c'est le chemin que j'ai fait !* » (H : 435-436). Son témoignage souligne le parallèle entre sa démarche personnelle et sa passion de la transmission de son vécu.

Comme nous l'avons vu plus haut, elle ne s'inquiète pas sur la forme que cela prend et précise que c'est sa passion qui la fait se lever chaque matin : « *La forme que ça prend, je suis encore beaucoup dans la recherche, mais c'est ce qui me fait lever le matin. C'est ça, ma passion.* » (H : 436-438).

### ***C- CIII. Changements en cours dans la relation au Sensible***

Un changement existentiel s'est réalisé en elle à partir de sa rencontre avec le Sensible. Les impacts de cette rencontre se détaillent au fur et à mesure de l'entretien. Dans ce paragraphe nous allons voir quels sont les changements en cours dans sa relation au Sensible.

#### ***C.III.1 : Le Sensible comme outil de transformation***

Le Sensible, comme nous le décrivons, n'est pas seulement une expérience corporelle, ni la cause de transformation, Il est aussi perçu comme un outil avec lequel on travaille.

Tout d'abord, la perception du Sensible par le toucher est un processus actif précise Hendrike : « *C'est actif parce que c'est intrinsèquement un principe actif qu'on touche. C'est actif, je le sens. Il y a des critères de changement, de transformation de la matière, de l'attention.* » (H : 238-239).

En même temps, elle perçoit « *des critères de changement, de transformation de la matière* » (H : 239). Il y a des changements de l'attention et « *des états qui s'amplifient* » (H : 240). Elle s'appuie également sur des critères comme : « *[...] la qualité du silence, cette présence, le bleu, cette fluidité, ces états d'être, le sentiment d'aller de plus en plus profond,*

*d'exister, d'être là, de justesse, il y a tout ça.* » (H : 240-241). Elle aborde le fait que le Sensible va chercher des zones dures pour ensuite les rendre malléables : « *Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures.* » (H : 242). Elle observe cela à partir des critères de changement, de transformation de la matière, d'attention et d'états qui s'amplifient.

➤ *Le sensible outil d'expression*

À cela s'ajoute que le Sensible se révèle aussi être un outil d'expression. Hendrike perçoit comment le Sensible transforme l'acte de parler : « *De sentir le mouvement dans ma gorge qui veut sortir et qu'il faut le dire, de laisser faire ce moment, d'exprimer simplement parce qu'il fallait que ce soit dit. Je ne savais pas pourquoi et ce n'était pas un enjeu personnel pour moi. [...] Le moment où c'est venu, c'est le mouvement qui est monté en moi, de dire les mots...* » (H : 388-392).

Avec l'expérience du Sensible, elle a pu s'exprimer en s'apercevant à travers ce qui se déroulait en elle : « *C'est ce mouvement qui monte en moi, il passe en moi, parce que peut-être, dans qui je suis, j'ai un rapport sensible à la parole.* » (H : 395-396). Hendrike fait ainsi un lien entre le Sensible et son rapport à la parole : « *Comme tu sens un mouvement qui te propulse dans une latéralité. C'était littéralement un mouvement qui monte en moi, qui me prenait dans mon corps. C'était très physique.* » (H : 398-399). D'emblée, elle compare son expérience avec un accouchement, très physique : « *C'était comme si j'accouchais de ces mots, l'un après l'autre. Je ne savais pas les mots qui se disaient.* » (H : 392-393). Elle comprend de cette expérience, l'importance d'exprimer quelque chose : « *Ça a été un moment très fort pour moi, de compréhension de l'importance d'exprimer quelque chose, même si je ne sais pas, à la limite, pourquoi je l'exprime.* » (H : 393-395)

Pour Hendrike, le mouvement interne est le fondement de sa transformation pendant l'enseignement. Sans le Sensible il n'y aurait pas d'espace ni de résonance pour toutes ses expériences : « *Tout de ça. Pour moi, tout est inter-lié... C'est clair que sans la rencontre avec le mouvement interne, tout le reste serait resté des concepts intellectuels. Le mouvement interne c'est le fondement sans lequel tout le reste n'aurait pas de volume, n'aurait pas de résonance. Cela resterait un exercice intellectuel sans vécu.* » (H : 403-406).

### ***CIII.2 : Processus évolutif des vécus de la spirale***

Hendrike prend conscience d'avoir eu l'expérience immédiate du sentiment d'existence : « *Pour moi, ce qui est venu dans le cadre d'une chronologie de la spirale processuelle ? J'ai l'impression que j'ai sauté toutes les étapes et que je suis allée dans le sentiment d'existence.* » (H : 52-53). Elle relate que c'est à partir de ce sentiment d'existence qu'il y eu des révélations sur ses décisions et dans son processus : « *Après, dans mes décisions, dans mon processus... je suis allée là, et là-dedans, dans ce sentiment d'existence. Après il y a des choses qui se sont révélées à moi.* » (H : 54-55). Elle continue et affirme qu'elle a retrouvé le sens de la vie dans le sentiment d'existence : « *Le sentiment d'existence, un sentiment que j'avais déjà eu, et que là, il y avait un sens que je retrouvais à la vie, que j'avais perdu.* » (H : 60-61).

Elle parle aussi de la révélation d'un sentiment d'amour, d'un calme et d'une profondeur en soi : « *C'est beaucoup venu d'abord par le sentiment d'amour, le sentiment du calme, d'une profondeur en moi, d'un endroit de moi profondément calme.* » (H : 57-58).

Par contre, l'installation de la chaleur est tardive et progressive, la chaleur est venue après le sentiment d'existence : « *Et ce n'est qu'après que, par exemple, la chaleur est venue. Ce n'était pas un mode, c'est un mode que je rencontre maintenant après douze ans. C'est un mode qui est en train, maintenant, de s'installer plus souvent, plus régulièrement.* » (H : 62-64). C'était une difficulté de sentir la chaleur : « *Pendant des années je ne sentais pas cette chaleur. Je ne la sentais pas, c'était froid.* » (H : 65).

Dans sa perception des états décrits dans la spirale processuelle, elle perçoit une évolutivité : « *C'est actif, je le sens. Il y a des critères de changement, de transformation de la matière, de l'attention, des états qui s'amplifient; la qualité du silence, cette présence, le bleu, cette fluidité, ces états d'être, le sentiment d'aller de plus en plus profond, d'exister, d'être là, de justesse, il y a tout ça. C'est actif, ça transforme.* » (H : 238-242)

De plus, elle perçoit le Sensible comme transformateur de zones « *inhabitées* ». Hendrike le décrit tel que : « *Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures. Puis elles s'assouplissent, qu'elles deviennent expansées ou au contraire qu'elles aillent dans plus de profondeur.* » (H : 242-244).

### **CIII.3 : Nouvelles manières d'être**

Cette catégorie concerne les nouvelles manières d'être du praticien comme elles sont apparues au cours de son processus évolutif au contact du Sensible, dans une dimension personnelle, avant d'étudier les transferts, ou on, dans sa posture de praticienne.

#### **CIII.3.1 Changements dans la relation à soi**

##### ➤ *L'acceptation de Soi*

La relation au Sensible l'amène vers une acceptation d'elle-même en tant que personne. Elle pointe qu'il n'y pas seulement eu un changement de sa relation avec elle-même mais qu'elle s'est, en plus, acceptée en tant que personne : « *Ça a changé énormément des choses dans ma relation avec moi-même. La chose la plus importante [...] c'est que ça m'a amené à une acceptation, à m'accepter moi-même en tant que personne.* » (H : 6-8). Elle nous parle du changement le plus important qui était de « *s'accepter, elle, en tant que personne.* » (H : 8). Elle nous le précise en disant : « *[...]. A donner une validité à mon existence, à me donner le droit, quelque part de vivre [...] Le droit d'être au même titre que toute autre personne.* » (H : 8-10).

##### ➤ *La validation de son existence*

Le deuxième changement principal pour elle se situe dans la validation de son existence, se donner le droit de vivre : « *La chose la plus importante, pour moi, dans un aspect global, c'est que ça m'a amenée à une acceptation, à m'accepter moi-même en tant que personne, à donner une validité à mon existence, à me donner le droit, quelque part, de vivre.* » (H : 7-9) et de pouvoir exister « *au même titre que toute autre personne.* » (H : 10). Elle a le sentiment d'avoir le droit de vivre, d'exister et d'être à sa place dans le monde : « *Oui, c'est ça. Le droit de vivre, le droit d'être au même titre que toute autre personne. Le sentiment d'avoir le droit d'exister. D'être à ma place dans ce monde, d'avoir une place dans le monde.* » (H : 9-11). Elle observe un vrai changement de sa qualité d'être, en dépit d'elle-même : « *Ce que j'observe, c'est que ça change. Il y a quelque chose dans ma façon d'être, dans ce qui se révèle pour moi, qui change. Je dirais presque en dépit de moi.* » (H : 156-157).

Dans ses changements de manières d'être, certaines choses sont plus difficiles. Elle a confiance dans la vie mais la confiance dans sa vie n'est pas stable, même si cela s'améliore :

« Globalement, je pourrais dire, mais la confiance dans ma vie elle est fragile. Ça c'est un truc qui doucement évolue. Je viens de prendre conscience de ça. J'ai confiance dans la vie, ou dans la construction de ma vie mais elle est souvent ébranlée. Ça se construit. » (H : 198-200).

De la même manière, la gratitude et la joie lui sont des manières d'être qui ne sont vont pas de soi et dont l'impact est progressif. Elles sont en rapport avec sa stabilité : « Il y a des choses par contre ou j'ai plus de difficultés. C'est la gratitude et la joie. Ce n'est pas tout à fait acquis mais c'est pareil, ça se construit. Il y a des moments où c'est totalement là. Puis il y a des moments où ça ne l'est pas. Et ça c'est par rapport à une stabilité qui est en pointillé quelques fois dans des secteurs. » (H : 269-272). Mais elle indique que cela change dans sa vie et dans ses comportements : « Mais ça change, ça bouge dans ma vie aussi et dans mes comportements. » (H : 273)

### ➤ *L'amour de Soi*

Comme nous l'avons vu plus haut lors de l'analyse de sa personnalité et de ses caractéristiques, Hendrike précise que la joie est quelque chose qu'elle ne connaissait que de loin parce qu'elle en était coupée à cause de son histoire empreinte de tristesse. Par contre, cet état apparaît dans les traitements : « La joie, oui... par phase, et c'est pareil, ma connexion à la joie est fragile. Mon histoire était beaucoup dans la tristesse. L'accès à la joie, tout le temps, c'est pareil, c'est quelque chose que je connais mais dont j'ai été coupé. Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps. C'est un état qui monte dans les traitements. » (H : 282-285).

Elle exprime qu'elle n'était pas quelqu'un qui s'aimait et que le sentiment qu'elle pouvait être aimable a été la porte d'entrée de la relation à l'autre : « L'amour de soi me semble primordial. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour, avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit. [...] » (H : 325-327).

Hendrike nous confie qu'elle n'était pas passionnée et qu'elle aspirait à pouvoir l'être. Maintenant elle découvre et reconnaît une passion pour le Sensible et elle s'émerveille. Elle fait le lien entre le Sensible et l'amour : « Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion pour l'amour. » (H : 329-331).



De plus, la découverte de l'ouverture de soi est un autre changement important pour Hendrike : « *Je suis devenue ouverte, ce n'était pas forcément là. Mais avec ce travail là, je suis devenue ouverte. [...] J'étais un livre fermé et je suis devenue un livre ouvert. [...] Cette ouverture, ça a été un apprentissage.* » (H : 368-374).

Dans une expérience importante, les mots montaient sans y réfléchir, simplement exprimer ce qui fallait dire, sans enjeu personnel. Elle décrit ainsi l'expérience de la parole sensible : « *Il y a une parole qui vient. De sentir le mouvement passer par moi, pour exprimer quelque chose par la parole. C'était une question à Danis Bois, pendant un stage. De sentir le mouvement dans ma gorge qui veut sortir et qu'il faut le dire, de laisser faire ce moment, d'exprimer simplement parce qu'il fallait que ce soit dit. Je ne savais pas pourquoi et ce n'était pas un enjeu personnel pour moi. Mais ça m'avait travaillé toute la nuit. Le moment où c'est venu, c'est le mouvement qui est monté en moi, de dire les mots...* » (H : 387- 392).

Sur la base d'un retour réflexif, elle prend conscience que ce n'est pas seulement une parole qui sort de sa gorge mais que cette parole est une expression d'elle-même : « *C'était comme si j'accouchais de ces mots, l'un après l'autre. Je ne savais pas les mots qui se disaient. Ça a été un moment très fort pour moi, de compréhension de l'importance d'exprimer quelque chose, même si je ne sais pas, à la limite, pourquoi je l'exprime.* » (H : 392-395). De plus, elle découvre l'appui du Sensible dans sa parole : « *C'est ce mouvement qui monte en moi, il passe en moi, parce que peut-être, dans qui je suis, j'ai un rapport sensible à la parole.* » (H : 395-396).

## ***D- CIV : L'évolutivité de la posture du praticien du Sensible***

Cette catégorie décrit le processus de changement des manières d'être dans la posture du praticien. L'analyse catégorielle nous a permis de dégager trois niveaux bien distincts dans ce processus : un niveau représentant les transformations des manières d'être dans la posture ; un deuxième niveau discriminant ces changements dans la dynamique de la présence ; enfin, un troisième niveau cernant les attitudes de préservation de sa stabilité ou de la présence dans la confrontation avec des difficultés dans les accompagnements.

### ***CIV.1 : Premier niveau : transformation des manières d'être dans la posture***

#### **CIV.1.1 : Manières d'être préalables**

➤ *Le désir d'aider l'autre et l'amour de l'autre*

Dans ce qu'exprime Hendrike, le désir de vouloir aider l'autre est très fort. Elle vit, dans son expérience, que le relâchement de la volonté du désir d'aider l'autre, devient un fondement dans sa posture : « *Qu'il y a une espèce de lâcher prise de la volonté, c'est clair. Une espèce de lâcher prise de la volonté qui se fait dans cette espèce de désir de vouloir aider l'autre, donner la solution pour lui.* » (H : 159-161).

De plus, Hendrike nous précise que l'amour de soi est « la porte d'entrée » de la relation : « *L'amour de soi me semble primordial. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour, avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit.* » (H : 325-327).

Et c'est au moment où elle a découvert cet amour que sa passion pour le Sensible s'est révélée : « *Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion pour l'amour.* » (H : 329-331).

#### **CIV.1.2. : Critères de l'accueil et de l'écoute**

La posture du praticien est une posture d'accueil. Pour pouvoir accueillir, Hendrike témoigne qu'elle perçoit un relâchement en elle. Cela lui permet d'accéder à quelque chose de plus profond et de plus juste, une profondeur nuancée presque indescriptible se donne avec un changement de la matière : « *Mais quand ça, ça lâche, ça donne accès à quelque chose de plus profond, plus juste, plus nuancé et presque indescriptible, qu'on n'a pas les mots pour mettre dessus. Mais dans la matière ça change.* » (H : 161-164).

Pour Hendrike, il n'y a pas d'accueil sans attention. Plus elle est vigilante à poser son attention sur l'information qui vient et qui lui dit que c'est le bon moment d'accueillir, plus elle constate que cela se fait pratiquement tout seul : « *Oui, pour moi, dans l'attention, il y a l'accueil. Dans l'attention, il n'y a pas seulement vers l'autre, mais un état vigilant à accueillir l'information qui vient. Qui me dit que c'est le bon moment de faire un point d'appui, d'accueillir... à ce moment-là, ça se fait pratiquement tout seul.* » (H : 174-177).

En même temps, elle pointe que lorsqu'elle est dans sa globalité, elle est capable d'écouter l'expansion du corps de l'autre pour mieux l'accompagner : « *À ce moment-là, je suis dans la globalité, de savoir que c'est le bon moment d'écouter par la matière qui s'expande dans mes mains et de l'accompagner dans son expansion. Sentir le moment où elle revient et de*

*l'accompagner.* » (H : 177-179).

Dans cet accompagnement, elle perçoit des caractéristiques de goûts différents dans l'accueil. Elle souligne les goûts tel que le goût de justesse, de calme, un goût parfait, d'amour, de joie : « *Il y a un goût en tout cas. Ça a un goût... Il y a plusieurs goûts là-dedans. Il y a un goût de justesse, il y a un goût de calme, il y a un goût parfait, un goût d'amour, il y a un goût de joie. Il y a de la joie, quelque fois, qui émerge.* » (H : 181-183).

Par-dessus tout, elle est émerveillée et vit un goût de plénitude pendant ses accompagnements : « *Oui, il y a un goût d'émerveillement, de waow... Un goût de la beauté de la personne, de ça qui émane de la personne, qui m'arrive, de plénitude, un goût de plénitude...* » (H : 183-185).

### **CIV.1.3 État de stabilité**

Dans l'accompagnement, elle reste vigilante à ce qui se passe pour elle ; au moment où elle n'est pas bien, elle en prend acte. Elle construit sa stabilité en se mettant activement dans le ressenti de son corps : « *Je me mets dans un autre lieu de moi. Je me concentre en moi. Je me remets dans mes pieds. Je me remets d'abord dans mon corps. Ça passe par sentir mon corps.* » (H : 209-210). Pour pouvoir garder cette stabilité elle dirige son regard et son attention sur le lieu du Sensible en elle : « *C'est un changement de regard et d'attention sur autre chose qui est à l'intérieur de moi.* » (H : 214-215) ; « *C'est un changement de posture, de retour à moi.* » (H : 218-219).

Elle précise aussi que sa stabilité ne se fait pas seulement avec elle-même, mais par le lien avec le Sensible à l'intérieur d'elle : « *Pas qu'avec moi mais avec l'animation, le mouvement, le Sensible à l'intérieur de moi.* » (H : 221). En faisant activement le lien avec le Sensible, elle rencontre un lieu de confiance solide : « *Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide.* » (H : 221-223).

Cet état de stabilité est soutenu par cette attention au Sensible, il est amplifié par une inter-réciprocité : « *Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité. Comme si je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher, elle m'emmène, ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner l'autre.* »

(H : 229-233).

#### **CIV.1.4 : État de joie**

Nous l'avons vu, sa connexion à la joie est fragile. Elle sait ce que veut dire être dans cette joie dont elle a été coupé : « *La joie, oui... par phase, et c'est pareil, ma connexion à la joie est fragile. [...] C'est quelque chose que je connais mais dont j'ai été coupé.* » (H : 282-284).

Par contre, elle retrouve une manière d'être dans la joie par moments. Elle témoigne que c'est un état qui monte dans les traitements : « *Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps. C'est un état qui monte dans les traitements.* » (H : 284-285).

Hendrike nous indique quelques critères qui correspondent à son état de joie. La joie, pour elle, est liée à un sentiment d'amour, à la chaleur, à la couleur bleue et à un état de paix : « *C'est lié à ce sentiment d'amour, à la chaleur, il y a du bleu, il y a toutes ces choses ensemble quand je suis dans ce moment-là, dans un état de paix. C'est comme des bouffées qui montent. Pour moi ça se situe là.* » (H : 287-289).

Cet état de joie est également très anatomique ; il est relié à un état de résonance à l'autre : « *Oui, dans le centre de mon ventre juste au-dessus de mon nombril. C'est un état qui monte dans une résonance. Il monte quand il y a un état de résonance à l'autre, et puis qu'en moi il y a aussi...* » (H : 291-293). Par contraste, quand ses viscères sont serrés, elle ne retrouve pas cet état de résonance anatomique ; le ressenti de la joie est à ce moment là absent : « *C'est lié avec quelque chose de très anatomique. Quand mes viscères sont serrés et quand je suis très réactive, émotionnelle, je le sens bien. Tout cela serre. Il n'y a plus de chaleur, je suis hyperréactive dans ce niveau-là.* » (H : 294-296).

#### **CIV.2 : Deuxième niveau : la dynamique de la présence**

Accompagner une personne demande une présence. Hendrike décrit sa présence à l'autre comme une dynamique entre elle-même et ce qu'elle perçoit dans sa posture de praticien. Elle souligne certains critères qui lui procurent le sentiment d'être juste dans son accompagnement.

##### **CIV.2.1 : Processus de l'attention**

D'après ce qu'Hendrike nous révèle, l'attention constitue un point clé de la présence. Hendrike pose d'abord son attention sur le silence. Elle se surprend au cours de l'entretien :

elle comprend qu'au début elle voit le silence, puis que cela évolue vers quelque chose de plus auditif : « *En te le disant, je suis en train de réaliser qu'au départ c'était visuel et après c'est passé par le bruit, enfin l'audition. Ah là, je n'avais jamais fait le lien avec l'introspection !* » (H : 88-89).

Elle pose ensuite son attention sur une vigilance à rester à l'écoute de sa matière : « *Cette vigilance, cette attention à rester dans une certaine clarté et là-dedans, capter les points d'appui et les moments où on peut y aller.* » (H : 94-96).

Elle remarque un changement d'épaisseur de l'attention ce qui, pour elle, est une marque de la qualité de la relation, qui donne du relief et amplifie les choses : « *Une forme d'épaississement de l'attention à ce qui est dans ce moment- là, que nous vivons, chacun avec qui nous sommes, et puis ensemble. Un épaississement de l'attention qui donne du relief, qui amplifie les choses. [...].* » (H : 149-151). Cet épaississement de l'attention amplifie la résonance, qui elle-même amplifie le sentiment de justesse, tout cela parce qu'il y a une réciprocité de cette résonance à soi et à l'autre : « *Qui amplifie la résonance, qui amplifie la justesse parce qu'il y a une circulation dans cette résonance à soi, à l'autre.* » (H : 151-152).

Cette qualité de l'attention est aussi vécue comme amplificateur d'une qualité d'être, de présence à soi et à l'autre : « *C'est un amplificateur de cette qualité d'être, la qualité d'attention de présence à soi à l'autre.* » (H : 152-153).

Justement, elle affirme mettre sa « *pêche* » plutôt dans l'attention au lieu de la mettre dans sa volonté de faire : « *Comme peut-être justement toute cette pêche que j'ai, au lieu de la mettre dans la volonté de faire, je vais la mettre dans l'attention, oui, dans l'attention !* » (H : 171-172).

#### **CIV.2.2 : Critères de justesse dans l'accompagnement**

Cette catégorie représente les critères de justesse éprouvée par Hendrike dans l'acte d'accompagnement. Elle décrit donc une luminosité bleue, une sensation d'amour, du silence, de la profondeur, de la chaleur ainsi qu'une qualité de matière... Tous ces critères sont des indicateurs qui lui permettent de repérer qu'elle est juste dans ce qu'elle fait.

##### ➤ *Le bleu*

Rapidement elle a perçu une luminosité bleue. Puisqu'elle n'avait pas d'accès à la chaleur, la couleur bleue lui est devenu un repère : « *Par contre, j'étais en contact tout de suite avec le*

*bleu. Ce bleu, pour moi, est devenu un outil de repère. Justement parce que comme je n'avais pas accès à ces sensations de chaleur, c'est devenu un guide.* » (H : 66-68).

De plus, ce bleu est devenu le critère d'un endroit guérissant. Non seulement cela lui donne la sensation d'un endroit d'amour, de profondeur et de calme, mais cela lui fait également du bien : « *Parce que, dans ce bleu, je savais que j'étais dans un endroit profondément guérissant, dans un endroit d'amour, de profondeur, de calme, dans un endroit qui me faisait du bien.* » (H : 68-69).

Cette luminosité représente un critère de justesse de sa posture : « *Cette chose-là dans ma posture de thérapeute je m'en suis beaucoup servi au début. Parce que c'était vraiment pour moi la manifestation la plus claire d'être au bon endroit. Quand j'étais dans cet endroit, dans ce bleu, je pouvais... OK c'est bon.* » (H : 69-72).

Hendrike relie la luminosité bleue à une sensation d'amour soignant qui lui dit qu'elle est au bon endroit. À partir de là, elle dit ne plus rien à faire : « *Je ne dirais pas dans ce terme-là mais Ok c'est bon, là tu es arrivée, à ce bon endroit et tu n'as plus rien à faire.* » (H : 74-75). Elle ajoute : « *Parce que là, c'est l'amour, c'est ça qui soigne.* » (H : 76).

Rester au contact de cette chose là nécessite une forme d'attention à rester au contact de l'amour. C'est ce qui l'accompagne dans les traitements : « *La seule chose pour moi, c'était une sorte de vigilance à rester dans cet endroit-là. Donc une forme d'attention en moi de rester au contact de cette chose-là dans les traitements.* » (H : 76-78).

Ceci dit, quand elle ne pouvait pas percevoir la luminosité bleue, elle s'appuyait sur le sentiment d'amour qu'elle pouvait retrouver même si cela s'effaçait : « *Puis si ça partait, ok ça part et puis ça revient. Puis j'avais à retrouver cette chose et qu'à cet endroit-là, c'était juste. Ça m'a accompagné assez longtemps dans ma posture de thérapeute. Je ne sentais pas les autres choses.* » (H : 78-80).

### ➤ *Le silence*

Hendrike parle du rapport au silence comme second critère qui lui a donné le sentiment d'être juste. Sentir que quelque chose se pose dans ce qu'elle fait : « *La seconde chose qui est venue pour moi, c'était le rapport au silence. Sentir un moment dans le traitement, dans la méditation, quand je parle à quelqu'un, c'était sentir que quelque chose se posait.* » (H : 81-83). Ce changement de la qualité du silence a été perçu comme d'abord auditif pour devenir quelque chose de plus épais. Cette qualité de silence épaisse lui a été aidante : « *Quelque*

*chose qui se pose, qui devient plus épais. C'était très auditif d'abord. Comme quelque chose qui d'aigu, devenait plus bas et puis quelque chose qui s'épaissit. » (H : 83-84).*

➤ *La profondeur*

A part la luminosité bleue, qu'elle relie à un sentiment d'amour comme nous l'avons vu, et le rapport au silence, la présence de la profondeur dans la matière est son troisième critère de justesse : « *C'est ce qui m'a aidé dans ma posture. Ce n'était pas seulement le bleu, c'était aussi ça. C'était quelque chose qui change, c'est le bon endroit. Il y a quelque chose qui va en profondeur, et pareil, sentiment de justesse. Après, cette chose-là elle est devenue plus matière. » (H : 84-87).*

➤ *La chaleur*

Par ailleurs, le ressenti de la chaleur représente un autre critère de justesse. Hendrike sent monter la chaleur dans son corps indépendamment du fait qu'elle soit dans la posture de personne accompagnée ou dans la posture de praticien : « *Depuis là, dans les traitements, que moi je sois traitée ou que je traite dans ma posture de thérapeute, je commence à être beaucoup plus dans ces effets de chaleur. » (H : 100-101).*

Cette chaleur monte en elle et joue un rôle d'indicateur dans le traitement. Elle va plus loin en disant que dans le même temps elle est disponible pour l'autre : « *Je sens la chaleur qui monte en moi. Je la sens monter en moi et je sais qu'elle monte dans l'autre. J'ai d'autres indicateurs par rapport au pouls, de ce qui se passe dans le corps et que c'est disponible aussi pour la personne. » (H : 101-104).*

➤ *Indicateurs de changements dans la matière*

Enfin, Hendrike est capable de percevoir une évolutivité des états de la matière. Elle capte une substance de la matière qui est, au début, plutôt élastique : le psychotonus. Ces états de la matière sont évolutifs : « *Après, c'est devenu plus dans une captation d'une substance de la matière. Au départ c'était beaucoup dans des trucs élastiques et puis ce moment où ça change dans... ce n'est plus élastique. Maintenant je sais que ça s'appelle le psychotonus. » (H : 89-92).* Dans cette relation aux états vécus, elle a le sentiment d'un relâchement et d'un soulagement. Sa pression diminue et se diffuse dans l'expansion lui donnent un soulagement : « *Il y a un sentiment de relâchement et de soulagement. Ça enlève une espèce de pression qui*

*disparaît, qui peut lâcher. [...] Ça diffuse, je dirais plutôt qu'il y a quelque chose qui diffuse, qui s'expande. »* (H : 107-110).

Les changements de la matière sont plus faciles à percevoir lorsqu'elle est dans une posture de praticien que lorsqu'elle fait du mouvement sensoriel. Elle perçoit plus de sensations internes qui sont devenues ses indicateurs (tels que : le bleu, la chaleur, le volume) dans la première posture de praticien : « *C'est vrai que pour moi c'est plus perceptible ces choses- là quand je suis dans une posture de traitement, que quand je suis dans une posture de mouvement. Dans le sens d'avoir des indicateurs particuliers: le bleu, la chaleur, le volume. »* (H : 117-119).

Ces indicateurs particuliers sont pour elle des perceptions concrètes, tangibles : « *Quand je traite j'ai des indicateurs particuliers, que je sens. Ce sont des changements dans la matière. C'est très concret, très tangible : le bleu, cette qualité de silence, cet accès à un changement de la matière, de la mouvance. »* (H : 119-122). Elle précise qu'à la fin de la séance, la qualité de la matière arrive à bouger sans qu'elle ne fasse plus rien : « *La qualité de la matière jusqu'à arriver à des moments où tu ne bouges plus et tout bouge dans le corps. »* (H : 122-123). Pendant l'accompagnement manuel, elle perçoit une sensation d'expansion au niveau du corps. Elle rencontre une expansion dans le corps qui est en même temps corps et pas corps : « *Il y a un passage de quelque chose de très anatomique. Une expansion de quelque chose qui est une espèce de mélange de quelque chose qui est et qui, en même temps, n'est pas le corps. Le corps qui est là mais en même temps il a ses contours et en même temps il est expansé. »* (H : 123-126).

#### **CIV.2.3 : Critères de la neutralité**

##### ➤ *La volonté*

Pour Hendrike le relâchement de la volonté dans le désir d'aider l'autre est fondamental dans la posture pour justement ne pas lui donner la solution : « *Qu'il y a une espèce de lâcher prise de la volonté, c'est clair. Une espèce de lâcher prise de la volonté qui se fait dans cette espèce de désir de vouloir aider l'autre, donner la solution pour lui. »* (H : 159-161).

Une expérience pendant laquelle s'est établi un parallèle entre sa fatigue et le relâchement de sa volonté l'a interrogée : « *Ce qui m'interpelle le plus à ce moment, c'est que ça n'a pas l'air d'être en rapport avec mon état de fatigue. »* (H : 164-165). Elle comprend : « *[Et] en fait, je me rends compte, quand je suis fatiguée, il y a un truc en moi qui lâche. »* (H : 165-166).



De plus, elle en est souvent surprise et, du coup, met moins de volonté dans ses gestes : « *Quand je suis fatiguée, je suis souvent surprise. Justement quand je suis fatiguée, je mets moins de ma volonté dans mes gestes thérapeutiques par la main.* » (H : 166-168).

Elle rencontre dans cette posture des choses qui se présentent de manières plus nuancées, plus subtiles. Tout cela parce qu'elle a un lâcher prise de sa volonté de faire, sans lâcher sa vigilance attentionnelle : « *Le traitement est paradoxalement, ou magnifiquement ensemble. Je suis ébahie parce que j'arrive dans des trucs qui me surprennent, parce que ça devient de plus en plus nuancé, de plus en plus subtil en lien avec un lâcher prise de ma volonté de faire et, en même temps, la vigilance de l'attention.* » (H : 168-171). Hendrike précise que sa vigilance attentionnelle est un critère de neutralité : « *Quand je te parlais d'arriver dans un endroit où ça se fait tout seul. Mais il y a la vigilance de l'attention. Ça a quand même besoin d'être regardé.* » (H : 236-237). Elle continue en précisant que c'est neutre dans le sens où elle se retire et ne se retire pas. « *C'est neutre dans le sens où je me retire et je ne me retire pas.* » (H : 237-238). Elle pointe le caractère actif de son geste en lien avec le caractère actif de ce qu'elle perçoit : « *C'est actif parce que c'est intrinsèquement un principe actif qu'on touche.* » (H : 238).

Par ailleurs, sa posture de neutralité est, en même temps, active par la mobilisation de son attention : « *La neutralité, cette posture en moi, c'est actif de ma part aussi parce qu'il y a mon attention qui se tourne vers.* » (H : 244-245) ; mais, « *en même temps c'est neutre parce qu'il y a plusieurs choses dedans.* » (H : 245). C'est neutre par l'absence d'enjeu : « *En même temps, c'est neutre parce qu'il y a plusieurs choses dedans. Le mot qui me vient c'est, il n'y a pas d'enjeu.* » (H : 245-246). La neutralité existe par sa manière d'accueillir ce qui vient. C'est son critère de neutralité active : « *Ma neutralité, elle est dans accueillir quoi qu'il advienne quelque part. Oui c'est ça, j'accueille quoi qu'il advienne.* » (H : 256-257)

#### **CIV.2.4 : La justesse dans la réciprocité**

##### ➤ *La qualité de relation*

Ce parallèle entre la posture du praticien et la personne existe dans chaque modalité, que ce soit la parole ou le traitement : « *Qui est de l'ordre de la justesse parce qu'il y a une qualité d'être et une qualité d'être là-dedans qui est comme une forme de transparence, où ça se fait. Ça peut être la parole, ça peut être le traitement, le mot.* » (H : 132-134). Puis c'est naturel et remplissant, fluide et sans questionnements : « *[...]. Ça se fait complètement*

*naturellement sans questionnement. Ça se fait, c'est là, c'est fluide, c'est nourrissant, c'est remplissant.* » (H : 134-136).

Il existe une autonomie par rapport au praticien et par rapport à la personne. Cette autonomie est de l'ordre d'une justesse qui se présente dans quelque chose d'actif indépendamment du praticien et de la personne : « *Ça me parle de justesse, de justesse dans la relation, de justesse dans ce qui se passe entre les personnes. De quelque chose à ce moment-là qui est actif en deçà, qui est actif en deçà des protagonistes mais en même temps qui est là pour les protagonistes.* » (H : 140-142).

Ce double jeu entre le praticien et la personne dans la relation à l'autre est de l'ordre d'un état de réciprocité entre elle, en tant que praticienne, et le Sensible et elle, comme praticienne, et l'autre : « *Il y a un double jeu de cet état de réciprocité avec moi, d'un dialogue, d'un discours avec l'autre à partir de cet état en moi qui fait que ça révèle cet état en l'autre et ça révèle cette chose entre nous.* » (H : 142-144). Cette réciprocité active la relation entre le praticien et l'autre : « *Cette chose étant une qualité d'être dans le relationnel qui active quelque chose pour chacun dans la relation et qui active la relation.* » (H : 144-146).

#### ➤ *L'attention avec la réciprocité*

C'est une relation de réciprocité où l'attention donne du relief et amplifie la justesse dans la résonance à soi et à l'autre : « *Un épaissement de l'attention qui donne du relief, qui amplifie les choses, qui amplifie la résonance, qui amplifie la justesse parce qu'il y a une circulation dans cette résonance à soi, à l'autre.* » (H : 150-153).

Cette circulation des états dans la réciprocité offre à Hendrike la possibilité de rester stable dans sa posture de praticien : « *Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité.* » (H : 229-231).

Hendrike précise qu'elle fait d'abord l'effort de poser son attention sur le Sensible pour après sentir comment le Sensible vient la chercher. C'est dans ce jeu de réciprocité qu'elle s'aperçoit plus solide et où elle peut accompagner l'autre personne : « *Comme si je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher, elle m'emmène, ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner l'autre.* » (H : 231-233).

### ***CIV.3 : Troisième niveau : préservation de la présence à soi dans la posture du praticien***

#### **CIV.3.1 : Stratégies de distanciation du mal-être dans la posture**

##### ➤ *La stabilité*

Hendrike fait une différence entre sa stabilité dans certains secteurs de sa vie et sa stabilité dans le traitement. Elle préserve sa stabilité dans le cadre professionnel même au cœur d'une turbulence : « *Dans certains autres secteurs, ce n'est pas génial. Dans les traitements, je suis solide pour l'autre, même si moi je suis dans un ouragan émotionnel, je suis solide pour l'autre dans ma relation de soins et d'accompagnement.* » (H : 203-205).

Hendrike a eu l'expérience d'un bouleversement intense dans sa vie. Le lendemain elle était capable de traiter et ce changement de posture se faisait rapidement : « *Pas forcément. L'an dernier, j'étais dans une situation comme ça. Le lendemain d'une rupture qui a bouleversé mon monde, j'avais trois personnes à traiter. Je n'avais pas dormi et là, c'est très rapide, c'est une posture.* » (H : 212-214). C'est une posture qui s'installe quand elle change son regard et qu'elle pose son attention sur quelque chose qui est à l'intérieur d'elle. Sa stabilité s'installe par le mouvement linéaire Haut / Bas : « *C'est un changement de regard et d'attention sur autre chose qui est à l'intérieur de moi. Je n'ai pas forcément le temps et le loisir de m'arrêter vingt minutes avant que le patient arrive. Je ne fais pas ça mais il y a peut-être... Je ferme les yeux, je me recentre dans un axe assez vertical qui me recentre. Du haut vers le bas. Dans la première intentionnalité, ça va vers le bas, je me pose. Et je ferme les yeux, 30 – 60 secondes.* » (H : 214-218). Elle parle d'un changement de posture et de retour à elle et d'appui sur sa relation au Sensible : « *C'est un changement de posture, de retour à moi.* » (H : 218-219) ; et : « *Pas qu'avec moi mais avec l'animation, le mouvement, le Sensible à l'intérieur de moi.* » (H : 221).

##### ➤ *Rapport au Sensible*

Ensuite, ce lien avec le Sensible lui donne la confiance dans le Sensible. Cette confiance au Sensible est l'endroit qui est le plus solide : « *Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide.* » (H : 221-223). L'action nécessaire pour pouvoir suspendre le contexte de mal-être pendant le traitement se fait en mettant son

attention sur le Sensible : « *Alors il y a ce virement d'attention, le reste c'est comme si... ce n'est pas que ça n'existe pas, mais là dans l'instant, le contexte est mis en suspend et l'attention est OK, quelque soit la fragilité de ma connexion. Tout ça c'est de la stabilité.* » (H : 223-226).

Le fait qu'il y ait une circulation entre le contexte et la capacité de se connecter aide à son état de fragilité : « *Il me semble que ce n'est qu'une fragilité de la capacité de se connecter. Donc quand je suis dans cette fragilité, le fait que je fasse l'effort pour me mettre au contact de ça, ça révèle cette chose-là. Il y a une circulation. C'est super fragile, comme une lame de rasoir.* » (H : 226-229). Dans ce cas, la relation de réciprocité avec le Sensible l'emmène vers un état solide et stable à partir duquel elle peut accompagner l'autre : « *Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité. Comme si je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher et qui m'emmène. Ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner l'autre.* » (H : 229-233).

### ***E- CV : Efforts dans le quotidien***

Cette dernière catégorie regroupe les attitudes que le praticien adopte dans sa vie quotidienne pour préserver et améliorer sa qualité de relation dans l'accompagnement.

#### ***CV.1 : Prendre soin de soi***

Le lien avec le Sensible lui procure tellement de confiance qu'elle perçoit que ce lieu est l'endroit solide d'elle-même : « *Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide.* » (H : 221-223).

Pour pouvoir incarner sa relation au Sensible elle est vigilante à prendre soin d'elle-même dans sa relation au Sensible. Les outils qu'elle utilise sont la méditation et se faire traiter : « *C'est beaucoup la méditation parce que je ne suis pas dans la position de me faire traiter souvent. Méditer en sachant que je ne suis pas toute seule.* » (H : 346-348).

Elle considère la relation au Sensible comme une relation à un Autre de soi : « *Je fais de plus en plus appel à l'autre. L'autre étant le Sensible, l'autre avec un grand A, le Sensible.* » (H : 348-349). Puis, l'autre étant d'autres personnes qui peuvent l'accompagner de

loin : « *Puis l'autre, demander de l'aide à d'autres personnes qui peuvent m'accompagner, même de loin.* » (H : 349-350).

Cette réciprocité avec l'autre dans le « *prendre soin de soi* » n'est plus un effort, comme ce n'est plus un effort de se mettre dans la relation au Sensible pour prendre soin : « *C'est plus vraiment un effort, c'est prendre soin de ça. La modalité du mouvement c'est un effort. C'est un effort de me mettre dans cette modalité.* » (H : 350-352).

## **Chapitre 3 – Analyse interprétative transversale**

Comme présenté dans le chapitre méthodologie, j'ai déroulé cette analyse interprétative, ou herméneutique, en deux phases : une première phase d'interprétation cas par cas, puis une phase transversale.

Dans la première phase, j'ai procédé à une synthèse de mes trois cas, ce qui m'a permis de dégager les points principaux, en suivant les grandes classifications de mon analyse catégorielle. Puis, en m'appuyant sur ces synthèses, j'ai pu comparer les points principaux de chaque cas et j'ai vu se dégager des invariants ainsi que des spécificités dans l'évolution des manières d'être. Cette analyse comparative et par contraste m'a amenée à dégager les phénomènes évolutifs entre processus de transformation personnel et changement de posture du praticien.

### **Synthèse cas par cas**

---

Dans la synthèse interprétative, je m'intéresse d'abord aux traits de personnalité, aux attitudes propres à la personne, celles qui ont pu constituer des points forts dans la formation et la relation au Sensible, et d'autres qui ont dû représenter des difficultés et/ou des occasions d'apprentissage. Ensuite, je présenterai ce qui me semble le plus marquant dans les vécus de la spirale, parce que ce sont les attitudes associées à ces vécus qui seront les témoins du processus de transformation et qui me permettront de découvrir ce qui a changé dans la posture. La synthèse des changements de posture conclue donc cette analyse.

Dans ce chapitre, je ne présente que la synthèse interprétative de Hendrike, celles de Jenna et

Maurane étant reportées en annexe.

## ***A- Hendrike***

### ***La personnalité de Hendrike***

Plusieurs traits de la personnalité de Hendrike ressortent de l'analyse de son entretien. Je relève d'abord certains traits qu'elle a dû affronter, en quelque sorte, au cours de sa relation au Sensible, qui montrent aussi le chemin parcouru par Hendrike dans sa relation au Sensible et dans sa formation. Puis, d'autres qui ont visiblement joué un rôle positif dans sa formation ainsi que dans sa pratique professionnelle de l'accompagnement et d'autres. Je souligne que ces différents traits sont souvent mis en valeur par contraste avec qui elle est devenue par l'expérience du Sensible.

### **Une personne en retrait**

Parmi les premiers traits, l'entretien montre ce qui freinait Hendrike dans sa vie. Je relève d'abord que Hendrike se perçoit comme quelqu'un d'hypersensible, ce qui n'a pas été toujours un atout dans sa vie : « *Je suis fondamentalement quelqu'un de sensible, d'hypersensible. Je sais que je me suis interdit ça. J'ai un monde intérieur très sensible, que je me suis interdit : la vie, les conditions, le cadre d'éducation...[...].* » (H : 363-365). En même temps, cette sensibilité ne l'a-t-elle pas aidée par la suite dans sa posture de praticien ? Mais, surtout, Hendrike ne s'aimait pas : « *Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour, avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit. [...].* » (H : 325-327). Elle témoigne aussi avoir été coupée de la joie et de la gratitude. Ces deux traits nous montrent une personne sur sa réserve et fermée au monde et à l'autre.

### **Points forts**

Parmi les second traits, je relève que Hendrike se décrit comme adaptable, même si son adaptabilité se révèle être une habitude de comportement, celle de se plier toujours à l'autre : « *Je m'adapte à l'autre tout le temps. Ceci dit, cette adaptabilité a eu toujours un prix, mais je suis adaptable.* » (H : 267-269). Elle exprime aussi par là et à d'autres moments son intérêt pour l'autre, ce qui a dû l'aider dans sa décision de se former à l'accompagnement.

Hendrike confie aussi qu'elle n'était pas quelqu'un de passionné, alors qu'elle aurait souhaité l'être. La rencontre du Sensible a réveillé, et révélé en elle son caractère passionné : « *Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion pour l'amour.* » (H : 329-331).

Enfin, ses capacités cognitives aussi bien que sa capacité de réflexion l'ont aidée à comprendre et à donner du sens à son vécu, et l'ont accompagnée dans son processus d'enrichissement dans un premier temps, et dans la transformation qui en résulte : « *Mon apprentissage est beaucoup passé par la compréhension. J'ai beaucoup compris les choses et puis quand je les rencontrais, ça s'emboîtait. C'est vrai, j'ai aussi une certaine capacité de réflexion, naturellement, qui était là.* » (H : 375-380).

### ***L'expérience fondatrice et ses premiers effets***

#### **Une expérience bouleversante et existentielle**

L'expérience vécue par Hendrike au contact du Sensible a été tellement incompréhensible, inattendue et porteuse d'un sens existentiel qu'elle témoigne que toutes ses manières d'être ont changé. Passé le premier choc, Hendrike a éprouvé un sentiment d'existence qui va avec la pleine perception de son humanité : « *Quand je l'ai rencontré, c'était un truc en moi qui venait me percuter. Maintenant, c'est rencontrer ma plus profonde dimension humaine.* » (H : 442-443).

La puissance de son expérience se révèle dans son affirmation d'avoir retrouvé le sens de la vie : « *Le sentiment d'existence, un sentiment que j'avais déjà eu, et que là, il y avait un sens que je retrouvais à la vie, que j'avais perdu.* » (H : 60-61). Ce sentiment d'existence, elle le marque avec force, exister pour elle-même, oser se montrer telle qu'elle est, exprimer sa sensibilité et occuper sa place dans le monde : « *Oui, c'est ça. Le droit de vivre, le droit d'être au même titre que toute autre personne. Le sentiment d'avoir le droit d'exister. D'être à ma place dans ce monde, d'avoir une place dans le monde.* » (H : 9-10).

#### **Un revirement professionnel**

Cette rencontre a pris pour elle une telle valeur existentielle que cela la motive à vouloir la partager : « *J'ai rencontré le mouvement interne, c'est trop génial, j'ai envie de le crier sur*



*les toits. C'était par rapport à cette envie de partager, de transmettre. [...]» (H : 425-426).*

Hendrike est portée par la valeur qu'elle accorde à cette expérience. Sa rencontre a été tellement signifiante qu'elle ne pouvait que devenir praticienne. Sa motivation principale d'apporter une aide aux problématiques existentielles a pu se réaliser par son changement de métier : « *Ce qui me motive, c'est passé beaucoup par la thérapie manuelle, c'est faire rencontrer à la personne, c'est aider les gens, les accompagner à valider leur existence, qu'ils existent. Puis, tout le reste suit. C'est les amener dans se reconnecter à leur existence.* » (H : 430-432).

### ***Des effets sur ses manières d'être : la stabilité et l'acceptation de soi***

Hendrike relève que sa relation au Sensible a changé beaucoup de choses pour elle. Penchons-nous sur ces changements.

Le trait le plus percutant dans sa transformation est peut-être ce sentiment d'existence sur lequel Hendrike revient à plusieurs reprises comme ici : « *La chose la plus importante, pour moi, dans un aspect global, c'est que ça m'a amenée à une acceptation, à m'accepter moi-même en tant que personne, à donner une validité à mon existence, à me donner le droit, quelque part, de vivre.* » (H : 7-9).

Ce sentiment d'existence s'est aussi déployé dans d'autres attitudes comme la confiance et la stabilité, état d'être encore plus fragile : « *C'est par rapport à une stabilité qui est en pointillé quelques fois dans des secteurs. Mais ça change, ça bouge dans ma vie aussi et dans mes comportements.* » (H : 272-273).

Son rapport à l'autre et au monde en ressort profondément transformé, ce qu'elle exprime dans cette métaphore : « *J'étais un livre fermé et je suis devenue un livre ouvert.* » (H : 372).

On peut voir aussi dans son entretien les liens précis entre faiblesse personnelle et appui sur la relation au Sensible : « *Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça : OK, moi je ne suis pas bien, mais cette chose-là m'anime... Elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide. Alors il y a ce virement d'attention, le reste c'est comme si... Ce n'est pas que ça n'existe pas, mais là dans l'instant, le contexte est mis en suspend et l'attention est OK, quelle que soit la fragilité de ma connexion. Tout ça, c'est de la stabilité.* » (H : 221-226).

Je reviendrai sur cette notion de stabilité dans la description de l'évolution de la posture de Hendrike.

## ***Le vécu des contenus de la spirale***

### **Le sentiment d'existence**

Le chapitre théorique sur la spirale processuelle, modélisée par D. Bois, a présenté la séquence avec laquelle les différentes étapes des contenus de vécus se révèlent : après l'installation du silence, se perçoit en premier *la chaleur*, puis *la profondeur*, ensuite *la globalité*, *la présence à soi* et enfin *le sentiment d'exister*.

Comme nous le verrons dans les analyses interprétatives de Jenna et Maurane, Hendrike a eu l'expérience immédiate du sentiment d'existence : « *Pour moi, ce qui est venu dans le cadre d'une chronologie de la spirale processuelle? J'ai l'impression que j'ai sauté toutes les étapes et que je suis allée dans le sentiment d'existence.* » (H : 52-53).

Je m'interroge sur ce phénomène. Est-ce général, courant, que la première expérience du Sensible se fasse à travers un tel type d'expérience ? Est-ce que pour certains, la progressivité de l'expérience du Sensible fait place à des expériences aussi existentielles ? Ou alors, est-ce Hendrike, par qui elle était avant son expérience du Sensible, qui avait « besoin » d'une expérience forte, bouleversante, existentielle, pour se retrouver elle-même, à travers la perception de son corps ?

Par contre, ce que l'analyse montre, c'est que le vécu de ce sentiment d'existence emporte avec lui l'accès à toutes les autres étapes de la spirale. Comme si le sentiment d'existence, sommet de la spirale, contient en lui-même toutes les autres composantes de celle-ci.

L'analyse de l'entretien montre que, par exemple, l'accès à la sensation de chaleur s'est construit très tardivement et progressivement : « *Et ce n'est qu'après que, par exemple, la chaleur est venue. [...] C'est un mode qui est en train, maintenant, de s'installer plus souvent, plus régulièrement. Pendant des années je ne sentais pas cette chaleur.* » (H : 62-65).

Peut-on en conclure que lorsqu'une personne rencontre le sentiment d'existence, cela inclue simultanément tous les autres vécus, même inconsciemment ? Et que pour atteindre les vécus de la spirale, il n'est pas nécessaire de les vivre chronologiquement ?

## ***L'évolution des attitudes dans sa posture***

### **L'évolution du vécu de la chaleur et l'état de confiance**

Aujourd'hui, la sensation de chaleur est présente dans les traitements manuels, et se révèle

être un critère de justesse pour Hendrike : « *Depuis là, dans les traitements, que moi je sois traitée ou que je traite dans ma posture de thérapeute, je commence à être beaucoup plus dans ces effets de chaleur. Je sens la chaleur qui monte en moi. Je la sens monter en moi et je sais qu'elle monte dans l'autre. J'ai d'autres indicateurs par rapport au pouls, de ce qui se passe dans le corps et que c'est disponible aussi pour la personne.* » (H : 100-104).

Elle relève un état de réciprocité qui s'installe entre sa chaleur dans son corps et la chaleur de l'autre personne. La chaleur est associée, dans la spirale processuelle du rapport au Sensible, à un sentiment de confiance. Il pourrait s'agir, dans le cas de Hendrike, d'un état de confiance dans le Sensible, qui s'exprime par un lâcher prise de sa volonté : « *Qu'il y a une espèce de lâcher prise de la volonté, c'est clair. Une espèce de lâcher prise de la volonté qui se fait dans cette espèce de désir de vouloir aider l'autre, donner la solution pour lui.* » (H : 159-161).

Cette confiance est très présente dans sa posture : « *Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça : OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... Elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide.* » (H : 221-223).

Mais je relève que cet état, cet éprouvé de confiance, n'est pas général dans sa vie. En effet, Hendrike confie que sa confiance dans la vie est plus solide que la confiance dans sa vie. Même si elle s'est sentie exister dès la rencontre du Sensible, on sent qu'elle a besoin de temps pour qu'un processus de transformation s'installe et se renforce. Ce qui est surprenant, c'est que, même si Hendrike n'éprouve pas de confiance dans sa vie, elle l'éprouve dans sa posture de praticien.

Je reviendrai sur cet aspect dans mes conclusions. En effet, ma question portant sur les changements dans la posture de praticien issues de manières d'être transformées par la relation au Sensible, il est important de relever que, parfois, le phénomène peut s'inverser : les exigences portées par la posture de relation favorise chez le praticien des changements d'attitude. Comme ici, l'évolution de la stabilité pour Hendrike.

### **Le sentiment et l'état d'amour**

Dans l'expérience du Sensible, Hendrike perçoit une couleur bleue, accompagnée d'un état d'amour, ce qui lui sert aujourd'hui de critère de justesse dans sa posture de praticien : « *Par contre, j'étais en contact tout de suite avec le bleu. Ce bleu, pour moi, est devenu un outil de repère. Justement parce que comme je n'avais pas accès à ces sensations de chaleur, c'est*

*devenu un guide. Parce que, dans ce bleu, je savais que j'étais dans un endroit profondément guérissant, dans un endroit d'amour, de profondeur, de calme, [...]. » (H : 66-69).*

C'est sur cet état d'amour accompagné d'une couleur bleue qu'elle s'appuie dans son accompagnement : « *Ok c'est bon, là tu es arrivée, à ce bon endroit et tu n'as plus rien à faire. Parce que là, c'est l'amour, c'est ça qui soigne.* » (H : 74-78).

### **Le sentiment de joie et le rapport à l'autre**

Elle est touchée par la rencontre de l'autre, ce qui lui procure de la joie ; souvenons nous que la joie n'existait pas pour Hendrike auparavant. Aujourd'hui, l'état de joie est devenu aussi un critère de justesse dans son accompagnement. Cette résonance avec l'autre, ne renforcerait-elle pas son sentiment d'exister et d'être à sa place ainsi que sa confiance, d'où résulte une plus grande stabilité ? Ce qui renforce, à son tour, la motivation à prendre soin d'elle-même ? Ceci implique aussi qu'elle peut s'exprimer dans son authenticité, ce qui est aussi nouveau puisqu'elle a toujours vécu en fonction des autres. Aujourd'hui, dans sa posture d'accompagnement, elle a renforcé son adaptabilité, qui ici s'origine dans son rapport à elle-même, alors qu'avant, son adaptabilité procédait d'un défaut d'existence, ou d'autonomie : elle s'adaptait toujours aux autres.

### ***Conclusion : l'entrelacement des évolutions entre manières d'être et posture***

Je suis tentée de conclure que sa capacité à se percevoir exister, à trouver sa place ainsi, que sa confiance importante dans le Sensible, entraînent l'apparition de nouvelles capacités à percevoir plus facilement les nuances des informations émergeant du rapport au Sensible.

En affinant son rapport au Sensible, Hendrike développe progressivement les perceptions propres au Sensible : elle peut mieux percevoir la luminosité bleue, les changements de la matière, mieux éprouver un sentiment d'amour, un sentiment de calme, de profondeur, développer une posture d'accueil, de non-agir, repérer des critères de justesse, *et cetera...*

De plus, son désir d'aider l'autre se transforme en un positionnement et une ouverture à sa profondeur.

Ainsi, toutes ces nouvelles manières d'être sont des attitudes renouvelées, dans une posture renouvelée. Cette posture renouvelée lui permet l'accès à de nouvelles nuances du Sensible, qui, à leur tour, la motivent pour approfondir son rapport au Sensible, ce qui entraîne un nouveau renouvellement de postures, avec de nouvelles attitudes, dans une évolutivité sans

fin...

## Synthèse interprétative transversale

---

Dans cette synthèse interprétative transversale, je vais reprendre les points clés de mes trois analyses interprétatives, Hendrike, Jenna et Maurane. Pour cela, je reprends les différentes catégories de l'analyse : les traits de personnalité, l'expérience fondatrice, les nouvelles manières d'être déployées, l'évolution des manières d'être dans la posture du praticien.

J'ai procédé par comparaison et distinction et j'ai surtout cherché ce qui était commun aux trois participantes, ce qui émergeait comme connaissance par rapport à ma question de recherche. Je peux déjà soutenir que les résultats qui apparaissent dans cette synthèse transversale montrent effectivement qu'il y a bien des liens entre les changements de manières d'être de la personne et l'évolution de ses attitudes dans la posture de praticien.

### *A- Les personnes*

Voyons d'abord ce qui ressort de l'analyse interprétative en ce qui concerne le profil des trois participantes. Je commence par relever certains traits qui vont être au centre à la fois de leur entretien mais aussi de l'analyse des manières d'être en transformation. Cela me fait peut-être anticiper sur les changements de manières d'être mais c'est déjà ici un résultat de recherche.

D'abord Hendrike. Je relève deux traits chez elle : elle affirme être « *fondamentalement sensible même hypersensible* » et cette fragilité semble en lien avec l'aveu qu'elle fait de ne pas s'aimer, de ne pas sentir de place pour elle dans le monde. Ces deux traits qui ont été au cœur de son processus de transformation. En même temps, je relève que ces deux transformations vont être à l'origine de nouvelles manières d'être dans sa posture : sa sensibilité, sa place comme praticienne, et sa stabilité, confiance et amour, trois traits mobilisés dans sa posture de praticienne.

De son côté, Jenna est dynamique, joyeuse, enthousiaste, curieuse, et elle se reconnaît « *la capacité de se laisser changer* ». Son intégrité et son altruisme sont des attitudes caractéristiques de son profil qui la font avancer dans sa vie. Ces attitudes seront présentes et utiles dans sa posture d'accompagnante. Par contre, elle se percevait hypersensible et surtout

hyper réactive. Le processus de transformation va lui permettre de trouver dans elle une posture de recul essentielle dans la relation d'aide manuelle.

Enfin, je relève chez Maurane qu'elle se percevait « *dure, fermée* ». D'un autre côté, de par sa profession d'infirmière, elle se présente comme généreuse, pleine d'humour et très attachée à son authenticité. Mais, surtout, elle se vivait en retrait, en danger dans ses rapports avec l'autre, ne trouvant pas de place en elle pour l'écoute. Cette dernière attitude s'est profondément transformée et lui a permis de construire la solidité et l'ouverture nécessaire à sa posture de praticienne.

D. Bois a montré dans ses travaux (Bois, 2007, 2009) comment un nouvel état corporel rencontré dans la relation au Sensible met par contraste l'état antécédent en lumière. Maurane par exemple remarque une « *douceur* » par contraste avec sa « *dureté* », Jenna parle d'une « *ouverture à l'autre* » par contraste avec son « *hyper réactivité* » tandis que Hendrike soulève la révélation d'un « *état d'amour pour elle-même* » tandis qu'auparavant elle n'avait pas « *d'amour de soi* ».

Ces trois synthèses donc montrent bien une des logiques en œuvre dans le processus évolutif des manières d'être dans la posture. Je précise cette problématique ci-dessous.

## ***B- Retour sur les expériences fondatrices***

### ***Bouleversement***

Les trois participantes ont vécu chacune une expérience fondatrice forte. Leur première rencontre importante avec le Sensible a fondamentalement changé et bouleversé leur rapport au monde et à elles-mêmes. Jenna témoigne d'une « *conversion totale* », Maurane vit son expérience comme « *bouleversante* » et porteuse d'un sens « *existentiel* », alors que Hendrike en parle comme quelque chose en « *rupture* » avec tout ce qu'elle avait cru être juste, et pour autant comme « *perturbant* » et « *bouleversant* ».

Même si ce bouleversement est commun aux trois participantes, on ne peut exclure la coïncidence. Cependant, d'autres travaux du Cerap (Large, 2007 ; Humpich, Lefloch, 2009 ; Bois, 2007) vont plutôt dans le même sens. Ce qui est à retenir, me semble-t-il, dans le contexte de ma question de recherche, c'est que ces trois expériences fondatrices sont à l'origine de processus de transformation de manières d'être essentiels pour l'évolution de leur posture.

### ***Importance, valeur et engagement***

Hendrike, Jenna et Maurane ont toutes trois donné une valeur existentielle à cette expérience et à leur relation au Sensible. Le point est important puisqu'il est indéniable que c'est par cette valeur accordée à leur expérience que le processus évolutif a pu prendre place malgré toutes les difficultés qu'elles ont rencontrées.

Par exemple, Hendrike soulève que c'est devenu sa motivation à se lever le matin, et Maurane veut « *donner la place au Sensible dans la bienveillance* » le plus possible. De plus, chacune a envie de faire partager leur expérience, au point de changer de métier et de devenir somato-psychopédagogues. Cela montre la valeur qu'elles ont accordée à leur expérience.

La qualité que chacune des participantes donne à leur engagement fait aussi partie des points à relever. Il s'agit d'abord de l'engagement dans leur relation au Sensible. Par exemple, Jenna avance : « *C'était quelque chose à qui j'appartenais. Aujourd'hui, même si cette chose ne m'appartient pas, elle est quand même en moi. Elle est moi aussi.* » Et elle poursuit en affirmant que sa posture de vie est : « *J'ai une posture de praticien et ma manière d'être en relation avec le Sensible donne une couleur à ma pratique.* » On retrouve ce même engagement, avec des nuances propres à chacune, dans les deux expériences de Hendrike et Maurane.

Mais, il s'agit aussi d'engagement dans leur vie puisque les trois praticiennes ont choisi de changer de métier et de se former à la somato-psychopédagogie.

### ***C- Manières d'être déployées dans la relation au Sensible***

Je présente maintenant ce qui me semble le plus remarquable dans les nouvelles manières d'être déployées par les participantes : le sentiment d'existence et le sentiment d'amour et de douceur. En effet ces deux nouvelles attitudes ont été rencontrées par les trois participantes et ont représenté pour elles des moments essentiels dans l'évolution de leur posture.

### ***Sentiment d'existence***

Il est remarquable que les trois participantes aient éprouvé un sentiment d'existence comme premier état d'être marquant dans leur rencontre avec le Sensible, même si c'est avec une couleur propre à chacune.

Par exemple, Maurane en parle comme d'un « *changement radical* » dans sa relation au monde. Elle ajoute : « *Je me sentais plus ouverte au monde* » et « *je peux m'accueillir tel que moi douce* ». Jenna relève un lien de même nature entre le sentiment d'existence qu'elle vit et son nouveau positionnement dans le monde : « *C'est-à-dire que subitement, j'appartenais au monde, j'appartenais à la vie, je m'appartenais. [...] ça m'a donné la juste place dans la vie, dans ma vie, dans le monde.* »

Quant à Hendrike, elle se rend compte de sa « *non existence* » et affirme : « *La chose la plus importante, pour moi, dans un aspect global, c'est que ça m'a amenée à une acceptation, à m'accepter moi-même en tant que personne. [...] Oui, c'est ça. Le droit de vivre, le droit d'être au même titre que toute autre personne. Le sentiment d'avoir le droit d'exister. D'être à ma place dans ce monde, d'avoir une place dans le monde.* »

Cette couleur existentielle donnée à leur expérience va de pair, il me semble, avec l'intensité de celle-ci. Intensité, valeur donnée à l'expérience et importance vitale forment ainsi une triade cohérente.

Enfin, les trois analyses interprétatives montrent l'importance que la découverte de ce sentiment d'existence a représenté pour les trois. On saisit comment cet éprouvé a joué le rôle de déclencheur dans leur processus. De la même façon que le sentiment d'existence recouvre l'ensemble des vécus de la spirale processuelle, de même on peut avancer que le sentiment d'existence vécu, une fois rencontré, porte avec lui un ensemble d'états d'être renouvelables.

### ***Sentiment d'amour, de douceur***

Un autre invariant dans les états d'être rencontrés par les trois participantes est le sentiment d'amour et de douceur.

Maurane rencontre ce sentiment d'elle comme « *moi, douce* » par rapport à sa dureté initiale. Pour Hendrike et Jenna, cet amour est lié à la chaleur, à une profondeur, et vécu avec la perception d'une couleur bleue. Jenna lie intimement son sentiment d'existence à cet état d'amour : « *Et bien justement par cet état d'amour ; parce que pour moi c'est un bain d'amour, dans lequel j'ai été plongée.* »

Pour ma recherche, ce n'est pas tant cette rencontre commune qui est importante que le fait



que ce sentiment soit naturellement transposé dans la posture de praticien. Ainsi, la découverte de cette relation à l'amour dans la relation au Sensible devient aussi présente dans la posture.

### ***La joie***

Enfin, le dernier état d'être remarquable qui ressort des analyses est la présence chez les trois participantes d'un sentiment de joie.

C'est très palpable et touchant chez Hendrike, tant c'est pour elle une évolution lente et recherchée : « *La joie, oui... par phase, et c'est pareil, ma connexion à la joie est fragile.*

Jenna soulève plutôt : « *Il y a un truc qui est pour moi évident, immédiat, c'est ma joie de vivre. Je suis tout de suite moins joyeuse, au fond, la joie ontologique !* »

### ***La confiance et la stabilité***

La confiance et la stabilité ont visiblement joué un rôle important dans le processus évolutif des trois participantes, encore une fois avec des nuances propres à chacune.

Hendrike retrouve aujourd'hui une confiance et une stabilité aussi bien dans sa vie que dans sa relation au Sensible. Une confiance qui contraste avec le sentiment de « *non amour* » qu'elle vivait auparavant. De plus, sa stabilité a changé progressivement grâce à sa relation au Sensible : « *Une des autres choses dont tu as parlé qui est fragile pour moi, c'est ma stabilité. Des moments je suis stable, je peux l'être, dans le secteur de la mère en moi, je suis stable.* »

Maurane, quant à elle, exprime comment sa relation au Sensible lui a redonné confiance « *dans l'humain* ».

Enfin, Jenna se sent « *entière, je me sens unie, en rapport avec, ou solide, je me sens exister, je me sens en harmonie avec moi, avec l'autre, avec tout ce qui est autour.* » Elle met en avant cette solidité par rapport à elle-même et dans son rapport à l'autre.

Je traite ensemble confiance et stabilité parce que, dans les dires des participantes, elles le sont : la confiance semble participer de la stabilité, dans leur vie et dans leur posture et, inversement, un gain de stabilité augmente leur confiance.

## ***D-Manières d'être dans la posture de praticien***

Je suis en mesure maintenant de présenter les changements de manière d'être dans la posture

de praticien, changements qui s'appuient sur ceux présentés jusque là.

Je distinguerai trois types de manières d'être suivant leur rôle dans la gestion de la posture. D'abord des attitudes qui me semblent être des *préalables ou des arrière-scènes permanentes* dans la qualité de la posture, comme l'accueil et l'ouverture. Les trois praticiennes insistent sur celles-ci. Cette attitude d'ouverture et d'accueil ne résulte pas directement d'une attitude personnelle transformée dans la relation au Sensible, mais semble plutôt le résultat indirect d'autres changements.

Ensuite, des attitudes nouvelles déployées dans le processus de transformation qui ont été *directement transférées dans la posture de praticien*. Les états d'amour, de joie et l'attitude de confiance sont de ce type.

Enfin, je distingue une dernière attitude, d'abord résultante des autres et qui, ensuite, joue un rôle capital dans la posture : *la présence*, avec ses nuances, jusqu'à cette qualité de présence que j'ai qualifiée de « Présence humaine ».

### ***Les états d'être préalables ou d'arrière-scène***

#### **L'accueil et l'ouverture**

Pour Maurane, le changement en lien avec l'attitude d'accueil est l'apprentissage de sa capacité à écouter l'autre. Au départ, elle « *n'avait pas de place* », « *trop prise dans mes propres mécanismes, trop fermé, trop dure, trop plein.* » Maintenant, elle se sent capable d'accueillir et de s'accueillir : « *Je me sens plus ouverte au monde* » et « *Je peux m'accueillir tel que moi douce* ».

Hendrike précise que son attitude d'accueil est devenue naturelle : « *Oui, j'ai la sensation que c'est là, ce n'est pas l'effort, c'est la vigilance, c'est ce que je regarde, où je regarde.* »

### ***Les états d'être déployés qui se transfèrent***

Les trois états d'être suivants, l'état d'amour, l'état de joie, et l'état d'être de confiance, se retrouvent chez les trois participantes comme des dimensions incontournables du vécu de leur posture de praticiennes. C'est donc un résultat important pour ma recherche de voir que ces attitudes, déployées dans leur processus de transformation personnel se retrouvent dans l'évolution de leur posture. Ce qui est aussi intéressant est de voir que ces attitudes sont non seulement des vécus disponibles dans la posture mais sont devenues également des *critères de*

*justesse dans le suivi de l'accompagnement manuel.*

### **État d'amour**

Dans la posture les trois personnes rencontrent un état d'amour et un état de plénitude. Un amour pour l'autre qui donne une joie profonde pour chacune, aussi lié avec la couleur bleue, un état de paix et de confiance. Pour Hendrike : *« c'est l'amour, c'est ça qui soigne. »*

L'état d'amour devient aussi un critère de justesse dans la posture : *« Il y a un goût en tout cas. Ça a un goût... Il y a plusieurs goûts là-dedans. Il y a un goût de justesse, il y a un goût de calme, il y a un goût parfait, un goût d'amour. »* L'amour est un état évolutif dans la relation d'aide manuelle : *« C'est comme des bouffées qui montent. »*

Enfin, Jenna pointe l'amour pour l'autre comme attitude d'accueil : *« J'accueille mon patient avec ça (l'amour). Ça fait une qualité thérapeutique d'accueil. »*

### **État de joie**

Mais, quand elle est dans sa posture, elle rencontre un goût : *« Il y a un goût de justesse, il y a un goût de calme, il y a un goût parfait, un goût d'amour, il y a un goût de joie. Il y a de la joie, quelque fois, qui émerge. »*

Maurane associe cette présence de la joie à la qualité de relation dans l'accompagnement : *« Une joie immense. J'ai souffert vraiment d'une solitude terrible. Tant que ce jeu de réciprocité ne pouvait pas s'installer. Pour moi, la réciprocité... C'est le bonheur à tout. »*

### **État de confiance**

Toutes les trois retrouvent une confiance dans leur vie, qui se prolonge dans leur posture de praticienne.

Par exemple, pour Hendrike, cette confiance se traduit par le relâchement en elle qui lui permet de percevoir différents goûts pendant sa pratique : *« Un goût de justesse, de calme, d'amour, de quelque chose de parfait »*. Hendrike revient aussi à plusieurs reprises sur les liens entre sa confiance, en elle et dans sa relation au Sensible, et l'état de stabilité nécessaire à l'accompagnement.

### ***La qualité de présence comme présence à soi***

La dernière étape de notre analyse est la mise en valeur de la notion de présence.

Les trois participantes rencontrent une présence à elles, mais le chemin de cette rencontre est vécu différemment pour chacune.

Maurane rencontre une profondeur qui la touche et lui donne le sentiment « *d'être immense* ». À partir de là, elle se perçoit présente à elle. Hendrike découvre sa présence par l'acceptation d'elle-même, le sentiment d'être à sa place, de se donner le droit de vivre. Jenna rencontre une présence « *à soi en soi pour soi, avec les autres* », ces liens n'étant, pour elle, « *pas détachables* ».

Maurane et Jenna décrivent, toutes deux, comment cette présence est aussi devenue un point d'appui pour l'autre et les aide à percevoir des indicateurs de changements dans le suivi manuel.

C'est l'analyse interprétative de Maurane qui m'a incitée à proposer un troisième<sup>7</sup> concept dans la posture du praticien : la posture de la « Présence Humaine ». Il s'agit de cerner une forme de présence imbibée de la présence du Sensible qui, par l'attention portée sur lui, s'actualise dans les actes relationnels du praticien du Sensible. Ainsi la présence devient tout à la fois une présence à soi, une présence en soi, une présence en soi de l'autre, par la résonance dans son propre Sensible de la présence à l'autre et une présence à toutes ces présences, et enfin, une présence imbibée de l'humanité des deux personnes.

### ***E- L'impact des Changements de manières d'être sur la posture de neutralité et de réciprocité actuante***

#### ***La neutralité active***

J'ai présenté, dans le champ théorique, la posture de neutralité active comme une des postures de base dans la relation d'accompagnement du Sensible. La neutralité active exige du praticien des attitudes élaborées. Il lui est notamment demandé de savoir garder l'équilibre entre sa disponibilité aux informations liées au mouvement interne et d'autre part une attitude active, vigilante, de mise en action de ces même informations dans le suivi manuel.

Alors quelles sont les attitudes transformées chez Maurane, Jenna, et Hendrike qui participent dans cette posture ?

---

<sup>7</sup> Après les deux concepts de la neutralité active et de la réciprocité actuante

Pour Maurane, la neutralité s'appuie sur une qualité de présence qui est pour elle une qualité de présence humaine qui se développe à travers un « savoir être » ; une qualité que l'on retrouve d'ailleurs aussi chez Jenna.

Ce qui pour Maurane a été essentiel dans l'accès à la neutralité, c'est le fait que l'autre ne représente plus un danger et ce qui lui a permis de l'accepter et même de l'aimer. De plus, ses qualités de générosité et de compassion s'ajoutent à sa posture de neutralité, en « *inspirant confiance* » à l'autre.

Jenna a trouvé du recul et une stabilité, par contraste avec son hypersensibilité et son hyper réactivité. L'espace retrouvé en elle l'a rendue ouverte à la saisie de l'advenir. Elle a trouvé sa place, elle est présente à elle et à son Sensible, attitudes qui favorisent la posture de neutralité. Elle a une attitude d'accueil, dans une confiance, un non-faire, une acceptation et un regard ouvert à tout. Elle s'appuie surtout sur le silence, l'amour, la confiance gagnée. Finalement, elle valide sa posture de neutralité en tant qu'« attitude de vie et de bonheur ».

Pour Hendrike, les attitudes mises en avant dans l'analyse sont sa confiance dans sa relation au Sensible et la conscience d'être devenue une personne « *aimable* ». Cela a favorisé un relâchement et un « *lâcher prise* », s'exprimant par une « non volonté ». L'absence d'enjeu issue de son sentiment d'existence lui procure stabilité, confiance, ouverture. Elle a rencontré l'amour de soi comme voie d'accès à l'autre. Sa profondeur, sa globalité, en lien avec l'écoute de l'autre, permettent une perception plus nuancée des effets de sa relation au Sensible.

### ***La réciprocité actuante***

Le principe de réciprocité actuante cible le rapport spécifique que la personne peut installer dans sa relation au Sensible et à autrui. Je relève dans les analyses la présence continue et répétée chez les trois participantes d'attitudes comme l'attitude d'amour pour l'autre, l'empathie et l'ouverture du cœur. Je peux en conclure qu'elles vivent pleinement cette posture.

Par exemple, Jenna souligne qu'elle remarque une réciprocité entre sa profondeur et son authenticité et entre sa présence en soi et l'écoute de l'autre. Maurane ajoute que sa qualité de présence à elle est la source d'une qualité de présence à l'autre, et elle remarque qu'il y a un double mouvement entre les deux. C'est un dialogue riche qui lui donne un sentiment de bonheur.

Pour Hendrike, c'est le lien entre son rapport au sensible et sa qualité d'être dans la relation

qui lui paraît naturel, et évident. C'est un double jeu entre elle et le Sensible et entre elle et l'autre. C'est une interrelation entre sa qualité d'être active dans son suivi attentionnel et le sentiment d'amour. Tout cela renforce sa stabilité et lui donne l'opportunité d'être là pour l'autre dans toute sa qualité humaine.

### ***F- En conclusion***

Pour conclure cette analyse transversale, je propose, sur la page suivante, un schéma qui synthétise l'ensemble des interactions, mises en valeur dans ma recherche, entre relation au Sensible, changements de manière d'être et évolution de la posture du praticien.

À gauche du schéma, figure le *Moi renouvelé*, qui représente la source des transformations des manières d'être dans les différents secteurs qui sont représentés dans les cadre suivants : le *changement de la relation à soi, à l'autre et au monde* ; les changements de *manières d'être* ; les changements de *comportements*.

Le carré suivant représente le « sujet », qui vit et met en œuvre ces changements dans sa posture de praticien. Ces transferts se retrouvent dans deux catégories différentes d'attitudes : des attitudes que je qualifie d'internes et d'autres d'externes. Comme je l'ai montré, ce transfert dépend de la *valeur* que le sujet donne à son expérience et des *motivations* du sujet, ce que la double flèche représente.

Par *nouvelles attitudes internes*, j'entends des attitudes qui concernent le rapport que le praticien instaure avec lui-même, dans sa posture : comme une présence à sa présence, une authenticité, une attentionnalité tournée vers l'éprouvé corporel, un état de confiance, un amour de soi, un non jugement, un non vouloir, une qualité d'être, une stabilité...

Par *nouvelles attitudes externes*, j'entends des attitudes qui concernent un nouveau rapport de soi à l'autre, comme l'attitude d'accueil, d'ouverture, l'expression de joie, de générosité, de compassion, l'amour de l'autre, la présence humaine... Toutes ces attitudes s'entrelacent naturellement dans les différentes postures du praticien dans le cours de sa relation d'accompagnement.

Le cadre suivant, en forme d'entonnoir, représente le Sensible, ou la relation au Sensible, que le praticien met en place, avec les deux attitudes principales qui sont la neutralité active et la réciprocité actuante. J'y associe l'attitude de « Présence humaine » que j'ai mis à jour dans mes résultats. Ces trois attitudes sont reliées entre elles et se dynamisent réciproquement.

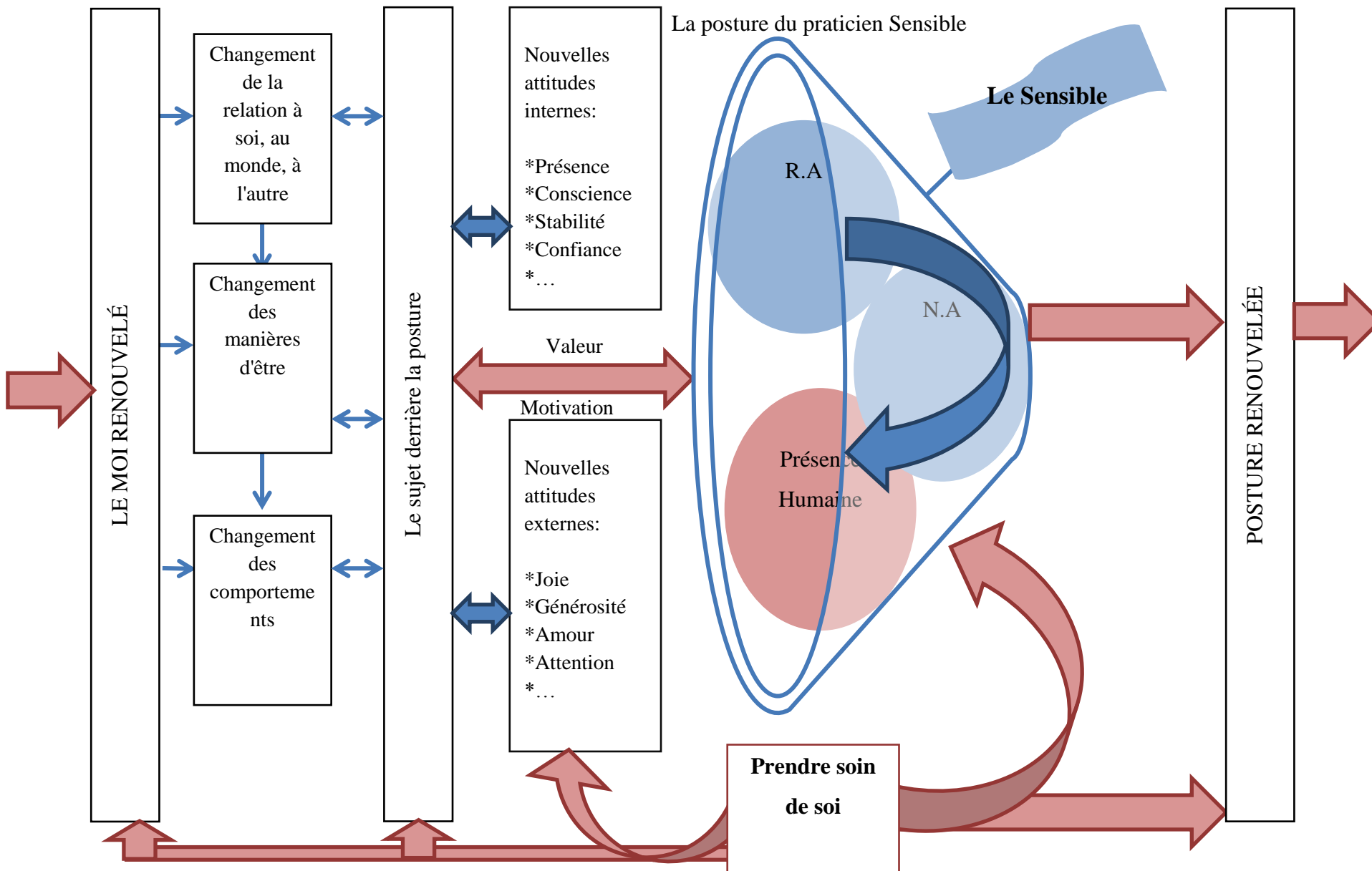
Dans le bas de la figure apparaît un carré, étiqueté « Prendre soin », parce que cette attitude, que l'on retrouve déjà dans le champ théorique de la relation d'aide, joue un rôle pivot dans la façon dont le praticien soigne sa posture, son développement personnel, et l'évolution de sa pratique. Ce « Prendre soin » apparaît donc dans plusieurs contextes dans mes analyses, et j'ai donc mis en relief cette importance avec des flèches qui relie cette attitude avec la relation au Sensible, les attitudes du praticien, le praticien lui-même, le Moi renouvelé et la posture.

« L'entonnoir » du Sensible est central dans mon schéma, et par les flèches à double sens, je pointe le fait, qui est aussi un des résultats de recherche, qu'il y a une réciprocity évolutive entre le changement des manières d'être de la personne du praticien, sa relation au Sensible et les attitudes mobilisées dans sa posture. Ainsi, le schéma est en fait une boucle globale de la gauche à la droite...





# Processus des changements des manières d'être dans la posture



# Conclusion générale

Pour conclure ce mémoire, je me propose de faire une synthèse des principaux résultats de recherche. Cela me permet de revenir sur mes objectifs de recherche pour voir dans quelle mesure ceux-ci ont été ou non remplis, et de revenir sur mon champ théorique pour apporter un dernier éclairage. Enfin, je pointe certaines limites de cette recherche et j'expose les perspectives qu'elle ouvre.

## Synthèse des résultats de recherche

---

Pour conclure cette partie, je retiendrai de mon analyse interprétative les résultats de recherche suivants : d'abord, ce qui me semble ressortir de l'analyse du processus de transformation ; la question des vécus de la spirale processuelle ; les changements des manières d'être ; et, enfin, l'évolution des attitudes dans la posture du praticien.

### *A- Sur le processus de transformation*

Le premier point qui ressort des analyses interprétatives est la force de l'expérience fondatrice vécue par les participantes. Comme je l'ai déjà noté, leur rencontre première avec le Sensible a fondamentalement changé, même bouleversé, leur rapport au monde et à elles-mêmes. Par exemple, Jenna témoigne d'une « *conversion totale* », Maurane vit son expérience comme « *bouleversante* » et porteuse d'un sens « *existentiel* », alors que Hendrike en parle comme quelque chose en « *rupture* » avec tout ce qu'elle avait cru être juste, et pour autant comme « *perturbant* » et « *bouleversant* ».

Je me pose la question de savoir si le fait que la première expérience du Sensible soit aussi

percutante est courant, habituel ou au contraire exceptionnel. Certains travaux du Cerap (Large, 2007 ; Humpich, Lefloch, 2009 ; Bois, 2007) vont plutôt dans le premier sens. Mais l'expérience montre aussi que pour d'autres la découverte du Sensible se fait beaucoup plus progressivement, voire même avec beaucoup de difficultés (Cusson, 2009).

On peut aussi avancer l'hypothèse que la force de l'expérience première est peut-être à la hauteur de l'éloignement de la personne avec elle-même, comme si elle avait « besoin » d'une expérience bouleversante, existentielle, pour se retrouver elle-même, à travers la perception de son corps...

### ***B- Les vécus de la spirale***

Comme décrit dans le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible, le sentiment d'existence est la dernière étape après la rencontre de la chaleur, de la profondeur, de la globalité et de la présence à soi. L'analyse des différents cas a montré que les trois participantes avaient rencontré le sentiment d'existence en premier.

La première remarque à faire est que chaque participante a son profil singulier et donc un rapport singulier au Sensible. Singulier non pas seulement dans les changements de ses attitudes caractéristiques mais aussi dans sa façon de vivre sa relation au Sensible.

Par contre, ce que l'analyse montre aussi, c'est que le vécu de ce sentiment d'existence emporte avec lui l'accès à toutes les autres étapes de la spirale. Comme si le sentiment d'existence, sommet de la spirale, contenait en lui-même toutes les autres composantes de celle-ci.

Enfin, l'analyse montre que chaque participante rapporte un rapport spécifique de chacune des étapes de la spirale. Pour Maurane, c'est le sentiment de profondeur qui lui fait rencontrer sa douceur. Pour Jenna et Hendrike, c'est plutôt une profondeur en lien avec un sentiment d'amour immense. Le fait remarquable est cette présence permanente du sentiment d'amour dans leur posture et dans la relation au Sensible. Cela devient comme une posture humaine.

### ***C- Les attitudes et les manières d'être dans la relation au Sensible***

Chaque participante a rencontré des transformations non pas seulement de leur point de vue mais aussi de leurs manières d'être. Donc, la rencontre du Sensible n'a pas pour tout le monde le même impact, n'est pas porteuse du même sens, ne revêt pas la même importance. Cela dépend peut-être d'une part de ces conditions préalables à la rencontre du Sensible, et d'autre part du sens que la personne lui donne.

Ensuite, même si les participantes vivent toutes une expérience qui leur révèle des états d'être, ce ne sont pas, pour autant, les mêmes manières d'être qui changent chez chacune. Je soutiendrais l'hypothèse que les manières d'être déployées dans l'expérience transformatrice du Sensible sont en quelque sorte, des « angles morts » (Berger, 2002) de la personne, des attitudes qui se révèlent par contraste avec leur absence avant l'expérience du Sensible. Reste à regarder comment ces changements, ces transformations de manières d'être, se présentent, se transfèrent, dans la posture du praticien.

### ***D- Les attitudes dans la posture du praticien***

Mon analyse interprétative transversale a dégagé trois types de manières d'être suivant leur rôle dans la gestion de la posture : des attitudes qui me semblent être des préalables ou des arrière-scènes permanentes dans la qualité de la posture, comme l'accueil et l'ouverture ; ensuite, des attitudes nouvelles déployées dans le processus de transformation qui sont directement transférées dans la posture de praticien, comme les états d'amour, de joie et l'attitude de confiance ; enfin, une dernière attitude, à la fois résultante des autres et qui, ensuite, joue un rôle capital dans la posture, la notion de présence.

J'ai aussi dégagé ce que ces attitudes doivent au processus de transformation personnel. D'abord, il me semble que l'attitude d'ouverture et d'accueil ne résulte pas directement d'une attitude personnelle transformée dans la relation au Sensible, mais serait plutôt le résultat indirect d'autres changements. Par exemple, pour Hendrike, c'est l'état de confiance en elle, le fait de trouver sa place dans le monde qui l'amène à découvrir la disponibilité à l'autre dans la relation d'accompagnement.

Ensuite, la notion de présence est tellement multiforme et imprégnant tout le vécu de la posture que l'analyse en a dégagé de multiples aspects. Je retiendrai pour ma conclusion la notion que j'ai appelée « présence humaine », que je voudrais être le condensé de mes analyses sur la présence. Je l'ai définie comme tout à la fois une présence à soi, une présence en soi, une présence en soi de l'autre, par la résonance dans son propre Sensible de la présence à l'autre et une présence à toutes ces présences, et enfin comme une présence imbibée de l'humanité des deux personnes.

## **Retour sur les objectifs de recherche**

---

Je reviens maintenant sur ma question de recherche, *En quoi et comment le rapport au Sensible change-t-il les manières d'être du praticien ?*, et les objectifs associés. Ma recherche était guidée par deux motivations : d'une part, parce que c'est à partir d'une expérience de manières d'être délicates pour ma pratique que je me suis rendue compte de l'impact des attitudes sur la personne accompagnée ; d'autre part, parce qu'en tant que praticienne du Sensible, je voulais pouvoir apprendre de cette recherche pour m'approprier une manière d'être cohérente à cette posture.

De ma question de recherche, découlaient les objectifs suivants : clarifier le processus du changement des manières d'être du praticien ; identifier les processus de transfert de la pratique du Sensible sur les manières d'être du praticien (champ personnel) ; et repérer les impacts de ces manières d'être sur la posture du praticien (champ professionnel).

### ***A- Identifier les processus de transfert de la pratique du Sensible sur les manières d'être du praticien (champ personnel)***

Je commence par le deuxième objectif, *identifier les processus de transfert de la pratique du Sensible sur les manières d'être du praticien*, puisqu'il représente le point central autour duquel la recherche s'organise.

L'analyse a bien montré que le fait d'entrer en relation avec le Sensible permet à la personne de rencontrer des sentiments et des vécus qui l'enrichissent et transforment ses attitudes. Ces transformations dépendent du rapport qu'elle installe avec son vécu. D'autres attitudes singulières telles que la générosité, la joie, l'humour, etc., se transforment et s'enrichissent aussi, ou restent non modifiées mais se glissent dans la posture, consciemment ou inconsciemment.

Un autre point d'intérêt pour la recherche est que se révèlent les attitudes anciennes par contraste et par rapport à l'impact et la signification que le rapport au Sensible a pour les personnes. Cela tend à montrer que ce sont ces attitudes précises, comme l'accueil de l'autre pour Maurane et Hendrike, fondamentales pour la qualité de la relation d'accompagnement, qui sont enrichies dans le processus de transformation de la personne, parce qu'elles manquaient justement à la personne.

De plus, je remarque que l'intensité de l'expérience, la valeur que la personne lui accorde et le sens qu'elle en tire, contribuent à garder et entretenir ce rapport au Sensible, jusqu'à, pour mes participantes, engendrer une motivation à changer de métier.

Enfin, ressort de ces témoignages le fait que ce ne sont pas forcément les trois premières

étapes du vécu de la spirale processuelle (chaleur, profondeur et globalité) qui leur permet de valider cette rencontre existentielle, mais que ces vécus se révèlent lentement au cours du processus de transformation. Par contre, les vécus de présence à soi et du sentiment d'existence sont, pour les trois participantes, à la base de leur transformation. À partir de là, il y a un ancrage qui devient le fondement d'une autre manière d'être à soi, à l'autre et au monde. Ceci se donne dans des attitudes qui favorisent la posture du praticien du Sensible.

### ***B- Repérer les impacts de ces manières d'être sur la posture du praticien (champ professionnel)***

Comme manières d'être, l'analyse a montré la présence des attitudes qualitatives principales suivantes : la qualité d'écoute, la qualité d'authenticité et d'ouverture, la confiance, l'amour, la stabilité, l'attentionnalité. Et l'analyse montre bien que ces attitudes se sont renouvelées.

### ***L'évolution singulière des attitudes dans la posture***

De plus, apparaissent d'autres manières singulières à la personne qui vont contribuer à la manière d'être du praticien. Une autre qualité de relation peut naître alors parce que, quand le sujet s'approprie d'autres attitudes, cela lui permet de se positionner d'une nouvelle manière dans sa posture.

L'analyse a montré clairement que certaines attitudes humaines, comme la générosité ou l'amour, déjà présentes chez les praticiennes, étaient naturellement mobilisées, et que d'autres, par contre, résultat du processus de transformation de la personne, venaient enrichir la posture du praticien. Je mettrai en valeur la notion de stabilité, par exemple chez Hendrike et Jenna, la capacité d'écoute et de recul chez les trois participantes. De même que l'analyse a montré que la manière d'être la plus importante tournait autour de la notion de présence ; notion qui a mobilisé toute une partie de l'analyse par sa richesse et l'impact sur la posture.

### ***Le rapport évolutif aux attitudes spécifiques : neutralité active et réciprocité***

Sachant que les postures de neutralité active et de réciprocité actuante réclament des manières

d'être spécifiques, j'ai pu mettre en valeur les manières d'être mobilisées par les praticiens à cette fin.

Par exemple, les attitudes qui permettent au praticien d'entrer dans une attitude neutre et active en réciprocité avec le Sensible et toutes les informations qui découlent. Par contre, ces changements ne se font pas toujours d'un coup comme lorsque la personne rencontre le sentiment d'existence, ou d'amour. Il y a des attitudes qui demandent du temps pour se transformer comme dans notre recherche, l'attitude de joie, de confiance, de non-jugement.

Effectivement, le changement des manières d'être se montre chez les trois participantes, comme l'évolutivité dans la capacité à être présente. Présente non seulement à soi, mais c'est une présence à leur présence à soi, puis à la présence en soi étant le Sensible, à l'autre et aux perceptions et informations advenant, qui se peaufine dans le temps.

Cette évolutivité a par conséquent un impact sur la façon dont le praticien peut accompagner les personnes. De plus, la transformation soutenue par l'effort du praticien va renouveler les attitudes qui vont renforcer le sujet « derrière » la posture du praticien. La posture se transforme alors et offre au praticien l'opportunité de nouveaux changements. Et cette boucle peut se répéter...

### ***C- Clarifier le processus du changement des manières d'être du praticien***

Je présente maintenant mon dernier objectif : clarifier le processus du changement des manières d'être du praticien. Je le présente en dernier parce que l'analyse de mes résultats montre que ce processus repose sur un entrelacement entre les manières d'être de la personne, celles mobilisées par la pratique de l'accompagnement et la relation au Sensible. Ainsi la mise en valeur de ce résultat mobilise les résultats liés aux deux premiers objectifs. Ma recherche met en valeur une réciprocité à plusieurs niveaux : entre la relation au Sensible de la personne, la relation au Sensible dans la pratique du praticien, et les attitudes mobilisées dans la posture elle-même. Ainsi, chaque niveau de réciprocité participe à l'émergence et au déploiement par exemple du sentiment d'existence, du sentiment d'amour, de la qualité de présence, et de la stabilité. On retrouve aussi cet entrelacement pour les qualités humaines telles que la compassion ou l'amour de l'autre. Au final, je découvre une forme de spirale processuelle de la réciprocité chez les trois participantes.

Une réciprocité qui se joue entre :

- Le « sujet » derrière le praticien *et* le Sensible en son corps, ce qui devient « sa présence à soi ».
- Le praticien dans sa *posture*, sa présence à soi, et la qualité de présence dans son attention.
- Le praticien, le Sensible, le silence *dans la personne*.
- Le praticien, le Sensible, le silence, le Sensible dans l'autre et *sa posture de neutralité active*.
- Le praticien, le Sensible, le silence, le Sensible dans l'autre, sa posture de neutralité active *et la posture de réciprocité actuante*.
- Les deux postures *et les critères de justesse*.
- La posture humaine du praticien *et sa capacité de s'apercevoir percevant en lien avec le Sensible en lui et à l'autre*.

Le tableau montré à la fin de l'analyse transversale résume et illustre de manière visuelle ce processus de réciprocité à plusieurs niveaux avec un parallèle avec les étapes de la spirale processuelle.

Au final, je rappelle l'importance de la posture, mise en évidence par l'analyse interprétative, de « *Présence Humaine* », qui s'ajoute aux deux autres postures du praticien du Sensible, la neutralité active et la réciprocité actuante. C'est pour moi le goût lié à cette posture qui motive les participantes à s'engager dans une relation soutenue avec le Sensible. C'est la motivation immanente d'être le plus souvent dans ce sentiment d'amour d'où elles peuvent être présentes à cette nouvelle posture.

## **Retour sur le champ théorique**

---

### ***A- L'éclairage sur les attitudes***

Dans le champ théorique, les attitudes sont définies comme « un ensemble de prédispositions inter-reliées, centrées sur un objet ou sur une situation donnée » (cité par Dalmas, 2007, p. 87). J'ai aussi rappelé le modèle de Rosenberg et Hovland (1960) qui distinguent trois dimensions sous-jacentes aux attitudes : une *dimension cognitive* qui fait référence aux connaissances et aux croyances ; une *dimension conative*, liée aux valeurs qui guident la personne dans ses comportements ; enfin, une *dimension affective*, qui porte sur les émotions



positives ou négatives de la personne mêlées aux attitudes.

Ces trois dimensions éclairent le parcours évolutif des manières d'être des trois participantes. En particulier, la dimension conative est partout présente dans les changements d'attitudes. On l'a vu, par exemple, dans la valeur qu'elles donnent à l'expérience et qui sous-tend ensuite leur choix de vie et leur accompagnement. De même, la dimension affective ou émotionnelle est souvent présente dans leur entretien, comme chez Jenna pour qui le Sensible est « *inséparable d'elle* », ou chez Maurane pour qui le Sensible « *est plus précieux que n'importe quoi d'autre.* »

Mes résultats de recherche éclairent aussi différemment la classification des attitudes à laquelle j'avais procédé. Je proposais de distinguer : des attitudes proches de valeurs éthiques comme la considération positive inconditionnelle ou le respect ; des attitudes à développer pour le rapport à l'autre, comme l'empathie et l'écoute ; des attitudes concernant la personne même du praticien, comme la simplicité ou l'humour ; enfin des attitudes qui cible la pratique comme la subtilité dans l'action de Hesbeen.

On retrouve dans les analyses des attitudes relevant de ces catégories, comme l'accueil et l'écoute. Mais je remarque que la plupart des attitudes relevées sont porteuses ou imprégnées des caractéristiques de la relation au Sensible. Par exemple, il y a des attitudes classiques ou universelles, comme l'état d'amour ou l'état de joie, ou encore la stabilité et la confiance, qui sont des manières d'être transformées par la relation au Sensible et qui prennent leur sens par la relation spécifique d'accompagnement en somato-psycho-pédagogie. Enfin, il y a des attitudes spécifiques des postures du Sensible, comme les attitudes mobilisées dans la neutralité active, qui n'ont de sens que dans la relation au Sensible.

Je propose donc d'ajouter à la première catégorisation des attitudes vues dans le champ théorique une catégorie d'attitudes qui regrouperait les attitudes spécifiques de telle ou telle relation d'accompagnement.

## ***B- La spirale processuelle***

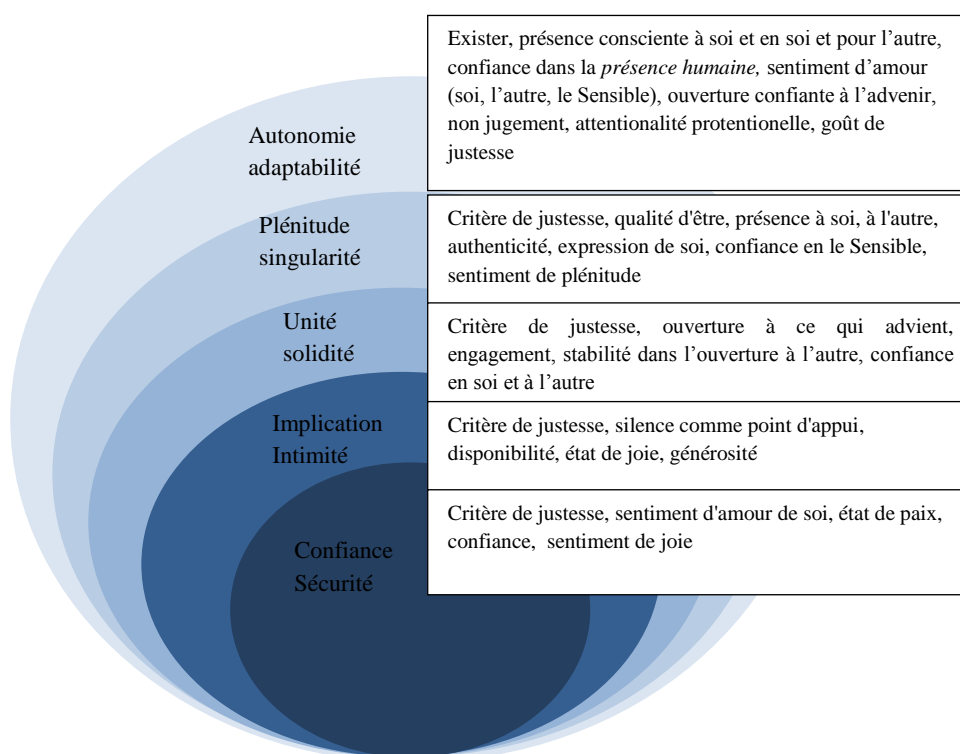
Comme je l'ai présenté plus haut, ma recherche montre que chaque participante a un rapport singulier au Sensible et a un vécu singulier de la spirale processuelle. Singulier non pas seulement dans les changements de ses attitudes caractéristiques mais aussi dans sa façon de vivre sa relation au Sensible.

L'analyse a montré que les personnes ont d'abord rencontré le sentiment d'existence, même s'il est coloré suivant la singularité de chacune. Ce fait appelle ma réflexion autour des vécus

de la spirale. Je mettrais d'abord en avant le fait que l'expérience du Sensible est en elle-même porteuse d'un sens existentiel, comme l'a souvent avancé D. Bois (Bois, 2006). Ceci fait avancer l'hypothèse que, parfois, c'est cette expérience existentielle qui est la porte d'entrée de la relation au Sensible, et non pas le vécu du silence ou de la chaleur.

Enfin, il faut peut-être distinguer entre l'expérience fondatrice et le protocole d'accès, protocole pédagogique qui aide la personne dans l'accès quotidien à son Sensible, une fois cette relation installée. Du coup, les deux expériences sont distinctes et pas forcément porteuses de la même évolutivité.

Mais le modèle de la spirale processuelle m'a inspiré un autre résultat : le parallèle entre les états d'être et les contenus de vécus, modélisé par D. Bois (2007), peut être poursuivi en y ajoutant les états d'être de la posture du praticien. Le schéma suivant illustre ce parallèle.



### ***C- Les postures de neutralité active et de réciprocité actuante***

#### ***La neutralité active***

Je rappelle que la posture de neutralité exige du praticien des attitudes élaborées. Il lui est notamment demandé de savoir garder l'équilibre entre, d'une part, une attitude neutre, d'accueil, et de disponibilité aux informations internes, et, d'autre part, une attitude active, vigilante, de mise en action de ces mêmes informations.

Dans ce que les participantes expriment, je retrouve les conditions de la neutralité active. Mais, de plus, les analyses ont apporté un éclairage supplémentaire sur ce que cette posture de neutralité mobilise comme attitudes associées, des attitudes qui se révèlent être comme des composantes de la neutralité. Par exemple, pour les trois participantes, il est devenu clair que la *confiance* et la *stabilité*, justement découvertes dans leur processus de transformation, sont devenues des clés dans leur posture. De même, pour Hendrike et Jenna, l'accueil, l'acceptation et l'écoute de l'autre sont devenus des préalables à leur neutralité. Enfin, pour les trois, la présence de *l'état d'amour* est aussi devenue importante pour leur présence dans la neutralité.

Enfin, et en résonance avec la phrase de D. Bois qui avance que « l'expression tangible de la neutralité active, c'est la présence » (Bois, 2009c), les trois participantes font ce même lien entre la qualité de leur présence et la qualité de leur neutralité.

### ***Réciprocité Actuante***

Cette nature de relation constitue la base même de notre action pédagogique et thérapeutique. Cette réciprocité actuante est caractérisée par un rapport d'implication et d'influence entre le percevant et la chose perçue.

Selon D. Bois (2013), cette réciprocité exige la présence d'une « fibre sensible humaine ». C'est-à-dire que le praticien doit être tourné vers autrui « à travers une compassion, un intérêt ». D. Bois précise que le terme compassion englobe entre autres les termes de sympathie et de cœur. Ce sont des attitudes que les trois participantes témoignent à plusieurs reprises vivre.

Une autre condition associée à cette posture est une posture de « distance de proximité » : on est à la fois proche et à la fois distant, ce qui nous ramène à la posture de neutralité active. Comme le précise Hendrike dans « se retirer » et « ne pas se retirer ». Maurane l'exprime par une ouverture d'elle et l'équilibre entre « donner et recevoir », Jenna dans l'acceptation et le non faire.

## **Limites de la recherche**

---

Je suis consciente que dans cette recherche, apparaissent des limites.

### ***A- Personnellement***

Il me semble que j'aurais pu m'interroger en tant que patiente. Cela aurait apporté d'autres éclairages sur le vécu de la posture chez le praticien. Par exemple, je vois bien combien, par contraste, j'ai été impliquée et touchée dans mon accompagnement par les praticiennes dans leur capacité à être présente et leur pertinence et justesse d'approche.

Une autre limite a été ma maîtrise de la langue française. Le français n'étant pas ma langue maternelle, j'ai vraiment souffert au début des incompréhensions aussi bien dans la littérature professionnelle que dans la relecture des verbatims. Ces derniers se lisaient quand même plus facilement.

### ***B- Les participantes***

Une première limite tient au fait que je n'ai choisi que trois participantes. Peut-être qu'en ayant interrogé un nombre plus important de praticiens, cela aurait apporté d'autres éclairages. Par exemple, les trois participantes ont vécu un choc dans leur rencontre du Sensible, et ce n'est peut-être pas général. Interroger un praticien qui aurait vécu un processus de transformation plus progressif devrait donner d'autres informations sur l'évolution de la posture de praticien.

### ***C- L'orientation de recherche***

Mes analyses montrent bien le transfert d'attitudes, enrichies dans la relation au Sensible, dans la posture du praticien. Mais je me rends compte que rien n'est dit sur les attitudes qui n'ont pas été transférées. Il aurait été intéressant d'ajouter cela dans mes entretiens et dans mes analyses, ce qui aurait très certainement apporté un éclairage sur le type d'attitudes qui est le plus adapté à ce transfert. Cela aurait aussi peut-être permis de distinguer entre enrichissement général des manières d'être personnelles et enrichissement des manières d'être

spécifiques à l'évolution d'un praticien. Mais, il me semble aussi que cet aspect peut et doit faire l'objet d'une recherche à part entière.

### ***D- Ma compréhension***

Je pourrais envisager de prolonger mon master dans un travail de doctorat. Par contre, les difficultés rencontrées par le langage m'indiquent qu'il vaudrait mieux ne pas le faire moi-même et que peut-être quelqu'un d'autre pourrait prendre le relais.

Concernant l'apport de ma recherche, j'aimerais soulever que cette recherche m'a permis de comprendre l'impact du rapport au Sensible sur les manières d'être de la personne et du praticien dans sa posture. Cette recherche pourrait contribuer à l'enseignement, dans le sens où peut-être un travail approfondi sur le sujet « derrière » le praticien pourrait enrichir la manière de s'approprier l'enseignement. Les résultats de ma recherche invitent à prendre soin des manières d'être de chacun et également à veiller à la cohérence entre les comportements et les attitudes nées du Sensible.

## **Perspectives**

---

À la fin de ce processus de recherche, je me rends compte que les résultats obtenus ouvrent aussi autant de projets de recherche futurs qu'ils n'apportent de réponses.

### ***A- Le lien entre changement d'attitude et quotidien***

Le premier questionnement qui me vient est la question du transfert des attitudes nouvelles, rencontrées à la fois dans leur processus de transformation personnel et dans leur posture, dans leur vie quotidienne. Cette question a émergé plusieurs fois dans mes analyses, lorsque les participantes me faisaient part de leur prise de conscience à ce sujet. Il serait donc intéressant de prolonger ce travail dans les liens inverses : quels sont les transferts entre posture et attitudes vécues dans la relation d'accompagnement et la vie quotidienne du praticien ?

### ***B- Le vécu de la spirale***

De cette recherche s'ouvre un questionnement sur la chronologie des étapes de la spirale

processuelle du rapport au Sensible. J'ai constaté dans mes analyses que mes participantes éprouvent le sentiment d'existence en premier sans pour autant percevoir les étapes précédentes, comme la chaleur ou la globalité. Cela me questionne et pourrait être une relance sur le vécu de la chronologie des étapes. Peut-être y a-t-il une chronologie singulière qui mérite un approfondissement, ainsi que sur la nature de l'impact sur les changements des manières d'être. Par exemple, une de mes questions est : est-il indispensable de vivre la quatrième et cinquième étape pour qu'il y ait transformation des manières d'être ?

### ***C- Le processus de transfert lui-même***

Enfin, mon troisième questionnement tourne autour de la présence d'un processus dans ce transfert des manières d'être dans la posture. Ma recherche montre qu'il y a bien transfert, mais elle n'a pas étudié les modalités précises de ce transfert. Y a-t-il des facilités dans ce transfert ? Y a-t-il des obstacles rencontrés ? Des stratégies mises en œuvre ? Une telle recherche serait intéressante et pourrait avoir des impacts dans la pédagogie de la formation aux pratiques du Sensible.



# Bibliographie

Amar, Y. (2005). *L'Effort et la Grâce*, Albin Michel

Apréa, L. (2009). La scène pédagogique du Sensible et l'émergence créatrice. In Bois D., Josso M.-C. et Humpich M. (dir.), *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, éditions Point d'Appui, pp. 417- 429.

Ardoino, J. (2008). L'écoute de l'autre, *Nouvelle revue de psychosociologie*, n°6, pp. 291-302

Asch, S. (1952). *Forming impressions of personality*. Prentice hall

Austry, D. (2009). Le touchant touché dans la relation au Sensible : une philosophie du contact. In Bois D., Josso M.-C. et Humpich M. (dir.), *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, éditions Point d'Appui, pp. 137-167.

Austry, D. (2009b). Être, expérience et expérience de l'être. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 81-99

Barbier R. (2009). L'écoute sensible du corps profond. In Bois D., Josso M.-C. et Humpich M. (dir. ). *Sujet Sensible et Renouvellement du Moi*, éditions Point d'Appui, pp. 11-16.

Berger, E. (2002). *Le mouvement dans tous ces états*, éditions Point d'Appui

Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., Université Paris VIII.

Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Éditions Point d'Appui

Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes ; Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université de Paris 8.

Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible vers une redéfinition de la posture d'implication. In D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (orgs.), *Sujet sensible et renouvellement du moi*, éditions Point d'Appui, pp. 167-190.

Bertrand, I. (2010). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du Rapport à soi*, mémoire de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université de Lisbonne.

Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement. Essai philosophique*, éditions Point d'Appui



- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*, éditions 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, Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*, éditions 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, Séville
- Bois, D. (2009). Relation au corps Sensible et potentialités de l'être humain. In Bois, D. et Humpich, M. (dirs.), *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 15-29
- Bois, D. (2009b). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie. In Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi ; les propositions de la fasciathérapie et de la somato- psychopédagogie*, éditions Point d'Appui, pp. 47-72.
- Bois, D. (2009c). *Université d'été*, littérature grise, Chamblay, aout 2009
- Bois, D. (2011a). *La philosophie du Sensible dans ses dimensions spirituelle, existentielle et pratique*. Conférence au Colloque Identité, Altérité, Réciprocité du 8 mai 2011, Paris, Cité des Sciences. À paraître dans les actes du congrès, éditions Point d'appui.
- Bois, D. (2011b). *Les leçons sur le Sensible par le professeur Danis Bois*. Document Web, disponible en ligne sur <http://danis.bois.fr>.
- Bois, D. (2013). *Notes de conférence*, Littérature grise, Berlin, juillet 2013
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible, *Réciprocités*, n°1, revue électronique du CERAP, pp. 6-22
- Bois, D., Berger, E. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. *Réciprocités* n°2, revue électronique du CERAP, pp. 6-18.
- Bois, D., Josso, M.-C., Humpich, M. (2009). *Sujet Sensible et renouvellement du moi ; Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*, éditions Point d'Appui
- Bois, D. & Humpich M. (éds.) (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, Athènes, 18-20 mai 2007, éditions Point d'Appui
- 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 II recherche : Éducation tout au long de la vie, Université Paris 8.
- Bourhis, H. (2009). Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives, in Bois D., Humpich M. (dirs.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 293-304
- Bourhis H. (2009b). 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 Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dirs.). *Sujet Sensible et Renouveaulement du Moi*, éditions Point d'Appui, pp. 245- 270.
- 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 en sciences de l'éducation, Université Paris 8
- Buber, M. (1969). *Je et Tu*, Aubier
- Cause, L., (2008). Les formes d'engagement des aides-soignantes dans la relation d'aide : des mouvements d'amour contradictoires et réversibles, *Nouvelle revue de psychosociologie*, n°6, pp. 85-105
- 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.
- Clavien, C. (2010). *Je t'aide moi non plus*, Vuibert
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide, l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université de Lisbonne.
- Courraud, C. (2009). Le point d'appui à l'Être. In Bois D., Humpich M. (dirs.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 201-210
- Courraud. C. (2009b). L'entretien tissulaire : une pratique de la relation d'aide en fasciathérapie. In Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dirs.). *Sujet Sensible et Renouveaulement du Moi*, éditions Point d'Appui, pp. 193-220
- Cusson, A. (2010). *Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogue. Étude des dynamiques à l'œuvre chez des adultes en processus de professionnalisation*.

- Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Dalmas, M. (2007). Valeurs et traits de personnalité : des concepts distincts mais interdépendants, *Les notes du LIHRE – Unité mixte de recherche CNRS/UTI*, n° 444.
- Decety, J. (2002). Naturaliser l'empathie, *L'encéphale*, vol. XXVIII, pp. 9-20
- Dépelteau, F. (2005), *La démarche d'une recherche en sciences humaines. De la question de départ à la communication des résultats*, éditions de Boeck.
- Desbrosses, S. (2007). Attitudes : Définitions et caractéristiques, document Web, disponible en ligne sur <http://www.psychoweb.fr/articles/psychologie-sociale/121-attitudes-definitions-et-caracterist.html>
- Devoghel, B. (2011). *Enseigner la gymnastique sensorielle en terrain atypique : Etude des effets d'un cursus court auprès d'un public d'étudiants non préparés*, mémoire de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Fernando Pessoa de Porto
- Dubois, B. (2012). *Altérite et réciprocité : Étude 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 de Porto
- Florenson, M.-H. (2010). *L'émergence du sujet Sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto
- Gaignon, G. (2006). *De la relation d'aide à la relation d'êtres*, L'Harmattan
- Geller, S., Greenberg, L. (2005). La présence thérapeutique, *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, vol. 1/2005 (n° 1), pp. 45-66.
- Glaser, B. & Strauss, A. (2010). *La découverte de la théorie ancrée : Stratégies pour la recherche qualitative*, Armand Colin
- Grimaud, L. (2009). De quoi parle la notion d'accompagnement ? *Empan*, n° 74, pp. 29-34
- Hesbeen, W. (1997). *Prendre soin à l'hôpital*. Masson
- Gendlin, E.T. (1992). *Focusing, au centre de soi*. Le jour.
- Gibson, J.J. (2001). Le système haptique. In *The senses considered as perceptual systems*. Trad. fr. dans *Nouvelles de Danse*, n°48-49, automne/hiver, pp. 94-120.
- Gros, M. (2009). *L'enseignement de l'annonce de la maladie grave dans la formation médicale : enjeux, états des lieux, impacts*. Thèse en médecine, Université Claude Bernard de Lyon.
- Hesbeen, W. (2004). Le soin, essence du travail d'« humanité » - une perspective d'action pour la clinique managériale du cadre infirmier, *Déclit* n° 1, document Web, disponible en ligne sur [www.olivier.callebaut.org](http://www.olivier.callebaut.org).

- Hesbeen W. (1998). La pratique soignante : une rencontre et un accompagnement, *Perspective soignante*, n°1, éditions Seli Arslan, pp. 25-43
- Hesbeen, W. (1999). Le caring est-il prendre soin ?, *Perspective soignante*, n°4, éditions Seli Arslan, pp. 11-20
- Honoré B. (2001). *Soigner. Persévérer ensemble dans l'existence*. Édiitons Seli Arslan.
- Humpich, M. (2009). De l'être et de l'humain, avant-propos. In Bois D., Humpich M. (dirs.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 11-20
- Humpich, M., Lefloch-Humpich, G. (2009). L'émergence du sujet sensible, in Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dirs.). *Sujet Sensible et Renouveaulement du Moi*, éditions Point d'Appui. pp. 73-104
- Josso, M.C. (1991). *Cheminer vers soi*. L'âge d'homme.
- Josso, M. (2009). Histoires de vie et visages de l'accomplissement, In Bois D., Humpich M. (dirs.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 135-168
- Karli, P. (2011). *Le Besoin de l'autre. Une approche interdisciplinaire de la relation à l'autre*, Odile Jacob
- Kohn, R.C. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances. *Bulletin de psychologie*, tome XXXIX, n° 377, pp. 817-826.
- Laporte, C. (2009). Et l'humain dans tout ça ? *Empan*, n° 74, pp. 35-40
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne
- Large, P. (2009). Corps sensible et processus de transformation, in Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dirs.). *Sujet Sensible et Renouveaulement du Moi*, éditions Point d'Appui. pp. 403-416
- Lavelle, L. (1993). *La conscience de Soi*. Grasset
- Leão, M. (2002). *La présence totale au mouvement*. Point d'Appui
- Le Bouëdec, G. (2003). La démarche d'accompagnement, un signe des temps. In *L'accompagnement dans tous ses états*, Éducation permanente, pp. 13- 20.
- Lefloch, G. (2008). *Rapport au sensible et expérience de la relation au couple*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Leloup, J.Y. (1993), *Prendre soin de l'Être- Philon et les Thérapeutes d'Alexandrie*, Albin-Michel.

- Mauriac, F. & Depraz, N. (2009). Phénoménologie de la relation. *Psychiatrie, sciences humaines, neurosciences*, n° 7, pp. 43-52
- Michelik, F. (2008). La relation attitude-comportement: un état des lieux, *Éthique et économique*, vol. 6 (1), téléchargé à l'adresse <http://ethique-economique.net/Volume-6-Numero-1.html>
- Noël, A. (2008). *La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement Sensible*, mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université de Rimouski, Québec
- Paillé, P. (1997). La recherche qualitative ... sans gêne et sans regrets. *Recherche en soins infirmiers*, n° 50, pp. 60-64
- Paillé, P. Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.
- Paul, M. (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*, L'Harmattan
- Paul, M. (2007). Ce qu'accompagner veut dire, *Carriérologie*, vol. 9, 2007, pp. 121-144
- Pineau, G. (coordonné par). (2005). *Transdisciplinarité et formation*. Interfaces et transdisciplinarités. L'Harmattan.
- Perrault Soliveres, A. (2001). Praticien-chercheur : défricher la nuit, in Mackiewicz M.-P. (éd.), *Praticien et chercheur. Parcours dans le champ social*, L'Harmattan.
- Ricœur, P. (2001). Les trois niveaux de jugement médical, in *Le Juste 2*, Edition Esprit, pp. 227-243
- Rifkin, J. (2011). *Une nouvelle conscience pour un monde en crise, vers une civilisation de l'empathie*, Les Liens qui Libèrent
- Rogers, C. (1980). *A way of Being*, Boston
- Rogers, C. (1998). *Le développement de la personne*, Dunod
- Rogers, C. (1989). *On becoming a person*. Mariner Books
- Rokeach, M. (1973). *Beliefs, attitudes and values. A theory of organization and change*. Jossey-Bass Publishers.
- Roustang, F. (2000). *La fin de la plainte*, Odile Jacob
- Rosenberg, S. (2007). Le statut de la parole du sensible, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Reik, T. (1976). *Écouter avec la troisième oreille*. Epi.
- Vermersch, P. (1998). Husserl et l'attention, *Expliciter*, n°24, pp. 7-24
- Rugira, J.-M. (2008). La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se

comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement. In *Le projet de comprendre dans une approche phénoménologique : quelles origines, quels chemins, quels savoirs ?*, La collection du Cirp, vol. 3, disponible en ligne sur [http://www.cirp.uqam.ca/diffusion\\_collection.php](http://www.cirp.uqam.ca/diffusion_collection.php)

Rugira, J. (2009). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, éditions Point d'Appui, pp. 247-284

Salomé, J. (2003). *Relation d'aide et formation à l'entretien*. Presse de l'Université Charles De Gaule.

Vermersch, P. (2006). Préface, in D. Bois, *Le moi renouvelé*. éditions Point d'Appui.

Worms, F. (2006). Les deux concepts de soin. *Esprit*, janv. 2006, pp. 141-156



# **Annexes**



## **Annexe 1 – Guide d’entretien**

Le guide d’entretien est découpé en trois parties, pour répondre aux trois objectifs de la recherche : clarifier les Changements des manières d’être du praticien, identifier les conséquences de l’apprentissage des concepts du Sensible dans la manière d’être du praticien, et enfin, repérer les impacts de ces manières d’être sur la posture du praticien.

**Premier objectif : Clarifier les Changements des manières d’être du praticien à partir de la rencontre du Sensible par contraste avec les manières existantes.**

1. La première fois que tu as rencontré le MI, quels sont les effets que tu as ressentis ?
2. Avant le contacte au Sensible, quelles étaient tes manières d’être en relation à toi ?
3. Avant de rencontrer le Sensible, quelle était ta manière d’être à toi ?
4. Peux-tu me définir en quoi la relation au Sensible a changé ta manière d’être en relation avec toi-même ? (chaleur, profondeur, globalité, présence à soi, sentiment d’exister) Quels ont été les effets sur ta manière d’être ?
5. As-tu vécu une évolutivité dans ta relation ou dans ton rapport au Sensible ? Si oui, comment cette évolutivité s’est déroulée ?

**Deuxième objectif : Identifier les conséquences de l’apprentissage des concepts du Sensible dans la manière d’être du praticien**

6. Par rapport au rapport au Sensible, as-tu l’expérience d’un entrelacement ou pas, entre la manière d’être dans ta vie et ta posture du praticien Sensible?

7. Qu'est-ce qui a permis ou influencé cette évolutivité ? Quels ont été les déclencheurs dans cette évolutivité ?
8. Quels sont les effets de cette évolutivité sur ta posture de praticien ?
9. Qu'est-ce que ça a changé dans ta manière d'être dans le quotidien ; dans ta posture de praticien ? Vis à vis de toi, des autres ?
10. Est-ce que cette évolutivité a eu un impact sur ta posture du praticien Sensible ? Sur toi-même dans l'accompagnement; sur la qualité d'accompagnement ?
11. Y-a-t-il un changement dans ta relation à toi-même, correspondant aux processus définis dans la spirale processuelle ?
12. Peux-tu me définir en quoi la relation au Sensible a changé ta manière d'être/attitude à toi ?
13. Peux-tu me définir la place qu'a la chaleur dans la posture de praticien Sensible?
14. Le fait de ressentir la chaleur dans ton corps, qu'est-ce que ça produit en toi en termes de manière d'être ?
15. Comment éprouves-tu le sentiment de profondeur ?
16. Le sentiment de profondeur, a-t-il un impact sur la manière d'être à toi ?
17. Comment fais-tu des liens entre le sentiment de profondeur et ta manière d'être dans la posture du praticien Sensible ?
18. Le sentiment de globalité, a-t-elle eu un impact sur ta manière d'être à toi ?
19. Comment fais-tu des liens entre le sentiment de globalité et ta manière d'être dans la posture du praticien Sensible ?
20. Le sentiment de présence à soi, a-t-elle eu un impact sur ta manière d'être ?
21. Comment fais-tu le lien dans ta posture de praticien ?
22. Le sentiment d'exister, a-t-il eu un impact sur ta manière d'être ?
23. Comment fais-tu le lien dans ta posture du praticien Sensible ?
24. Quels sont les manières d'être que tu as rencontré, ou qui ont changé dans le rapport au Sensible ? ( douceur, amour, la disponibilité, la simplicité, la conscience, l'ancrage, stabilité, solidité, globalité, attention, neutralité, mobilité de la pensée, confiance, sentiment de paix, la joie, l'écoute, acceptation, ouverture à l'avenir, ouverture à soi/ à l'autre, accueil, acceptation, l'humilité, l'authenticité, la compassion, la fidélité à votre vie, reconnaissance, sérénité en soi, capacité de relativiser, capacité de s'investir, sentiment de liberté, manière de s'accueillir, l'amplitude à être, autres....

**Troisième objectif : Repérer les impacts de ces manières d'être sur la posture du praticien.**

25. Quelles sont les manières d'être qui ont été transféré dans ta posture du praticien Sensible ?
26. As-tu éprouvé que ça a eu un impact sur ta posture du praticien ? Si oui, comment ? Si non, comment ?
27. Peux-tu me dire comment cela a eu un impact sur tes comportements ? Dans ta vie quotidienne et dans ta posture du praticien Sensible ? (Accueil, authenticité, confiance, simplicité, amour, respect, adaptabilité, capacité de créer des liens, donner du sens, savoir-faire, savoir dire, savoir être, le prendre soin de soi, partager, être vulnérable, faire l'effort, et autres... ?
28. Comment les changements de manières d'être s'expriment dans ta vie ; dans ta posture du praticien sensible ?
29. Dans ta posture du praticien Sensible, peux-tu me décrire s'il y a eu des changements de manière d'être ? (amour de soi à soi, de soi à l'autre, motivation, implication, empathie, réciprocité, neutralité active, directivité informative, enrichissement des visions sur la vie ; sur le rapport à soi, autre, la capacité de s'indigner, transmettre ou partager le vécu du Sensible, faire l'effort de rester au contact du Sensible, distance juste, conscience témoin, autre ?)
30. Quel est l'effort que tu fais pour rester au contact du Sensible ?
31. As-tu remarqué des changements qui ont eu plus d'impact dans ta posture du praticien Sensible ?
32. Dans les moments difficiles de ta vie, comment gardes-tu la disponibilité pour l'autre, dans ton accompagnement ?
33. Y-a-t-il des éléments qui facilitent ?
34. Quelle est la manière d'être pour toi qui est spécifique à la neutralité active, la réciprocité active, la directivité informative ?
35. Quel est la manière d'être qui privilégie, ou qui t'aide à rester dans ces postures ? Pourquoi ?
36. Est-ce que ces manières d'être dans ces postures, demandent un effort, ou se fait elle automatiquement ?
37. Dans l'enseignement, quel instrument a eu le plus d'impact sur ton rapport au Sensible et sur le changement de ta manière d'être ? (Thérapie manuel, introspection, la gestuel, la parole ?
38. Quel instrument utilises-tu le plus pour prendre soin de toi ?

39. Quels ont été les points forts de l'enseignement, pour toi, par rapports à tes changements ? ( la rencontre avec le MI, les outils de la pratique, la théorie, la diversité de l'approche, l'attitude des professeur, la multi pluralité de l'enseignement, l'accueil, le silence, la méthodologie, la présence du formateur, autres ) ?
40. Avec quelle intention as-tu suivi l'enseignement ? (travail sur soi, ouverture à quelque chose de nouveau, technique professionnel, renouvellement de soi/ pratique, autres) ?
41. Dans ton processus de transformation et tes manières d'être, quel sont tes traits identitaires qui ont facilité ou au contraire, freiné ta transformation ?
42. Le Sensible et ton rapport au Sensible a-t-il la même signification aujourd'hui qu'avant de rentrer dans l'enseignement ?

## **Annexe 2 – Tableaux thématiques**



## Hendrike

---

CI : La personne				HENDRIKE	
	C1.1 : Personnalité et caractéristiques				
				T82 : L'adaptabilité comme habitude de comportement	« Quand tu disais l'adaptabilité, j'aurais dit que je suis quelqu'un d'adaptable. Ceci dit, cette adaptabilité a eu toujours un prix, mais je suis adaptable. [...]» (H : 267-268) « Je [...]m'adapte à l'autre tout le temps. Ça c'est quelque chose que je sais faire et que j'ai toujours su faire. [...]» (H : 268-269)
				T83 : Impact progressif sur la gratitude et la joie	« I[...]l y a des choses par contre ou j'ai plus de difficultés. C'est la gratitude et la joie. Ce n'est pas tout à fait acquis mais c'est pareil, ça se construit. Il y a des moments où c'est totalement là. Puis il y a des moments où ça ne l'est pas. Et ça c'est par rapport à une stabilité qui est en pointillé quelques fois dans des secteurs. Mais ça change, ça bouge dans ma vie aussi et dans mes comportements. » (H : 269-273)
				T84 : Lien entre gratitude et confiance	« J'ai le sentiment que l'histoire de la gratitude est liée à la confiance. Il y a un lien entre les deux. Je parle de la gratitude, intellectuellement. J'en ai. J'ai beaucoup de gratitude par exemple dans ma vie d'être née femme occidentale. Dans le traitement, dans recevoir, dans donner... ce n'est pas si clair dans mon vécu. » (H : 277-280)

				T86 : Fragilité dans la joie	« La joie, oui... par phase, et c'est pareille, ma connexion à la joie est fragile. Mon histoire était beaucoup dans la tristesse. L'accès à la joie, tout le temps, c'est pareil, c'est quelque chose que je connais mais dont j'ai été coupé. Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps. C'est un état qui monte dans les traitements. » (H : 282-285)
				T98 : L'amour de soi comme porte d'entrée dans la relation	« L'amour de soi me semble primordial. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour, avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit. [...]» (H : 325-327)
				T100 : Découverte par contraste de la passion pour le Sensible et émerveillement	« Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion pour l'amour. » (H : 329-331)
				T108 : Nature fondamentalement sensible, même hypersensible	« Je suis fondamentalement quelqu'un de sensible, d'hypersensible. Je sais que je me suis interdit ça. J'ai un monde intérieur très sensible, que je me suis interdit : la vie, les conditions, le cadre d'éducation...[...] » (H : 363-365)
				T109 : Facilité d'amour de l'autre et de la relation	« [...] Donc ça c'est dans ma nature. J'ai naturellement un amour de l'autre, de la relation, d'être en relation, c'est en moi. [...]» (H : 365-366)
				T110 : Découverte de l'ouverture de soi	« [...] Je suis devenue ouverte, ce n'était pas forcément là. Mais avec ce travaille-là, je suis devenue ouverte. Dans le sens où j'exprime, c'est vrai que j'ai une facilité d'expression. Mais pareil, tu aurais posé cette question il y a dix ans, non. Parce que mon intérieure, personne ne le connaissait. J'étais un livre fermé et je suis devenu un livre ouvert. [...] Cette ouverture, ça a été un apprentissage.» (H : 368-372)
				T111 : Facilités cognitives	«[...] Mon apprentissage est beaucoup passé par la compréhension. J'ai beaucoup compris les choses et puis quand je les rencontrais, ça s'emboîtait. C'est vrai j'ai aussi une certaine capacité de réflexion, naturellement, qui était là. (...) Oui, oui qui m'a aidé dans l'apprentissage. Parce que le monde des sensations, il était là, mais le catégoriser, donner un nom, pas toujours forcément évident. » (H : 375-380)



	C1.2 : Motivations				
				T121 : Partage de la passion du Sensible	« J'ai rencontré le mouvement interne, c'est trop génial, j'ai envie de le crier sur les toits. C'était par rapport à cette envie de partager, de transmettre. [...]» (H : 425-426)
				T122 : Moments forts dans la rencontre du Sensible et l'envie de partage	« Alors, ça passait par la thérapie, il y avait ça et il y avait aussi, en moi, le travail des mains. J'aimais faire quelque chose avec mes mains, je suis bonne manuellement. Il y a eu un emboîtement. Ce n'est pas que je cherchais quelque chose activement, mais il y avait une envie de sens. » (H : 426-429)
				T123 : Reconnexion à l'existence par l'accompagnement manuelle	« Ce qui me motive, c'est passé beaucoup par la thérapie manuelle, c'est faire rencontrer à la personne, c'est aider les gens, les accompagner à valider leur existence, qu'ils existent. Puis, tout le reste suit. C'est les amener dans se reconnecter à leur existence. » (H : 430-432)
				T 124 : La passion comme motivation	« [...] C'est vraiment, ils existent dans leur vie avec qui ils sont. Ils ont, autant le droit d'exister que la personne à côté. C'est ça parce que c'est mon chemin. Parce que c'est le chemin que j'ai fait! La forme que ça prend, je suis encore beaucoup dans la recherche, mais c'est ce qui me fait lever le matin. C'est ça, ma passion. » (H : 434-438)
				T125 : Le Sensible évoluant vers sa plus profonde dimension humaine	« Non, quand je l'ai rencontré, c'était un truc en moi qui venait me percuter. Maintenant, c'est rencontrer ma plus profonde dimension humaine. » (H : 442-443)
CII: Expérience fondatrice					
	C2.1 : Le contexte			T7: Contexte familial difficile	« Je suis allée pour l'accompagner et pour prendre des vacances, parce que c'était dans une période de ma vie difficile, où je ne savais plus quoi faire. J'étais face à une situation familiale, je ne savais plus quoi faire par rapport à mon fils. » (H : 27-30)

				T9 : Curiosité progressive autour de « cette chose »	« Je suis partie en vacances avec aucune intention de faire quoi que ce soit avec ce groupe. Puis au fil du temps j'ai eu une espèce de curiosité à entendre les gens parler autour de moi de cette chose. Ma curiosité m'a amenée à aller rejoindre la première matinée du stage. » (H : 31-33)
				T10 : L'expérience de la pratique du mouvement comme motivation positive	« La première chose c'était une méditation, tout le monde fermait les yeux, je me disais : « c'est quoi? Qu'est-ce qu'il faut faire? » Après on a fait des petits mouvements sur la chaise. Cela m'a bien plu. Après on s'est levé et on a fait des mouvements debout. Je suis restée toute la journée. » (H : 34-36)
	C2.2:Expérience perturbante, incompréhensible, inattendu, existentielle				
				T5: Expérience initiale de rupture de son monde	« Il y a eu une expérience au début, qui était très forte, qui m'a mise dans un énorme questionnement de moi, qui était très perturbante, qu'à ce moment je ne savais pas, je ne comprenais pas, et qui est venue complètement casser mon monde ou le monde tel que je l'avais compris, que je l'avais vu pour moi dans ma vie, qui j'étais, comment j'étais. C'était comme un bulldozer qui est arrivé et qui est venu... bam! » (H : 14-18)
				T11: Expérience perturbante de la perception d'un mouvement au fond d'elle	« C'est le soir dans la nuit que j'ai senti tous les os de mon bassin qui bougeaient. J'ai senti comme mon fondement bougeait. Au fond de moi ça bougeait! Je ne comprenais pas ce qui se passait. C'était profondément perturbant parce que ça bougeait dans moi. Comme presque avant d'accoucher, il y a des choses qui bougent dans le corps. Ça faisait des spirales dans mon corps et moi, j'étais là et je ne comprenais pas. » (H : 37-41)

				T12: Sentiment de ne plus être la même suite à l'expérience	« Je suis restée, et j'ai fait tout ce stage. Il y a eu cette expérience de ce moment-là, de cette nuit-là, et de tout ce stage, dans un ensemble qui fait que quand je suis rentrée chez moi, je n'étais plus la même. » (H : 43-44)
	C2.3 : Impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à soi, dans sa vie				
				T6: Sentiment d'existence évolutif dans le temps	« Pour moi c'était ça. Et à partir de ça... ça a été au fil du temps, comprendre ce qui se passait et puis commencer à exister pour moi. [...]. » (H : 19-20)
				T13: Long processus perturbant et très puissant	« A partir de ça, il y a eu tout un processus très perturbant qui dura à peu près six mois. Une espèce d'ouragan dans ma vie. [...]. » (H : 45-46)
				T14 : Processus de la résolution progressive	« [...]. Il y a eu aussi des intuitions, des sensations de portes de sortie pour la problématique, des voies de passage, des compréhensions qui se faisaient par rapport à quelque chose de possible qui fait que moi, j'ai pu prendre des décisions. » (H : 46-48)
				T15: Processus confrontant dans sa vie	« C'était une grosse période de confrontations. » (H : 49)
				T58 : Confiance dans la vie plus solide que la confiance dans sa vie	« Toutes ces manières d'être ont évoluées. Il y en a qui sont plus solides que d'autres. [...] Comme la confiance, le lien à la chaleur. La confiance c'est un travail de longues années. Et récemment, il y a deux jours, je viens de faire le lien avec le fait que j'ai une confiance dans ce principe, dans sa dimension même, ce qui est récent. J'ai confiance en ce principe et j'ai confiance en la vie.» (H : 193-198)

				T81 : Changements de toutes les manières d'être d'elle, dans sa vie	« En gros tout. Il y a des thèmes qui ressortent mais tout a changé dans ma vie. Dans qui je suis, je fais des ponts dans ma vie. Je ne les mets pas toujours en action. Les ponts, dès le début, je les ai faits. Tout le temps dans ma vie, je suis dans ma manière d'être dans ma vie. Presque tout s'est transformé dans ma vie, toute suite ça a changé. Toutes les choses que tu nommes ont changé. » (H : 263-266)
				T108 : Nature fondamentalement sensible, même hypersensible	« Je suis fondamentalement quelqu'un de sensible, d'hypersensible. Je sais que je me suis interdit ça. J'ai un monde intérieur très sensible, que je me suis interdit : la vie, les conditions, le cadre d'éducation...[...]. » (H : 363-365)
				T124: La passion comme motivation	« [...] C'est vraiment, ils existent dans leur vie avec qui ils sont. Ils ont, autant le droit d'exister que la personne à côté. C'est ça parce que c'est mon chemin. Parce que c'est le chemin que j'ai fait! La forme que ça prend, je suis encore beaucoup dans la recherche, mais c'est ce qui me fait lever le matin. C'est ça, ma passion. » (H : 434-438)
CIII : Changements dans la relation au Sensible					
	C3.1: Le Sensible outil de transformation				

			T74 : Perception du Sensible comme processus actif	<p>« C'est actif parce que c'est intrinsèquement un principe actif qu'on touche. C'est actif, je le sens. Il y a des critères de changement, de transformation de la matière, de l'attention. » (H : 238-239)</p> <p>« Des états qui s'amplifient; la qualité du silence, cette présence, le bleu, cette fluidité, ces états d'être, le sentiment d'aller de plus en plus profond, d'exister, d'être là, de justesse, il y a tout ça. » (H : 240-241)</p> <p>« C'est actif, ça transforme. Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures. » (H : 242)</p>
			T75 : Le Sensible comme transformateur de zones « inhabitées »	<p>« [...] Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures. Puis elles s'assouplissent, qu'elles deviennent expansées ou au contraire qu'elles aillent dans plus de profondeur. [...] » (H : 242-244)</p>
			T112 : Moments forts dans la rencontre du Sensible et l'envie de partage	<p>« Il y a une parole qui vient. De sentir le mouvement passer par moi, pour exprimer quelque chose par la parole. [...] » (H : 387-388)</p>
			T113 : Comment le Sensible transforme l'acte de parler	<p>« [...] De sentir le mouvement dans ma gorge qui veut sortir et qu'il faut le dire. » (H : 388-389)</p> <p>« De laisser faire ce moment, d'exprimer simplement parce qu'il fallait que ce soit dit. » (H : 389-390)</p> <p>« Je ne savais pas pourquoi et ce n'était pas un enjeu personnel pour moi. Mais ça m'avait travaillé toute la nuit. Le moment où c'est venu, c'est le mouvement qui est monté en moi, de dire les mots...[...] » (H : 387-392)</p>
			T115 : L'appui du Sensible dans la parole	<p>« [...] C'était comme si j'accouchais de ces mots, l'un après l'autre. Je ne savais pas les mots qui se disaient. Ça a été un moment très fort pour moi, de compréhension de l'importance d'exprimer quelque chose, même si je ne sais pas, à la limite, pourquoi je l'exprime. C'est ce mouvement qui monte en moi, il passe en moi, parce que peut-être, dans qui je suis, j'ai un rapport sensible à la parole. » (H : 392-396)</p>

				T116 : L'appui du Sensible dans l'expression de soi	« Comme tu sens un mouvement qui te propulse dans une latéralité. C'était littéralement un mouvement qui monte en moi, qui me prenait dans mon corps. C'était très physique. » (H : 398-399)
				T117 : Le mouvement interne comme fondement de cette transformation	« Tout de ça. Pour moi, tout est inter-lié... C'est clair que sans la rencontre avec le mouvement interne, tout le reste serait resté des concepts intellectuels. » (H : 404-405) « Le mouvement interne c'est le fondement sans lequel tout le reste n'aurait pas de volume, n'aurait pas de résonance. » (H : 405-406) « Cela resterait un exercice intellectuel sans vécu. » (H : 406-407)
	C3.2: Processus évolutif des vécus de la spirale				
			Sentiment d'existence	T19 : Expérience immédiate du sentiment d'existence	« Pour moi, ce qui est venu dans le cadre d'une chronologie de la spirale processuelle? J'ai l'impression que j'ai sauté toutes les étapes et que je suis allée dans le sentiment d'existence. » (H : 52-53)
				T21 : Le sens de la vie retrouvé dans le sentiment d'existence	« Le sentiment d'existence, un sentiment que j'avais déjà eu, et que là, il y avait un sens que je retrouvais à la vie, que j'avais perdu.[...]. »(H : 60-61)
			Amour & profondeur	T20 : Sentiment d'amour, du calme et d'une profondeur	« [...] Je suis allée là, et là-dedans, dans ce sentiment d'existence. Après il y a des choses qui se sont révélées à moi. » (H : 54-55) « C'est beaucoup venu d'abord par le sentiment d'amour, le sentiment calme, d'une profondeur en moi, d'un endroit de moi profondément calme. » (H : 57-59)

			Chaleur	T23 : Installation de la chaleur tardive, progressive	« [...] Et ce n'est qu'après que, par exemple, la chaleur est venue. Ce n'était pas un mode, c'est un mode que je rencontre maintenant après douze ans. C'est un mode qui est en train, maintenant, de s'installer plus souvent, plus régulièrement. Pendant des années je ne sentais pas cette chaleur. Je ne la sentais pas, c'était froid. » (H : 62-65)
				T33 : Perception de la chaleur récente	« Beaucoup plus tard c'était la chaleur, elle est récente. Sur un parcours de douze ans, c'est venu par le travail avec la pulsologie. [...] » (H : 97-98)
			Evolutivité	T74 : Evolutivité dans la perception des états de la spirale	« C'est actif, je le sens. Il y a des critères de changement, de transformation de la matière, de l'attention, des états qui s'amplifient; la qualité du silence, cette présence, le bleu, cette fluidité, ces états d'être, le sentiment d'aller de plus en plus profond, d'exister, d'être là, de justesse, il y a tout ça. C'est actif, ça transforme. » (H : 238-242)
				T75 : Perception du Sensible comme transformateur des zones « inhabitées »	« Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures. Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures. Puis elles s'assouplissent, qu'elles deviennent expansées ou au contraire qu'elles aillent dans plus de profondeur. [...] » (H : 242-244)
	C3.3: Nouvelles manières d'être				
			C3.3.1 : changements dans la relation à soi	T1: Changements de relation d'elle à elle	« [...] Ça a changé énormément de choses dans ma relation avec moi-même. [...] » (H : 5-7)
				T2: Validation et droit de vivre	« [...] La chose la plus importante, pour moi, dans un aspect global, c'est que ça m'a amenée à une acceptation, à m'accepter moi-même en tant que personne, à donner une validité à mon existence, à me donner le droit, quelque part, de vivre. [...] » (H : 7-9)

			T4 : Sentiment d'être à sa place dans le monde	« Oui, c'est ça. Le droit de vivre, le droit d'être au même titre que toute autre personne. Le sentiment d'avoir le droit d'exister. D'être à ma place dans ce monde, d'avoir une place dans le monde. » (H : 9-10)
			T48 : Le changement de sa qualité d'être en dépit d'elle	« Ce que j'observe, c'est que ça change. Il y a quelque chose dans ma façon d'être, dans ce qui se révèle pour moi, qui change. Je dirais presque en dépit de moi. [...]» (H : 156-157)
			T60 : Amélioration de sa confiance dans sa vie :	« [...]Globalement, je pourrais dire, mais la confiance dans ma vie elle est fragile. Ça c'est un truc qui doucement évolue. Je viens de prendre conscience de ça. J'ai confiance dans la vie, ou dans la construction de ma vie mais elle est souvent ébranlée. Ça se construit. » (H : 198-200)
			T83 : Impact progressif sur la gratitude et la joie	« [...]Il y a des choses par contre ou j'ai plus de difficultés. C'est la gratitude et la joie. Ce n'est pas tout à fait acquis mais c'est pareil, ça se construit. Il y a des moments où c'est totalement là. Puis il y a des moments où ça ne l'est pas. Et ça c'est par rapport à une stabilité qui est en pointillé quelques fois dans des secteurs. Mais ça change, ça bouge dans ma vie aussi et dans mes comportements. » (H : 269-273) « La joie, oui... par phase, et c'est pareille, ma connexion à la joie est fragile. Mon histoire était beaucoup dans la tristesse. L'accès à la joie, tout le temps, c'est pareil, c'est quelque chose que je connais mais dont j'ai été coupé. Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps. C'est un état qui monte dans les traitements. » (H : 282-285)
			T98 : L'amour de soi étant primordial comme porte d'entrer dans le relation	« L'amour de soi me semble primordial. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour, avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit. [...]» (H : 325-327)
			T100 : Découverte par contraste de la passion pour le Sensible	« Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion pour l'amour. » (H : 329-331)



				T110 : Découverte de l'ouverture de soi	« [...]Je suis devenue ouverte, ce n'était pas forcément là. Mais avec ce travaille-là, je suis devenue ouverte. Dans le sens où j'exprime, c'est vrai que j'ai une facilité d'expression. Mais pareil, tu aurais posé cette question il y a dix ans, non. Parce que mon intérieure, personne ne le connaissait. J'étais un livre fermé et je suis devenu un livre ouvert. [...]. Cette ouverture, ça a été un apprentissage.» (H : 368-374)
				T113 : Comment le Sensible transforme l'acte de parler	« Il y a une par la parole qui vient. De sentir le mouvement dans ma gorge qui veut sortir et qu'il faut le dire, de laisser faire ce moment, d'exprimer simplement parce qu'il fallait que ce soit dit. Je ne savais pas pourquoi et ce n'était pas un enjeu personnel pour moi. Mais ça m'avait travaillé toute la nuit. Le moment où c'est venu, c'est le mouvement qui est monté en moi, de dire les mots...[...]. » (H : 387-392)
				T114 : Nouvelle expression de soi par la parole	« C'était comme si j'accouchais de ces mots, l'un après l'autre. Je ne savais pas les mots qui se disaient. Ça a été un moment très fort pour moi, de compréhension de l'importance d'exprimer quelque chose, même si je ne sais pas, à la limite, pourquoi je l'exprime. » (H : 392-395)
CIV : 'évolutivité dans la posture					
	C4 :1°niveau : transformation des manières d'être dans la posture				

		C4.1.1: Condition préalable			
			La volonté	T50 : Relâchement de la volonté dans le désir d'aider l'autre	« [...]. Qu'il y a une espèce de lâcher prise de la volonté, c'est clair. Une espèce de lâcher prise de la volonté qui se fait dans cette espèce de désir de vouloir aider l'autre, donner la solution pour lui. [...]» (H : 159-161)
			L'amour	T98: Amour de soi étant primordial comme porte d'entrée dans la relation	« L'amour de soi me semble primordial. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour, avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste suit. [...] » (H : 325-327)
				T100 : Découverte par contraste de la passion pour le Sensible	« Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion pour l'amour. » (H : 329-331)
		C4.1.2: Qualité de l'accueil et de l'écoute			
				T55 : Critères de l'attention à partir d'un état vigilant et accueillant	« Oui, pour moi, dans l'attention, il y a l'accueil. Dans l'attention, il n'y a pas seulement vers l'autre, mais un état vigilant à accueillir l'information qui vient, qui me dit que c'est le bon moment de faire un point d'appui, d'accueillir... à ce moment-là, ça se fait pratiquement tout seul. [...] » (H : 174-177)
				T56 : Globalité comme critère d'écoute de l'expansion du corps :	« [...] À ce moment-là, je suis dans la globalité, de savoir que c'est le bon moment d'écouter par la matière qui s'expande dans mes mains et de l'accompagner dans son expansion. Sentir le moment où elle revient et de l'accompagner. » (H : 177-179)

			T57 : Caractéristiques de différents goûts dans l'accueil	« Il y a un goût en tout cas. Ça a un goût... Il y a plusieurs goûts là-dedans. Il y a un goût de justesse, il y a un goût de calme, il y a un goût parfait, un goût d'amour, il y a un goût de joie. Il y a de la joie, quelque fois, qui émerge. Oui, il y a un goût d'émerveillement, de waow...Un goût de la beauté de la personne, de ça qui émane de la personne, qui m'arrive, de plénitude, un goût de plénitude... oui... » (H : 181-185)
			T84 : Lien entre gratitude et confiance	« J'ai le sentiment que l'histoire de la gratitude est liée à la confiance. Il y a un lien entre les deux. Je parle de la gratitude, intellectuellement. J'en ai. J'ai beaucoup de gratitude par exemple dans ma vie d'être née femme occidentale. Dans le traitement, dans recevoir, dans donner... ce n'est pas si clair dans mon vécu. » (H : 277-280)
		C4.1.3 : état de Stabilité	T63 : Stabilité basée sur le ressenti de son corps	« Je me mets dans un autre lieu de moi. Je me concentre en moi. Je me remets dans mes pieds. Je me remets d'abord dans mon corps. Ça passe par sentir mon corps. [...]. Du haut vers le bas. Dans la première intentionnalité, ça va vers le bas, je me pose. Et je ferme les yeux, 30 – 60 secondes. [...]. C'est un changement de posture, de retour à moi» (H : 209-219)
			T 66 : Lieu de stabilité par la relation au Sensible	« Pas qu'avec moi mais avec l'animation, le mouvement, le Sensible à l'intérieur de moi. Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide. [...]» (H : 221-223)
			T71 : L'attention au Sensible amplifiée par une inter-réciprocité	« [...]Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité. Comme si je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher, elle m'emmène, ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner l'autre. [...]» (H : 229-233)
		C4.1.4 : état de joie	T86 : Fragilité dans la joie	« La joie, oui... par phase, et c'est pareille, ma connexion à la joie est fragile. [...]. Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps. C'est un état qui monte dans les traitements. » (H : 282-285)

				T87 : La joie, liés au sentiment d'amour, la chaleur, le bleu	« C'est lié à ce sentiment d'amour, à la chaleur, il y a du bleu, il y a toutes ces choses ensemble quand je suis dans ce moment-là, dans un état de paix. C'est comme des bouffées qui montent. Pour moi ça se situe là. » (H : 287-289)
				T89 : État de joie relié à un état de résonance à l'autre	« Oui, dans le centre de mon ventre juste au-dessus de mon nombril. C'est un état qui monte dans une résonance. Il monte quand il y a un état de résonance à l'autre, et puis qu'en moi il y a aussi... » (H : 291-293)
				T90 : État de résonance anatomique à l'autre lié à la joie	« C'est lié avec quelque chose de très anatomique. Quand mes viscères sont serrés et quand je suis très réactive, émotionnelle, je le sens bien. Tout cela serre. Il n'y a plus de chaleur, je suis hyper-réactive dans ce niveau-là. » (H : 294-296)
	C4: 2°niveau La dynamique de la présence				
		C4.2. 1: Processus de l'attention			
				T30 : Évolution de l'attention : du visuel à l'auditif puis de la matière	« En te le disant, je suis en train de réaliser qu'au départ c'était visuel et après c'est passé par le bruit, enfin l'audition. Ah la je n'avais jamais fait le lien avec l'introspection! [...]. » (H : 88-89)
				T32 : Vigilance restant à l'écoute de la matière	« [...]. Cette vigilance, cette attention à rester dans une certaine clarté et là-dedans, capter les points d'appui et les moments où on peut y aller. » (H : 94-96)

				T46 : Épaississement de l'attention comme marque de la qualité de la relation	« Une forme d'épaississement de l'attention à ce qui est dans ce moment- là, que nous vivons, chacun avec qui nous sommes, et puis ensemble. Un épaississement de l'attention qui donne du relief, qui amplifie les choses, qui amplifie la résonance, qui amplifie la justesse parce qu'il y a une circulation dans cette résonance à soi, à l'autre. » (H : 149-152)
				T47 : La qualité de l'attention comme amplificateur d'une qualité d'être, de présence à soi et à l'autre	« [...].C'est un amplificateur de cette qualité d'être, la qualité d'attention de présence à soi à l'autre. » (H : 152-153)
				T54 : Place de sa « pêche » dans l'attention	« [...].Comme peut-être justement toute cette pêche que j'ai, au lieu de la mettre dans la volonté de faire, je vais la mettre dans l'attention, oui, dans l'attention! » (H : 171-172)
		C4.2. 2: Critères de justesse dans l'accompagnement			
			Le bleu	T24 : La perception d'une luminosité bleue comme critère d'un endroit guérissant	« Par contre, j'étais en contact tout de suite avec le bleu. Ce bleu, pour moi, est devenu un outil de repère. Justement parce que comme je n'avais pas accès à ces sensations de chaleur, c'est devenu un guide. Parce que, dans ce bleu, je savais que j'étais dans un endroit profondément guérissant, dans un endroit d'amour, de profondeur, de calme, dans un endroit qui me faisait du bien. [...].» (H : 66-69) « [...]. Cette chose-là dans ma posture de thérapeute je m'en suis beaucoup servi au début. Parce que c'était vraiment pour moi la manifestation la plus claire d'être au bon endroit. Quand j'étais dans cet endroit, dans ce bleu, je pouvais... OK c'est bon. » (H : 69-72)

				T27 : Forme d'attention à l'amour comme critère de justesse	« [...] Ok c'est bon, là tu es arrivée, à ce bon endroit et tu n'as plus rien à faire. Parce que là, c'est l'amour, c'est ça qui soigne. La seule chose pour moi, c'était une sorte de vigilance à rester dans cet endroit-là. Donc une forme d'attention en moi de rester au contact de cette chose-là dans les traitements. Puis si ça partait, ok ça part et puis ça revient. Puis j'avais à retrouver cette chose et qu'à cet endroit-là, c'était juste. Ça m'a accompagné assez longtemps dans ma posture de thérapeute. Je ne sentais pas les autres choses. » (H : 74-80)
			Le silence	T28 : Changement de la qualité du silence comme critère de justesse	« La seconde chose qui est venue pour moi, c'était le rapport au silence. Sentir un moment dans le traitement, dans la méditation, quand je parle à quelqu'un, c'était sentir que quelque chose se posait. Quelque chose qui se pose, qui devient plus épais. C'était très auditif d'abord. Comme quelque chose qui d'aigu, devenait plus bas et puis quelque chose qui s'épaissit. [...]» (H : 81-84)
			La profondeur	T29 : Présence de la profondeur comme critère de justesse	« [...] C'est ce qui m'a aidé dans ma posture. Ce n'était pas seulement le bleu, c'était aussi ça. C'était quelque chose qui change, c'est le bon endroit. Il y a quelque chose qui va en profondeur, et pareil, sentiment de justesse. Après, cette chose-là elle est devenue plus matière. » (H : 84-87)
			La chaleur	T35 : La chaleur comme indicateur dans le traitement	« Depuis là, dans les traitements, que moi je sois traitée ou que je traite dans ma posture de thérapeute, je commence à être beaucoup plus dans ces effets de chaleur. Je sens la chaleur qui monte en moi. Je la sens monter en moi et je sais qu'elle monte dans l'autre. J'ai d'autres indicateurs par rapport au pouls, de ce qui se passe dans le corps et que c'est disponible aussi pour la personne. » (H : 100-104)
			Indicateur du changement dans la matière	T31: Perception évolutive des états de la matière	« [...] Après, c'est devenu plus dans une captation d'une substance de la matière. Au départ c'était beaucoup dans des trucs élastiques et puis ce moment où ça change dans... ce n'est plus élastique. Maintenant je sais que ça s'appelle le psycho-tonus. A l'époque, ça passe de quelque chose d'élastique et puis d'un coup l'élastique disparaît et on entre dans une substance matière qui est mouvante et qu'on suit. Là aussi, pareil, cette attention, il n'y a rien à faire presque. [...] » (H : 89-94)

			T36 : Relation aux états vécus comme diffusant	« Il y a un sentiment de relâchement et de soulagement. Ça enlève une espèce de pression qui disparaît, qui peut lâcher. [...]. Ça diffuse, je dirais plutôt qu'il y a quelque chose qui diffuse, qui s'ex pense. Ce n'est pas seulement ouvrir parce que ce n'était pas fermé. C'est quelque chose qui peut émaner d'une autre façon. » (H : 107-112)
			T 37 : Sensations internes comme indicateurs particuliers	« C'est vrai que pour moi c'est plus perceptible ces choses- là quand je suis dans une posture de traitement, que quand je suis dans une posture de mouvement. Dans le sens d'avoir des indicateurs particuliers: le bleu, la chaleur, le volume.» (H : 117-119)  « Quand je traite j'ai des indicateurs particuliers, que je sens. Ce sont des changements dans la matière. C'est très concret, très tangible: le bleu, cette qualité de silence, cet accès à un changement de la matière, de la mouvance. La qualité de la matière jusqu'à arriver à des moments où tu ne bouges plus et tout bouge dans le corps. [...]» (H : 119-123)
			T38 : Sensation d'expansion au niveau de la relation au corps	« Il y a un passage de quelque chose de très anatomique. Une expansion de quelque chose qui est une espèce de mélange de quelque chose qui est et qui, en même temps, n'est pas le corps. Le corps qui est là mais en même temps il a ses contours et en même temps il est expansé. [...]» (H : 123-126)
			T51 : Relâchement et justesse vers une profondeur nuancée presque indescriptible et changement de la matière	« [...] Mais quand ça, ça lâche, ça donne accès à quelque chose de plus profond, plus juste, plus nuancé et presque indescriptible, qu'on n'a pas les mots pour mettre dessus. Mais dans la matière ça change. [...]» (H : 161-164)
		C4.2.3 : Critères de la neutralité		

			la volonté	T50 : Relâchement de la volonté dans le désir d'aider l'autre :	« Qu'il y a une espèce de lâcher prise de la volonté, c'est clair. Une espèce de lâcher prise de la volonté qui se fait dans cette espèce de désir de vouloir aider l'autre, donner la solution pour lui. » (H : 159-161)
				T52 : Rapport entre fatigue et relâchement de la volonté	« Ce qui m'interpelle le plus à ce moment, c'est que ça n'a pas l'air d'être en rapport avec mon état de fatigue. Et en fait, je me rends compte, quand je suis fatiguée, il y a un truc en moi qui lâche. Quand je suis fatiguée, je suis souvent surprise. Justement quand je suis fatiguée, je mets moins de ma volonté dans mes gestes thérapeutiques par la main. » (H : 164-168)
				T53: La neutralité comme condition d'accès à la surprise	« [...]. Le traitement est paradoxalement, ou magnifiquement ensemble. Je suis ébahie parce que j'arrive dans des trucs qui me surprennent, parce que ça devient de plus en plus nuancé, de plus en plus subtil en lien avec un lâcher prise de ma volonté de faire et, en même temps, la vigilance de l'attention. [...].» (H : 168-171)
				T73 : Activité dans la neutralité	« Quand je te parlais d'arriver dans un endroit où ça se fait tout seul. Mais il y a la vigilance de l'attention. Ça a quand même besoin d'être regardé. C'est neutre dans le sens où je me retire et je ne me retire pas. C'est actif parce que c'est intrinsèquement un principe actif qu'on touche. [...].» (H : 236-238) « [...]. La neutralité, cette posture en moi, c'est actif de ma part aussi parce qu'il y a mon attention qui se tourne vers. En même temps c'est neutre parce qu'il y a plusieurs choses dedans. » (H : 244-245)
				T77 : Neutre par l'absence d'enjeu	« [...]. En même temps c'est neutre parce qu'il y a plusieurs choses dedans. Le mot qui me vient c'est, il n'y a pas d'enjeu. » (H : 245-246)
				T79: L'accueil de tout ce qui vient	« [...]. Ma neutralité, elle est dans accueillir quoi qu'il advienne quelque part. Oui c'est ça, j'accueille quoi qu'il advienne. » (H : 256-257)
		C4.2.4 : La justesse dans la réciprocité			



			La relation	T42: Parallèle entre praticien et sa personne dans la qualité d'être	« [...] Qui est de l'ordre de la justesse parce qu'il y a une qualité d'être et une qualité d'être là-dedans qui est comme une forme de transparence, où ça se fait. Ça peut être la parole, ça peut être le traitement, le mot. Ça se fait complètement naturellement sans questionnement. Ça se fait, c'est là, c'est fluide, c'est nourrissant, c'est remplissant. » (H : 132-136)
				T43 : Autonomie du Sensible par rapport au praticien et à la personne	« Ça me parle de justesse, de justesse dans la relation, de justesse dans ce qui se passe entre les personnes. De quelque chose à ce moment-là qui est actif en deçà... qui est actif en deçà des protagonistes mais en même temps qui est là pour les protagonistes. [...] » (H : 140-142)
				T44 : Double jeu entre praticien et la personne dans la relation à l'autre :	« [...] Il y a un double jeu de cet état de réciprocité avec moi, d'un dialogue, d'un discours avec l'autre à partir de cet état en moi qui fait que ça révèle cet état en l'autre et ça révèle cette chose entre nous. [...]» (H : 142-144)
				T45 : La réciprocité comme activation des qualités relationnelles	« [...] Cette chose étant une qualité d'être dans le relationnel qui active quelque chose pour chacun dans la relation et qui active la relation. [...]» (H : 144-146)
			L'attention	T46 : Réciprocité entre l'acte d'attention et la résonance à soi et à l'autre	« Une forme d'épaississement de l'attention à ce qui est dans ce moment- là, que nous vivons, chacun avec qui nous sommes, et puis ensemble. Un épaississement de l'attention qui donne du relief, qui amplifie les choses, qui amplifie la résonance, qui amplifie la justesse parce qu'il y a une circulation dans cette résonance à soi, à l'autre. » (H : 149-152)
			T92= T71	T71 : Circulation des états dans la réciprocité	« [...] Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité. Comme si je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher et qui m'emmène. Ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner l'autre. [...]» (H : 229-233)

		C4.2.5 : Justesse dans la directivité informativ e			
				T40 : Sentiment de justesse dans la parole par résonance	« [...] Après dans la parole, il y a quelque chose qui passe par sentir la justesse, un état de résonance comme dans les traitements. » (H : 127-128)
				T94 : Parole en cohérence avec la résonance	« [...] Ou par rapport à la directivité informative, c'est sentir en l'autre un état de disponibilité, sentir en l'autre qu'elle est touchée. Touchée par elle-même, par ce qu'elle rencontre, même si elle n'a pas forcément le contact tangible à ce qu'elle rencontre. [...]» (H : 310-313)
				T95 : Neutralité dans la directivité informative par un état de disponibilité à l'autre	« Il[...] y a des effets qui font, dans le traitement, qu'elle est touchée par quelque chose. Je capte cet état, ça résonne en moi et du coup il y a une parole qui remonte en moi. Une parole que, au cours du temps, je me suis permis d'exprimer. [...]» (H : 313-315)
				T96 : Confiance et effets dans l'autre par la parole	« [...] Au début, ces informations qui montent. Est-ce que j'ose dire ces mots? Puis, faire confiance à ça. Au principe, là je fais confiance à ça maintenant et je l'exprime. Quand je l'exprime, ça résonne dans la personne et il y a un dialogue qui est possible. C'est la même chose que sous les mains mais ça se fait par la parole. » (H : 315-319)

	C4 : 3°niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture du praticien				
		C4.3.1 : Stratégies de distanciation du maître dans la posture			
			La stabilité :	T62 : Préservation de la stabilité dans le cadre professionnel même au cœur d'une turbulence	« Dans certains autres secteurs, ce n'est pas génial. Dans les traitements, je suis solide pour l'autre, même si moi je suis dans un ouragan émotionnel, je suis solide pour l'autre dans ma relation de soins et d'accompagnement. » (H : 203-205)
				T64 : Introspection comme outil de stabilité	« Pas forcément. L'an dernier, j'étais dans une situation comme ça. Le lendemain d'une rupture qui a bouleversé mon monde, j'avais trois personnes à traiter. Je n'avais pas dormi et là, c'est très rapide, c'est une posture. [...]» (H : 212-214)
				T65 : La stabilité installée par le mouvement linéaire Haut Bas	« [...] C'est un changement de regard et d'attention sur autre chose qui est à l'intérieur de moi. Je n'ai pas forcément le temps et le loisir de m'arrêter vingt minutes avant que le patient arrive. Je ne fais pas ça mais il y a peut-être... Je ferme les yeux, je me recentre dans un axe assez vertical qui me recentre. Du haut vers le bas. Dans la première intentionnalité, ça va vers le bas, je me pose. Et je ferme les yeux, 30 – 60 secondes. C'est un changement de posture, de retour à moi. » (H : 214-219)

				T 66 : La stabilité par le lien avec le Sensible à l'intérieur de soi	« Pas qu'avec moi mais avec l'animation, le mouvement, le Sensible à l'intérieur de moi. [...] » (H : 221)
			Rapport au Sensible	T67 : Le lien avec le Sensible lui donnant la confiance	« [...] Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide. [...] » (H : 221-223)
				T69 : Suspension d'un contexte de mal être pendant le traitement	« [...] Alors il y a ce virement d'attention, le reste c'est comme si... ce n'est pas que ça n'existe pas, mais là dans l'instant, le contexte est mis en suspend et l'attention est OK, quelque soit la fragilité de ma connexion. Tout ça c'est de la stabilité. [...] » (H : 223-226)
				T70 : L'effort comme aide à un état de fragilité	« [...] Il me semble que ce n'est qu'une fragilité de la capacité de se connecter. Donc quand je suis dans cette fragilité, le fait que je fasse l'effort pour me mettre au contact de ça, ça révèle cette chose-là. Il y a une circulation. C'est super fragile, comme une lame de rasoir. [...] » (H : 226-229)
				T71 : Circulation des états dans la réciprocité	« [...] Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité. Comme si je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher et qui m'emmène. Ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner l'autre. [...] » (H : 229-233)
CV : efforts dans le quotidien					
	C5.1 : Prendre soin de soi			T67 : Le lien avec le Sensible donnant la confiance	« [...] Et puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide. [...] » (H : 221-223)

				T103 : Vigilance de prendre soin de soi dans la relation au Sensible	« C'est beaucoup la méditation parce que je ne suis pas dans la position de me faire traiter souvent. Méditer en sachant que je ne suis pas toute seule. Je fais de plus en plus appel à l'autre. L'autre étant le Sensible, l'autre avec un grand A, le Sensible. [...]» (H : 346-349)
				T104 : « Prendre soin de soi » avec le Sensible comme Autre	« Puis l'autre, demander de l'aide à d'autres personnes qui peuvent m'accompagner, même de loin. » (H : 349-350)
				T105 : Inter-réciprocité avec l'Autre dans le « prendre soin de soi »	« C'est plus vraiment un effort, c'est prendre soin de ça. La modalité du mouvement c'est un effort. C'est un effort de me mettre dans cette modalité. » (H : 350-352)

## Jenna

CI: La personne			JENNA		
	C1.1 : Personnalité et caractéristiques				
				T33 : Hyperréactivité comme caractéristique	« Donc, aujourd'hui, c'est quelque chose qui est acquis pour moi, parce que j'ai dû développer ça pour compenser une hyperréactivité ou un gagner du recul que je ne sentais pas en moi. Mais j'ai gagné cette amplitude-là. » (J : 229-231)
				T54 : L'envie de partager comme caractéristique	« [...]. Je suis quelqu'un d'ouvert, altruiste...en même temps, je peux être tout le contraire, parfois je me surprends... Extrêmement patiente et en même temps une impatience totale. Je ne sais pas s'il y a un trait qui m'a vraiment servi. Je ne sais pas...Peut-être si, l'envie de partager... » (J : 640-645)
				T56 : Hypersensibilité	« [...]. Parce que j'étais un peu écrasée par une hypersensibilité qui ne me rendais pas forcément libre. [...]. (J : 382-383)
				T65 : Enthousiasme et dynamisme	« Oui, des qualités qui étaient complémentaires et qui ont été un plus. Le fait d'être ultra présente, un tempérament assez profond, joyeux, enthousiaste, dynamique, ça porte bien sur. Mais, ça n'a pas été que des facilités, parfois des écueils aussi. » (J : 474-476)
				T80 : Capacité de se laisser changer	« Les points forts : me laisser changer, me laisser apprendre. [...] Je ne sais pas. Je me suis rendue compte que je n'étais pas dans une opposition, je me mettais toujours dans la posture d'apprendre quelque chose. [...]» (J : 592-597)

				<p>« [...] Par contre j'ai été parfois, même souvent en difficulté par rapport à ma manière d'être. En difficulté dans l'enseignement dispensé parce que j'ai souvent eu la sensation que ma manière d'être ne correspondait pas à l'exemple qui était donné. » (J : 597-600)</p> <p>« Dans les grands stages par exemple, j'arrivais, j'étais ouverte, curieuse. J'étais dans cette transformation qui était la mienne. Je me suis souvent entendue dire que je n'étais pas dans « le bon lieu », et du coup je crois que j'ai passé beaucoup d'années à comprendre quel était le processus qui m'échappait, où la résistance que je mettais, afin de correspondre et de me fondre dans une représentation que j'avais des gens qui étaient dans le lieu et de ceux comme moi, qui n'y étaient pas. » (J : 604-609)</p> <p>« Il [...]. m'a fallu me confronter à l'enseignement que je recevais comme des perles précieuses, et puis d'un autre côté, je vivais de véritables incohérences, parfois extrêmement douloureuses... » (J : 609-611)</p> <p>« D'un côté on parlait de la neutralité active, du non-jugement, de l'amour, de la sérénité, de la paix, de l'accueil, de l'ouverture, de la confiance, du rapport à soi, au monde, aux autres etc.... de l'autre je me retrouvais avec des difficultés de relation, face à des émotions, des réactions, des agressivités qui ne correspondaient pas du tout à tout à ce qu'on nous enseignait, ni ce que je vivais. » (J : 612-616)</p>
			T74 : Ouverture et disponibilité à la nouveauté	« Dans le sens où je me sens plus légère, plus libre, ouverte à l'avenir, Je me sens confiante, et complètement disponible à la nouveauté. » (J : 553-554)
			T75 : Capacité de réflexion et de curiosité	« En même temps j'ai une capacité de réflexion sur la vie, sur ce qui m'entoure, j'ai une curiosité qui me permet de me positionner. » (J : 554-556)
			T84 : De l'intégrité à la nuance	« Non, non, j'ai une curiosité pour la vie, pour le comportement humain et c'est par rapport à mon enfance, c'est très personnel. » (J : 649-650)
			T84 : De l'intégrité à la nuance	« Mon intégrité m'a freinée. Je suis trop intègre, trop entière. Il a fallu que je devienne plus nuancée. Mais le Sensible a bien œuvré pour ça. » (J : 636-637)
			T85 : Joie profonde	« Le trait de ma personnalité c'est cette joie profonde qui est la mienne. C'est quelque chose qui m'a beaucoup aidé, qui me donne tous les courages et qui fait envie. Quand je la perds cette joie en moi, je suis très vite consciente que je m'éloigne de cette chose. » (J : 637-640)

	C1.2 : Motivations				
				T58 : Vigilance de prendre soin de soi dans la relation au Sensible	« Pour moi, c'était quel est l'effort que je devais faire pour ne pas perdre cette relation au Sensible... Des choses que je ne peux plus faire, un mode de relation que je ne veux plus avoir. J'ai médité, j'ai fait du mouvement, j'ai travaillé beaucoup. J'avais besoin de faire des stages pour comprendre. J'avais besoin de me faire traiter. Mais surtout, je sentais que le prendre soin de moi, en rapport à cette chose là, c'est ce qui avait le plus d'importance pour moi. » (J : 416-425)
				T52 : Une manière d'être au monde comme motivation	« Je suis venue à la méthode avec le désir, non pas de trouver une thérapie, mais de comprendre une manière d'être moi...En fait j'ai découvert un métier, mais je ne venais pas chercher un métier. C'était une manière d'être au monde. Du jour au lendemain ça c'est fait. C'était évident, comme j'étais puéricultrice, esthéticienne, je suis devenue praticien. » (J : 365-369)
				T53 : L'envie de partage comme motivation	« Je voulais offrir aux autres ce qui m'a transporté, j'avais envie de partager ça. On ne peut pas le garder pour soi tout seul. Ca m'avait tellement bouleversée, ça avait tellement changé ma vie, je me disais que ça pouvait changer la vie de tout le monde. J'étais persuadée que tout le monde allait changer comme moi. Bon, j'ai déchanté. » (J : 370-373)
CII : Expérience fondatrice					
	C2.1 le contexte			T52 : Une manière d'être au monde comme motivation	« Je suis venue à la méthode avec le désir, non pas de trouver une thérapie, mais de comprendre une manière d'être moi...En fait j'ai découvert un métier, mais je ne venais pas chercher un métier. C'était une manière d'être au monde. Du jour au lendemain ça c'est fait. C'était évident, comme j'étais puéricultrice, esthéticienne, je suis devenue praticien. » (J : 365-369)
	C2.2 : Expérience perturbante, existentielle			T1: Expérience initiale de rupture de son monde	« On parle de la toute première fois ... Pour moi ce fut une conversion totale. C'est à dire, au moment où j'ai pris conscience de ça en moi, de cette chose là, de ce mouvement en moi. » (J : 8-10) « C'est quelque chose qui m'a posé un problème aussi. Tout ce dont je parle là, ça a été radicale



					et définitif, dans un même temps ça s'est donné à moi dans mon cœur, dans mon âme, dans ma pensée, dans ma manière d'être. » (J : 192-194)
	C.2.3 : Impacts de l'expérience			T2 : Proéminence du sentiment d'amour et de globalité	« Ce qui a prédominé c'est le sentiment d'amour, de globalité c'est-à-dire quelque chose d'universel et intemporel. C'est ce que j'ai ressenti au plus fond de moi, ça a tout changé dedans mais ça a également tout changé dans ma manière d'être dehors. » (J : 10-13)
				T3 : Expérience fondatrice vécu comme naissance à elle	« C'était pendant un stage et c'était avec D. Bois. On était en traitement sur table, il est venu aider la personne qui travaillait avec moi. J'avais les yeux fermés. Dans un même temps j'ai eu l'impression de faire un voyage à une vitesse inimaginable, et de naître à moi à ce même instant. » (J : 22-25)
				T4 : Rencontre avec une douceur bouleversante	« C'est très loin et je ne sais pas si je l'embellis. L'amour était dans... c'est comme si ma matière baignait dans une grande douceur, qu'il n'y avait plus d'avant, plus d'après, il n'y avait qu'un état présent unique, et c'était partout. » (J : 25-28) « C'était dans moi, mais c'était aussi en dehors de moi, autour de moi, au fond de moi et comme vraiment très loin de moi. C'est quelque chose qui m'a complètement, entièrement bouleversée. Un sentiment de grande force, une grande puissance. » (J : 28-31)
				T6 : L'évènement fondateur comme motivation	« Ça a été tellement fort, ce fut l'évènement fondateur de tout ce qui a suivi ensuite : l'enseignement, les cours, le besoin de le retrouver et de rester avec. » (J : 34-36)
CIII :	Changements en cours dans la relation au Sensible				
	C3.1: Le				

	Sensible outil de transformati on				
			L'empreint e	T5 : L'empreinte comme soutien	« Par la suite, même quand je n'allais pas bien, le souvenir était comme une empreinte en moi, ça me portait toujours. C'est cette chose qui m'a soutenue tout au long de ces années, même pendant des moments excessivement difficiles. » (J : 31-34)
				T59 : Rapport au Sensible comme appui dans sa vie	« C'est complexe Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements dans ma vie que j'ai eu ce rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le Sensible qui m'a permis de traverser une vie extrêmement difficile. Donc cette mal- chance est en même temps une chance. » (J : 430-433) « Après dans mes rapports pour rester au contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je vis beaucoup plus de légèreté avec ça. » (J : 433-436) « Je ne sais même pas...[...] À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sur méditer, me poser, réfléchir, rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre là maintenant ? » (J : 445-451)
				T70 : Le Sensible comme appartenance	« Ce n'est pas une question de confiance, c'est une question d'expérience. Avant j'avais la confiance mais je n'avais pas tout expérimenté...(J : 502-503) « C'était quelque chose à qui j'appartenais... Aujourd'hui, même si cette chose ne m'appartient pas, elle est quand même en moi. Elle est moi aussi. » (J : 504-505)
				T71 : Changements dans la qualité de rapport au Sensible	« Non, alors justement, non il n'y avait pas de distance, mais peut-être que j'avais besoin de ne pas m'éloigner. Tout ça ce n'est pas une question de distance mais d'espace, de profondeur, de proximité. » (J : 509-511) « Il y avait des zones en moi qui n'étaient pas touchées ou qui n'avaient pas été transformées par le Sensible. Il y avait des plans où je n'étais pas en lien avec le Sensible, parce que ma matière faisait de la résistance. » (J : 511-513) « J'ai l'impression que le temps passe et que le travail qui a été fait et le travail que j'ai fait, maintenant c'est naturel... .Même je devais être loin du Sensible en étant persuadée que j'étais

					avec lui. Aujourd'hui, je peux avoir l'impression d'être loin du Sensible alors que je suis totalement avec. C'est le rapport qui a changé. » (J : 513-517) « C'est mon rapport avec le Sensible qui a changé. Et le rapport avec moi aussi, forcément. Quand je change de rapport avec le Sensible, je change mon rapport à moi. » (J : 518-520)
				T79 : Thérapeute comme posture de vie	« Tous mes changements, tout ce qui me transformait, transformait ma pratique. Lors de stages où je modifiais quelque chose dans ma manière de penser ou de travailler, en rentrant, je constatais que ma main avait changé... » (J : 583-584) « Ma pratique changeait. Les patients le ressentaient. Je pense que dès l'instant où l'on change sa manière de penser, on transforme sa vie, sa manière d'être au monde et sa pratique. » (J : 585-587)
				T82 : Transformation difficile et découverte d'une libération	« Je me suis laissée transformer, malaxer, même maltraiter parfois, pour finalement rencontrer un endroit en moi, complètement libéré, et dégagé du poids des résonances. Tout ça n'a presque plus d'importance pour moi. Mais ça m'a conduit à me libérer complètement du conditionnement, à me détacher et trouver l'espace ou je peux exister avec ou sans l'autre. » (J : 623-628)
				T86 : Transformation de ses points de vue par l'expérience	« J'ai envie de dire, je n'ai pas changé. J'ai envie de dire que je suis la même mais complètement différente ! La différence ... ce sont les expériences qui ont transformé ma manière de voir, de comprendre et de vivre les choses.... Avant je ne savais pas, maintenant je sais. » (J : 656-659)
	C3.2 : Processus évolutif des vécus de la spirale				
			Le silence	T42 : Rapport au silence	« Le rapport au silence c'est ... On peut ne pas parler et dire, on peut dire et ne pas parler ...C'est cet espace... Comme une note de musique. » (J : 302-303)
				T43 : Rapport au silence présent	« Pour moi, le rapport au silence c'est dans moi, dans ma profondeur, dans ma pensée, même dans ma vie de tous les jours. » (J : 303-305)

			dans la profondeur, sa pensée, sa vie quotidienne	
			T46 : Le silence étant soutien et amour par rapport à la confiance dans la vie	« Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la confiance dans la vie... C'est génial. » (J : 315-316)
		Sentiment d'existence	T7 : Accès au sentiment d'existence comme premier	« En rapport avec la spirale processuelle, je crois que ma première expérience m'a donné un sentiment d'existence. C'est-à-dire que subitement, j'appartenais au monde, j'appartenais à la vie, je m'appartenais. J'existais en moi, soudain, ça m'a donné la juste place dans la vie, dans ma vie, dans le monde. » (J : 41-44)
		chaleur	T12 : La chaleur comme forme d'accueil	« Pour moi la chaleur c'est quelque chose qui est en rapport avec le psycho tonus, avec l'amour, avec la confiance, l'ouverture à l'autre. La chaleur c'est une forme d'accueil, d'ambiance interne. » (J : 70-72)
		profondeur	T16 : Lien entre profondeur et stabilité dans le rapport à autrui	« Plus c'était profond en moi, plus c'était immense dehors et c'est ce qui me mettait justement dans un confort ; c'est après, tout ça se développe, se pose, devient conscient, mais au début j'ai surtout éprouvé la profondeur, comme, un accès (voie de passage) qui m'a permis de ne plus me perdre au milieu des autres. » (J : 91-94)
		globalité	T19 : La globalité comme posture non-acquise et indéfinissable	« Pour moi, la globalité, ça a toujours été une affaire de rapport un peu intellectuel. Je ne sais pas si je me suis vraiment sentie : " globale." Je ne sais pas, Soit je ne suis pas globale, soit je n'ai jamais été globale et il me manque cette notion incarnée aujourd'hui. » (J : 108-111) « Pour moi, je ne sais pas. En tout cas, j'ai la sensation de me sentir remplie, entière, consistante, avec un volume. La globalité dans le fond je ne sais pas la définir. » (J : 115-116) « Peut-être j'ai un vrai souci avec la globalité. Je ne sais pas. Je me suis souvent posée la question ; physiquement je me pose dans mes pieds...Je dois faire un effort. Globalité c'est un mot, je n'arrive pas à me le dire comme ça ...Quand je travail avec mes patients, ils me disent ; entier, alors, est ce que « entier » c'est global ? Ce n'est pas le mot qui me vient. » (J : 124-128)

					« Oui, c'est la stabilité, la confiance, tout le travail des années passées m'a conduit à ça. Alors, peut-être que c'était justement ça la globalité ? Ce manque de recul que je sentais à l'intérieur de moi, faisait que je ne me sentais pas dans une globalité totale, et je ne suis pas encore complètement libre c'est pour ça qu'aujourd'hui je ne parle pas de globalité. » (J : 254-258)
			stabilité	T20 : Le Sensible comme outil de stabilité	« Oui mais, je suis plutôt confiante. Je peux sentir parfois que ma stabilité peut être remise en cause par des événements qui viennent de l'extérieur, auxquels on n'est pas préparé, auxquels on ne s'attend pas. Je peux être déstabilisée. Mais cette force que j'ai rencontrée à l'intérieur de moi, me permet de me recentrer, de me remettre. » (J : 120-123)
			existence	T21 : Sentiment d'existence corporalisé	« Chez moi c'est quelque chose de tellement fort, c'est le premier truc qui m'est apparu, le sentiment d'exister, de trouver ma place, c'était plus qu'exister. C'était trouver ma place, exister en même temps. Je devenais moi enfin, j'étais moi, mais soudain, j'étais moi depuis l'intérieur de moi. » (J : 139-142) « J'avais toujours existé pour les autres, pour aider les autres. Alors, le sentiment d'existence c'est très, très fort. Ça m'a débarrassé pratiquement de tout ce qui venait polluer ma vie. » (J : 143-145)
			Présence	T22 : Sentiment de présence à soi	« Le sentiment de présence à moi, c'est comme si, tout était fait en moi, avec moi, pour moi et avec les autres. Ce n'est pas détachable. Quand c'est détaché, il y n'y a plus de présence à moi... C'est décalé. » (J : 146-148)
				T23 : sentiment de présence <u>en</u> soi	« Je n'étais pas présente à moi, dans la conscience de cette profondeur là peut-être. Cette présence à moi, j'ai envie de dire que ce n'est pas ma présence à moi, j'avais une présence à moi, mais j'ai envie de parler d'une présence en moi. » (J : 152-154) « Je ne me sentais plus seule. Comme s'il y avait quelqu'un à l'intérieur de moi, qui me parlait, adoucissait les moments difficiles, me donnait de l'amour, ou de la force. Ce n'est pas une présence à moi, c'est une présence en moi. » (J : 155-156)
	C3.3: Nouvelles manières d'être				
			C3.3.1 : changeme		

			nts dans la relation à soi		
			solitude	T9 : Fin du sentiment de solitude	« D'un coup je n'étais plus orpheline, je n'étais plus seule ni toute petite.[...] mais je ne me suis plus jamais sentie toute seule à partir de ce moment là. » (J : 58-61)
			amour	T11 : Le Sensible comme sentiment d'amour :	« Comme si tout cet amour m'avait remplie, comblée, comblée au point que seule ou pas, ça n'avait plus d'importance pour moi. Bien sur, avec ça, il y avait la chaleur. Je n'ai plus jamais eu froid, par contre.» (J : 62-64)
			Relation au monde	T26 : La relation au monde comme accueil	« En quoi ma manière d'exister a changé ma manière d'être à moi ? Ça a tout changé et en même temps rien changé. Ça a tout changé dans le sens que je n'avais plus besoin de faire des efforts pour être au monde. C'est comme si, c'était le monde qui venait à moi et que je devais juste l'accueillir, le recevoir et l'honorer. » (J : 181-185)
			neutralité	T32 : Acquisition de la neutralité dans le non- faire	« Et puis surtout, j'ai travaillé sur ma réactivité, j'ai beaucoup travaillé sur la neutralité active. (J : 228-229)
			liberté	T55 : Sentiment de liberté dans l'action	« Ca m'a donné une liberté d'agir, de dire et de faire que, peut-être, je n'avais pas auparavant. [...] Alors que là, ça m'a complètement libérée. » (J : 380-382) « Pour moi c'était une libération. Comme on mets un pull à l'envers on le remet à l'endroit. [...]. Ça n'a plus d'importance si c'est un sens ou un autre. C'est. C'est simple. » (J : 382-388) « Il n'y a pas à se poser 36000 questions. C'est par la suite que sont venus les ennuis. D'abord cela m'a libérée de tous les problèmes, puis après, les problèmes sont revenus. Mais, parce qu'il y avait des choses en moi qui n'étaient pas libres complètement et que je n'étais pas aussi libre que je pensais l'être, ou pas assez vivante ! Dans un premier temps c'était la liberté, après il faut faire le travail... » (J : 392-396)
				T60 : Confiance comme appartenance	« Parce que la confiance c'est une espèce d'appartenance. Dès que ça me quitte, je le sais immédiatement. Parce que ma pensée n'est pas la même, parce que je retourne dans des vieux schémas. » (J : 437-439)
			légèreté	T69 : Légèreté	« Oui, beaucoup plus de légèreté aujourd'hui. J'étais très légère au début et puis j'ai eu

				dans la relation au Sensible	l'impression de m'être enfoncée, d'avoir mis une pression, chercher un cadre... Aujourd'hui c'est comme si je pouvais de nouveau revenir à quelque chose de plus léger, comme si de n'importe quelle manière, cette chose je ne peux pas la perdre, puisqu'elle fait partie de moi. On peut s'éloigner un peu, mais on peut rester ensemble... un rapport de confiance. Faire le choix de vivre avec... » (J : 493-498)
			appartenance	T70 : Le Sensible comme appartenance	« Ce n'est pas une question de confiance, c'est une question d'expérience. Avant j'avais la confiance mais je n'avais pas tout expérimenté...C'était quelque chose à qui j'appartenais. .. Aujourd'hui, même si cette chose ne m'appartient pas, elle est quand même en moi. Elle est moi aussi. » (J : 502-505)
			Les points de vue	T86 : Transformation de ses points de vue par l'expérience	« J'ai envie de dire, je n'ai pas changé. J'ai envie de dire que je suis la même mais complètement différente ! La différence ... ce sont les expériences qui ont transformé ma manière de voir, de comprendre et de vivre les choses.... Avant je ne savais pas, maintenant je sais. » (J : 656-659)
			La conscience	T87 : Conscience de ses changements	« J'ai une conscience de connaître ce que je ne sais pas. C'est la conscience qui a changé, la conscience, de qui je suis, qui a changé. Ce que je sais aujourd'hui, je le sais pour toujours... depuis toujours. » (J : 660-662)
CIV : L'évolutivité de la posture du praticien					
	C4.1 : 1°niveau : transformation des manières d'être dans				

	la posture				
		C4.1.1: manières d'être préalable			
				T13 : Rapport à soi dans la posture	« Le lien avec le praticien, je crois que ça se fait dans moi, dans mon rapport à moi et c'est quelque chose que j'ai emmené dans ma pratique, mais ce n'était pas quelque chose de vraiment nouveau. » (J : 71-73)
				T48 : Posture de praticien et posture de vie étant intimement lié	« Ce que j'ai envie de dire : je ne fais pas une vraie différence entre ma posture de praticien et ma posture de vie. Pour moi c'est intimement lié. Je préfère dire ça. Peut-être j'ai fait des efforts... » (J : 337-339)
				T51 : Manière d'être de vie comme posture de praticien	« Je me trouvais justement dans une posture de praticien qui était une manière d'être dans ma vie, c'est cette manière d'être de vie qui m'a fait passer à la posture de praticien. » (J : 362-364)
				T65 : Qualités personnelles dans la posture	« Oui, des qualités qui étaient complémentaires et qui ont été un plus. Le fait d'être ultra présente, un tempérament assez profond, joyeux, enthousiaste, dynamique, ça porte bien sur. Mais, ça n'a pas été que des facilités, parfois des écueils aussi. » (J : 474-476)
				T66 : Mobilisation pour le patient	« Je ne sais pas pourquoi je dis ça. Là dedans il y a aussi des mécanismes, des habitudes. On est triste mais on va aller quand même dans quelque chose qui porte l'autre, rester joyeux, enthousiaste. » (J : 480-482)
				T79 : Thérapeute comme posture de vie	« Tout a eu un impact. Forcément, ce qui venait transformer ma vie, transformait ma pratique. C'est très difficile de séparer ces deux plans. Pour moi ce n'est pas dissociable. On m'a reproché parfois d'être thérapeute tout le temps. Un moment donné on est thérapeute même sans le vouloir. Non pas sans savoir parce que on est conscient de ce qui se passe. » (J : 578- 580) « Tous mes changements, tout ce qui me transformait, transformait ma pratique. Lors de stages où je modifiais quelque chose dans ma manière de penser ou de travailler, en rentrant, je constatais que ma main avait changé... » (J : 583-585)



				« Ma pratique changeait. Les patients le ressentait. Je pense que dès l'instant où l'on change sa manière de penser, on transforme sa vie, sa manière d'être au monde et sa pratique. » (J : 585-587)
		C4.1.2 : Qualité d'accueil et d'écoute	T14 : Rapport entre chaleur, présence et accueil	« J'étais déjà en rapport avec la chaleur, donc cette chaleur, cette ambiance-là, cet accueil-là, je l'avais déjà. Juste, plus de présence à moi, même si toujours tournée vers l'autre, j'étais beaucoup plus présente à moi en même temps. » (J : 80-82)
			T27 : Processus d'inversement entre aller vers et accueil	« Pour moi, c'était un processus d'inversement. J'ai eu le sentiment qu'avant il fallait que j'aille vers et tout à coup, j'accueille ce qui vient. C'est complètement différent. » (J : 186-187) « Il faut pouvoir laisser la place à ce qui va venir au lieu d'aller vers. Laisser venir, j'avais bien compris ça, mais quelque part mon corps et moi on ne vivait pas la même chose ; dans ma colonne, tout me poussait vers. Il m'a fallu des années pour sentir ce travail façonner ma matière. » (J : 197-200)
			T30 : Difficultés dans l'accueillir	« Surtout pendant les traitements, la thérapie manuelle, parce que je rencontrais mes difficultés, mes résistances. Je me disais : "c'est peut-être le moment d'aller voir ce que je pouvais faire avec". Il y avait les stages, les confrontations. Tout ce qui peut se passer dans la vie qui fait qu'on se rencontre, que, voilà, on a une idée d'une chose mais quand on vit la chose, elle ne se donne pas non plus comme on voudrait que ça se passe. Là on se pose la question : "pourtant j'étais dans l'accueil pour que tout ce passe bien, et là ça ne passe pas bien, alors ?" » (J : 210-216)
			T64 : L'accueil de ce qui vient comme ouverture	« Parfois c'est l'amour, parfois le silence, parfois la confiance simplement. Parfois ça peut être juste rester en position d'ouverture, c'est-à-dire, rester ouvert à ce qui peut venir ... à la difficulté ... » (J : 467-469)
		C4.1.3 : La présence à soi	T22 : Sentiment de présence à soi	« Le sentiment de présence à moi, c'est comme si, tout était fait en moi, avec moi, pour moi et avec les autres. Ce n'est pas détachable. Quand c'est détaché, il y n'y a plus de présence à moi... C'est décalé. » (J : 146-148)

			T23 : Sentiment de présence en soi	<p>« Je n'étais pas présente à moi, dans la conscience de cette profondeur là peut-être. Cette présence à moi, j'ai envie de dire que ce n'est pas ma présence à moi, j'avais une présence à moi, mais j'ai envie de parler d'une présence en moi. » (J : 152-154)</p> <p>« Je ne me sentais plus seule. Comme s'il y avait quelqu'un à l'intérieur de moi, qui me parlait, adoucissait les moments difficiles, me donnait de l'amour, ou de la force. Ce n'est pas une présence à moi, c'est une présence en moi. » (J : 155-157)</p>
			T24 : Présence en soi dans l'écoute à l'autre	<p>« Et c'est parce que je suis à l'écoute de cette présence en moi que je peux être à l'écoute de l'autre. » (J : 158- 159)</p> <p>« Cette présence en moi, c'est elle qui me donne toute la dimension de ma présence à l'autre dans ma posture du praticien. C'est à dire que je crois que j'étais... Je me souviens au tout début, quand je posais mes mains, quand j'étais en rapport avec mes patients, je ne savais tellement pas ce qu'il fallait faire, je fermais les yeux. Je me mettais dans cette présence et j'attendais ...(Comme le chirurgien qui attend qu'on lui mette une blouse, des gants <i>etcetera</i>...)» (J : 160-165)</p>
		C4.1.4 : État de confiance	T41 : Ancrage de la confiance comme primaire et rapport au silence	<p>« Oui, la confiance s'est ancrée, pour moi, c'est la première. Il y a une chose aussi qui m'a aidé c'est le rapport au silence. » (J : 297-298)</p>
			T57 : Vigilance de la confiance dans la relation au Sensible	<p>« Et puis aussi, faire 100% confiance à cette chose. » (J : 402-403)</p> <p>« Elle n'a pas changée. [...] J'ai confiance en cette chose là. Pas forcément aux autres, pas forcément à moi même, mais à cette chose là, oui, à 100/100 ! » (J : 407-412)</p>
			T60 : Confiance comme appartenance	<p>« Parce que la confiance c'est une espèce d'appartenance. Dès que ça me quitte, je le sais immédiatement. Parce que ma pensée n'est pas la même, parce que je retourne dans des vieux schémas. » (J : 437-439)</p>
			T62 : Confiance et disposition à l'autre	<p>« Ce que je ne peux pas faire, je fais confiance. Je me mets à la disposition de l'autre, entièrement. C'est un lieu en moi. Bien souvent, quand j'ai fini ma journée, mes soucis sont partis. » (J : 451-454)</p>

		C4.1.5 : État d'amour		T44 : Rapport à l'espace d'amour et écoute évolutive	« C'est cet espace d'amour et d'écoute où je laisse venir les questionnements ou des réponses ou des choses qui viennent comme une petite pluie qui tombe du ciel. C'est un espace... au début je crois que j'avais déjà ça, je me sentais bête là-dedans, ça me mettait mal à l'aise, ensuite au contraire ça m'a comblée. » (J : 307-309) « Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la confiance dans la vie... C'est génial. » (J : 315-316) « Ce qui m'a le plus impliqué dans le monde, c'est cet espèce d'amour en dedans qui venait me toucher partout. C'est comme si ça m'a rendue, en même temps, moins sensible au monde. Ça a changé mon interprétation de la sensibilité, le Sensible. » (J : 321-323)
				T45 : Espace d'amour comme aide d'acceptation de non réponse	« C'était comme si, avant quand je n'avais pas de réponse et que je restais sans réponse, c'était une torture. Or après, dans cette espace là, ça ne me dérangeait plus. » (J : 310-311)
				T69 : Légèreté dans la relation au Sensible	« Oui, beaucoup plus de légèreté aujourd'hui. J'étais très légère au début et puis j'ai eu l'impression de m'être enfoncée, d'avoir mis une pression, chercher un cadre... Aujourd'hui c'est comme si je pouvais de nouveau revenir à quelque chose de plus léger, comme si de n'importe quelle manière, cette chose je ne peux pas la perdre, puisqu'elle fait partie de moi. On peut s'éloigner un peu, mais on peut rester ensemble... un rapport de confiance. Faire le choix de vivre avec... » (J : 493-498)
	CIV.2 : Le 2°niveau La dynamique de la présence				
		C4.2.1: Critères de			

		justesse dans l'accompagnement			
			Le bleu	T72 : La perception d'une luminosité bleue comme critère de justesse dans la posture	« J'ai une posture de praticien et ma manière d'être en relation avec le Sensible qui donne une couleur à ma pratique. [...] Bleu... » (J : 523-528)
			L'amour	T44 : Rapport à l'espace d'amour et écoute évolutive	« C'est cet espace d'amour et d'écoute où je laisse venir les questionnements ou des réponses ou des choses qui viennent comme une petite pluie qui tombe du ciel. C'est un espace... au début je crois que j'avais déjà ça, je me sentais bête là-dedans, ça me mettait mal à l'aise, ensuite au contraire ça m'a comblée. » (J : 307-309) « Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la confiance dans la vie... C'est génial. » (J : 315-316) « Ce qui m'a le plus impliqué dans le monde, c'est cet espèce d'amour en dedans qui venait me toucher partout. C'est comme si ça m'a rendue, en même temps, moins sensible au monde. Ça a changé mon interprétation de la sensibilité, le Sensible. » (J : 322-323)
				T45 : Espace d'amour comme aide d'acceptation de non réponse	« C'était comme si, avant quand je n'avais pas de réponse et que je restais sans réponse, c'était une torture. Or après, dans cette espace là, ça ne me dérangeait plus. » (J : 310-311)
			Le silence	T31 : Le silence comme point d'appui	« J'en fais de moins en moins ! [...] Je me pose de moins en moins de questions. J'essaie de rester vraiment avec... de garder le silence, de ne pas avoir l'idée pour la personne, pour qu'elle dégage elle-même son point de vue. » (J : 221-227)
			La profondeur	T15 : Changement du	« Le sentiment de profondeur, oui oui...ça a changé, enfin, je ne sais pas si je l'ai défini comme profondeur, c'est plutôt quelque chose qui s'est transformé. De l'ordre de la profondeur en moi,

			r	sentiment de profondeur	oui, et puis en même temps de la profondeur de l'immensité. » (J : 87-89)
				T16 : Lien entre profondeur et stabilité dans le rapport à autrui	« Plus c'était profond en moi, plus c'était immense dehors et c'est ce qui me mettait justement dans un confort ; c'est après, tout ça se développe, se pose, devient conscient, mais au début j'ai surtout éprouvé la profondeur, comme, un accès (voie de passage) qui m'a permis de ne plus me perdre au milieu des autres. » (J : 90-93)
				T17 : La profondeur comme critère dans la posture	« Sur ma posture de praticien, ma profondeur, donne confiance je crois à mes patients. C'est aussi quelque chose qui me donne confiance en moi, à l'autre. C'est un état confortable, rassurant. » (J : 98-100)
				T18 : La profondeur comme fondement premier dans la relation	« C'est vrai j'ai besoin de rester dans cette profondeur. C'est là que je ne me sens pas seule, c'est là que je ressens l'amour, l'inconditionnel, le non-jugement, c'est là que je suis stable. » (J : 101-103)
			La chaleur	T12 : La chaleur comme forme d'accueil	« Pour moi la chaleur c'est quelque chose qui est en rapport avec le psycho tonus, avec l'amour, avec la confiance, l'ouverture à l'autre. La chaleur c'est une forme d'accueil, d'ambiance interne. » (J : 69-71)
				T14 : Rapport entre chaleur, présence et accueil	« Non...C'est quelque chose qui était déjà acquis. Peut-être c'était un peut différent, mais ce n'était pas quelque chose qui m'a [...]. J'étais déjà en rapport avec la chaleur, donc cette chaleur, cette ambiance-là, cet accueil-là, je l'avais déjà. Juste, plus de présence à moi, même si toujours tournée vers l'autre, j'étais beaucoup plus présente à moi en même temps. » (J : 77-82)
				T50 : Ouverture aux informations internes	« Oui, parce qu'au début, j'ai commencé à avoir plus de confiance, à sentir des choses avant qu'elles ne se passent. Il m'est arrivé de pouvoir informer la personne d'un état, ou de sentiments, ou de l'aider à se positionner, où elle pouvait éventuellement poser son attention. Je me laissais faire par quelque chose qui venait de ma manière d'être. » (J : 351-355) « Je suis dans la créativité, c'est à dire, qu'avec ce qui se joue sous ma main, je laisse le Sensible me faire trouver les mots et les gestes qui vont permettre à l'autre de trouver sa voie, sa

				place... » (J : 529-532)
			La conscience	T35 : Rapport au Sensible en relation avec une conscience plus aigüe « C'est-à-dire quand j'ai rencontré le Sensible, je crois que ça m'a mise directement en relation avec la « conscience ». Quand je suis en rapport avec le Sensible, quand je me mets en rapport avec ma profondeur, il y a une conscience beaucoup plus aigüe et un sens plus en plus aigüé des choses, de ce que je vois, de ce que je perçois, de ce que je ressens dans mon corps. » (J : 264-268)
				T36 : Conscience de soi comme accès à la conscience de l'autre « Une plus grande conscience en moi me pousse à avoir une plus grande conscience des autres, du lieu où peut se trouver l'autre par rapport à mon ressenti, à mes perceptions. » (J : 269-270)
		C4.2.2 : Critères de la neutralité		
			Le silence	T31 : Le silence comme neutralité « J'en fais de moins en moins ! [...] Je me pose de moins en moins de questions. J'essaie de rester vraiment avec... de garder le silence, de ne pas avoir l'idée pour la personne, pour qu'elle dégage elle-même son point de vue. » (J : 221-227)
			Non-faire	T32 : Acquisition de la neutralité dans le non- faire « Et puis surtout, j'ai travaillé sur ma réactivité, j'ai beaucoup travaillé sur la neutralité active. » (J : 227-228)
				T33 : Ouverture à l'advenir « Pour moi c'était vraiment ne pas faire, accepter de ne pas faire, de ne pas réagir et surtout me positionner avec un regard d'observation, sans émettre le moins d'idées possibles sur ce qui se passe, ou sur la forme que les choses vont pouvoir prendre. Au début c'était impossible pour moi. » (J : 237-240) « Je crois que pour moi c'est ça, le savoir être et le savoir faire. C'est accepter de faire ce qui vient à se faire sans avoir décidé de le faire, et accepter d'être ce qui est sans avoir rien à changer dans ce qui est. Avoir une capacité d'observation sans pour autant vouloir changer ce qui peut paraître juste ou pas juste, même dans ce qui est. » (J : 244-247)

			L'accueil	T64 : L'accueil de ce qui vient comme critère de la neutralité active	« Parfois c'est l'amour, parfois le silence, parfois la confiance simplement. Parfois ça peut être juste rester en position d'ouverture, c'est-à-dire, rester ouvert à ce qui peut venir ... à la difficulté ... » (J : 467-469)
			Interaction entre NA et DI	T73 : Interaction entre la neutralité et la directivité informative	« Ne rien faire, se laisser faire, écouter, entendre. Là-dedans s'entremêle une forme de directivité informative puisque c'est emmener la personne justement où il semblerait quelle soit en difficulté. On ne peut pas perdre de vu qu'on est dans l'accompagnement de l'aide à la personne. » (J : 537-538) « Oui, je suis beaucoup plus dans la neutralité active. C'est quelque chose de facilitant pour moi, la neutralité active, aujourd'hui. Ça n'a pas toujours été facile » (J : 545-546)
			Attitude de vie	T76 : La neutralité active comme attitude de vie	« Pour moi c'est l'attitude de vie cette neutralité active. C'est même plus une attitude de vie qu'une posture de praticien. C'est presque l'attitude du Bonheur. » (J : 555-557)
			Interaction entre NA, RA et DI	T77 : Lien entre la neutralité active et la réciprocité actuante.	« Il n'y a pas de réciprocité actuante, s'il n'y a pas de neutralité active. Parce que, justement, j'ai éprouvé, j'ai fait l'expérience de ça. A un moment donné j'ai confondu réactivité et réciprocité... » (J : 561-563) « La neutralité active, permet d'avoir le recul et les élans nécessaires, pour pouvoir entrer dans la réciprocité actuante, puis la directivité informative. » (J : 565-566)
		C4.2.3 : La justesse dans la réciprocité			
				T24 : Présence en soi dans l'écoute à l'autre	« Et c'est parce que je suis à l'écoute de cette présence en moi que je peux être à l'écoute de l'autre. » (J : 158-159) « Cette présence en moi, c'est elle qui me donne toute la dimension de ma présence à l'autre dans ma posture du praticien. C'est à dire que je crois que j'étais... Je me souviens au tout début,

					quand je posais mes mains, quand j'étais en rapport avec mes patients, je ne savais tellement pas ce qu'il fallait faire, je fermais les yeux. Je me mettais dans cette présence et j'attendais ... (comme le chirurgien qui attend qu'on lui mette une blouse, des gants <i>etcetera...</i> ) » (J : 160-165)
				T68 : Authenticité et profondeur dans la relation	« Dans la pratique, avec les patients, être simplement en relation avec la profondeur de qui on est en réciprocité actuante, c'est plus important. Il y a un rôle qui nous colle à la peau (presque malgré nous) et puis pas à pas, on rencontre vraiment qui on est...C'est plus profond et c'est plus léger. » (J : 484-488)
				T77 : Lien entre la neutralité active et la réciprocité actuante.	« Il n'y a pas de réciprocité actuante, s'il n'y a pas de neutralité active. Parce que, justement, j'ai éprouvé, j'ai fait l'expérience de ça. A un moment donné j'ai confondu réactivité et réciprocité... » (J : 562-564) « La neutralité active, permet d'avoir le recul et les élans nécessaires, pour pouvoir entrer dans la réciprocité actuante, puis la directivité informative. » (J : 564-566)
				T78 : Interaction entre la neutralité active, la réciprocité actuante et la directivité informative	« Donc il n'y a pas de réciprocité actuante sans la neutralité active mais en même temps, la directivité informative dépend de la réciprocité actuante. Il faut faire des liens tout le temps (J : 565-568) « C'est cet entrelacement, pour moi, qui est le savoir faire et le savoir être. » (J : 572)
	C4.3 : 3°niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture du praticien				
		C4.3.1 : Stratégie			



		s de distancia tion du mal être			
				T29 : Difficulté d'avoir du recul	« Je me suis sentie parfois en difficultés dans ma posture de praticien. C'est à dire, sentir par exemple avec un patient, des choses qui n'étaient pas justes et obligée de faire l'effort de... parce que je n'avais pas dans ma matière le recul nécessaire. » (J : 203-206)
				T20 : Le Sensible comme outil de stabilité	« Oui mais, je suis plutôt confiante. Je peux sentir parfois que ma stabilité peut être remise en cause par des évènements qui viennent de l'extérieur, auxquels on n'est pas préparé, auxquels on ne s'attend pas. Je peux être déstabilisée. Mais cette force que j'ai rencontrée à l'intérieur de moi, me permet de me recentrer, de me remettre. » (J : 120-123)
				T39 : Stabilité et quiétude	« Dans l'implication aujourd'hui il y a une forme de quiétude...Je suis maintenant pratiquement stabilisée. » (J : 283-284)
				T40 : Préservation de la stabilité dans les turbulences	« Oui, la stabilité c'est quelque chose qui m'a ... même au milieu des turbulences ma confiance dans cette chose m'a permis de garder une forme de stabilité. Aujourd'hui je pense que je suis encore plus stable certes, mais je crois que ça se gagne au fil du temps. J'ai beaucoup moins de réactivité. » (J : 288-291)
				T34 : Évolution dans la posture de neutralité active et capacité au recul	« Garder du recul sur tout ce qui peut se passe sans a priori, sans représentation. Je suis contente de pouvoir faire ça. C'était quelque chose d'absolument impossible pour moi avant. » (J : 248-250)
				T47 : La neutralité active	« C'est-à-dire que j'étais touchée mais je n'étais plus bouleversée, j'ai pris du recul par rapport aux événements et aux émotions. Même avec mes patients. Il m'arrivait parfois d'être emmenée par leurs histoires, ensuite je trouvais la distance. J'étais touchée, j'éprouvais de la compassion mais j'avais un recul plus important. En travaillant sur mes émotions je gagnais en profondeur. » (J : 324-328)
			Rapport au Sensible	T59 : Rapport au Sensible comme appui dans sa vie	« C'est complexe Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements dans ma vie que j'ai eu ce rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le Sensible qui m'a permis de traverser une vie extrêmement difficile. Donc cette mal- chance est en même temps une

				chance. » (J : 430-433) « Après dans mes rapports pour rester au contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je vis beaucoup plus de légèreté avec ça. » (J : 433-436) « Je ne sais même pas...[...] À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sur méditer, me poser, réfléchir, rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre la maintenant ? » (J : 445-451)
			confiance	T62 : Confiance et disposition à l'autre « Ce que je ne peux pas faire, je fais confiance. Je me mets à la disposition de l'autre, entièrement. C'est un lieu en moi. Bien souvent, quand j'ai fini ma journée, mes soucis sont partis. » (J : 451-454)
			Neutralité active	T63 : La neutralité comme état méditatif d'appui « C'est amener ma méditation dans une forme de neutralité. C'est un état méditatif presque constant. C'est à dire que la méditation, ce n'est pas m'asseoir 20 minutes et méditer. C'est un état méditatif qui va s'imposer à moi, à chaque fois que quelque chose va venir me perturber. Quand je travail, je suis plus vigilante. » (J : 457-461)
			Qualités de la personne	T65 : Qualités personnelles dans la posture « Oui, des qualités qui étaient complémentaires et qui ont été un plus. Le fait d'être ultra présente, un tempérament assez profond, joyeux, enthousiaste, dynamique, ça porte bien sur. Mais, ça n'a pas été que des facilités, parfois des écueils aussi. » (J : 473-475)
			présence	T67 : Ancrage profond en elle dans la posture « Je me suis rendue compte aussi de ça, avec le Sensible. Etre là, profondément ancrée en moi et dans ce qui se passe là, à ce moment là, c'était tout aussi valable. Notre nature fondamentale et ce qui est. » (J : 483-485)
			profondeur	T68 : Authenticité et profondeur dans la relation « Dans la pratique, avec les patients, être simplement en relation avec la profondeur de qui on est en réciprocité actuante, c'est plus important. Il y a un rôle qui nous colle à la peau (presque malgré nous) et puis pas à pas, on rencontre vraiment qui on est...C'est plus profond et c'est plus léger. » (J : 485-489)
CV : Efforts dans le quotidien		C5.1: Prendre soin de soi		T38 : Difficultés rencontrées dans son processus de transformation « Quand on n'a pas encore construit toute l'architecture d'être conscient, pour avoir la solidité d'accueillir ce rapport à soi, aux autres et au monde, alors, parfois cela a été des moments de vulnérabilité intense, de remises en questions, de réflexions, de bouleversement d'idées, intenses et j'ai senti de graves moments de difficultés parce que...parfois, j'avais l'impression

				que la perception était plus grande que ma capacité à restituer, exprimer cette perception. C'était le moment de me faire traiter et puis d'autres fois, je faisais comme je pouvais. » (J : 272-279)
			T58 : Vigilance de prendre soin de soi dans la relation au Sensible	« Pour moi, c'était quel est l'effort que je devais faire pour ne pas perdre cette relation au Sensible... Des choses que je ne peux plus faire, un mode de relation que je ne veux plus avoir. J'ai médité, j'ai fait du mouvement, j'ai travaillé beaucoup. J'avais besoin de faire des stages pour comprendre. J'avais besoin de me faire traiter. Mais surtout, je sentais que le prendre soin de moi, en rapport à cette chose là, c'est ce qui avait le plus d'importance pour moi. » (J : 415-424)
			T59 : Rapport au Sensible comme appui dans sa vie	« C'est complexe Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements dans ma vie que j'ai eu ce rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le Sensible qui m'a permis de traverser une vie extrêmement difficile. Donc cette mal- chance est en même temps une chance. » (J : 430-433) « Après dans mes rapports pour rester au contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je vis beaucoup plus de légèreté avec ça. » (J : 433-436) « Je ne sais même pas...[...] À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sur méditer, me poser, réfléchir, rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre la maintenant ? » (J : 445-451)
			T83 : Stabilité avec le rapport au Sensible	« A rester ancrée et ne plus donner la priorité à l'idée de l'autre, même dans « un lieu » supposé être le lieu du Sensible. Peut-être n'avons-nous pas tous le même rapport avec le Sensible, que ce rapport dépend peut-être aussi de notre expérience vécue intimement. » (J : 629-632)

## Maurane

---

CI : La personne			MAURANE	
		C1.1 : Personnalité et caractéristiques	T8: Dureté de caractère	« Ça n'a fait plus que changer. Le premier changement, c'était dans ma dureté. J'étais dure, ferme, sur la défensive. Fonceuse, comme un bulldozer qui ne s'occupe pas. » (M : 35-36)
			T9: Posture de survie	« J'étais plus dans une posture par rapport à la vie, dans une posture de survie. Et j'ai appris à vivre. Je l'ai développé au cours de la vie. » (M : 36-38)
			T26: Générosité	« Ça se retrouvait évidemment dans ma vie d'infirmière. Je crois que j'ai toujours eu une certaine forme de générosité à l'autre. » (M : 87-88)
			T59: Prédominance de la générosité dans la relation	« La générosité pareille. C'est une posture que je dois utiliser beaucoup parce qu'on me le renvoi souvent. C'est vrai, j'ai une nature généreuse. [...] » (M : 240-241) « Est-ce que c'est plus ou moins ? Je n'en sais rien, mais je dois l'exprimer plus. C'est plutôt ça. Je ne crois pas que je suis plus généreuse que quelqu'un d'autre. En revanche, dans ma relation à l'autre, elle se voit, je la mets enjeu parce que j'étais toujours à donner. Ça donne le sentiment de quelqu'un généreux. » (M : 241-244)
			T27: Incapacité à l'écoute	« Mais j'étais incapable de l'écouter. Je n'avais pas de place. J'étais trop prise dans mes propres mécanismes, trop fermé, trop dure, trop plein. » (M : 88-90)
			T45: Adaptabilité à la nouveauté	« La nouveauté n'est pas un problème pour moi. [...] » (M : 169)

			T46: Ouverture au monde difficile.	« Après il a fallu effectivement ouvrir cette présence au monde. Ça, ça a été beaucoup plus difficile. [...] » (M : 169-170) « Dans les qualités perceptives j'ai mis très longtemps à sentir l'extracorporelle. L'extracorporelle n'existait pas pour moi, que l'intracorporelle et le péricorporelle éventuellement. » (M : 170-172) « Dans cette qualité de présence, j'ai mis très longtemps à gagner la présence au groupe. [...] » (M : 172-173)
			T47: Appui sur soi premier dans l'apprentissage	« [...] Ce n'était pas, je suis le centre du monde, c'était que j'avais des mécanismes de croissance qui ont fait que je n'ai pu compter que sur moi. [...] » (M : 175-176) « J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi. [...] » (M : 178-179)
			T48: Appui sur l'autre en dernier recours	« J'allais chercher de l'aide que quand j'étais au bout de ma propre ressource, que quand, vraiment, je ne pouvais plus rien faire d'autre. » (M : 176-178)
			T56: L'authenticité indispensable dans sa manière d'être.	« L'authenticité ! Je n'ai jamais su être éloignée de mon authenticité. Je pense que c'était un des supports pour ne pas me perdre. Pour moi, l'authenticité, c'est quelque chose d'indispensable dans ma manière d'être. » (M : 235-237)
			T58: L'humour	« Dans ce que tu as dit, il y a aussi l'humour, c'est ce que j'utilise beaucoup. [...] » (M : 239-240)
		C1.2 : Valeurs	T10: Valeur existentielle de la relation au Sensible	« Maintenant ce n'est pas envisageable, une seule seconde, de sortir de ça. Je me parais être maintenant à des milles et un de lumières de ce qui j'étais il a 15 ans. Pour rien au monde, pour un empire, je ne reviendrai là-bas. » (M : 38-40) « Ce qui ne signifie pas que le parcours a été facile. C'est plus précieux que n'importe quoi d'autre. C'est pour moi plus du rejet existentiel. » (M : 40-42)
			T62: Fidélité à sa vie	« Fidélité avec ma vie, ça va avec l'authenticité. Il n'y a pas de compromis avec ça. » (M : 253)
			T63: La compassion	« La compassion, ça va avec l'ouverture à l'autre. C'est quelque chose que j'ai assez naturellement et qui, quand l'autre sent ça, c'est une très bonne condition thérapeutique. » (M : 256-257)

		C1.3 : Motivations		
			T7: Motivation et curiosité par rapport à l'expérience incompréhensible du Sensible	« D'une immense curiosité, je ne comprends rien, je ne suis rien venu chercher, il faut que je revienne. J'étais interloquée. Quand je suis revenue la deuxième fois, là ce qui s'est imposé en moi c'est : je veux apprendre ça. C'était ça au départ. » (M : 29-33)
			T30: Motivation à devenir praticienne	« Dans ces 3 ans il y a eu suffisamment de changements pour que, une part je voulais devenir praticienne avec cet outil, parce qu'avec cet outil je savais que je rencontrais l'autre. Ce n'était pas le cas avant. » (M : 102-104) « Je savais que je pouvais aider. C'est avec ça que je pouvais aider le mieux possible. C'était l'outil qui me convenait pour aller vers l'autre et pour soigner. J'ai abandonné l'autre métier et je suis devenu somato-psychopédagogue. » (M : 104-107)
			T31: Motivation pour un développement personnel	« Après, entre ce moment-là et mes évolutions personnelles, j'ai continué mon contact avec le Sensible. Autant pour moi parce que, au début, je n'avais pas débuté pour être thérapeute. » (M : 107-109) « J'avais commencé pour moi. Le processus pour moi, a continué. Au fur et à mesure que j'avais dans le processus pour moi, je me suis aperçue que ça pouvait être un outil. Que ça pouvait être un métier et un outil thérapeutique. » (M : 109-111)
CII : Expérience fondatrice				
	C2.1 : le context			

			T5: Découverte d'être touchée dans la relation manuelle	« Quand en revanche, la première expérience pour moi-même c'est en me faisant traiter. J'étais allongée sur la table. Le premier contact à été... j'ai eu le sentiment d'être touchée dans un endroit de moi que je ne connaissais pas du tout. » (M: 17-20)
	C2.2 : Expérience bouleversante , inattendu, existentielle			
			T4: Découverte d'un autre rapport au corps de l'autre	« La première expérience avec le Sensible m'a dit : "mais le corps peut se vivre comme ça ?" Quand je te décris ça, c'est quand moi j'ai été thérapeute. C'est-à-dire, quand j'étais en stage, j'avais quelqu'un sous mes mains et là, j'ai senti le volume et je me suis dit : "mais qu'est-ce que c'est ça ?" C'était la vision du corps complètement différent. » (M : 14-17)
			T6: Bouleversement en profondeur.	« À l'époque, je ne pouvais rien en dire du tout, juste que j'avais été touchée en profondeur. [...] J'étais sûre que j'étais touché en profondeur et pas en surface... ça touchait le fond de moi. Il y avait quelque chose de bouleversant dedans. » (M : 24-27)
	C2.3 : Impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à soi, dans sa vie			
			T18: Ressenti des effets et ouverture au monde étant patiente	« J'avais la certitude que ça changeait quelque chose, mais je ne savais pas dire quoi. Je me sentais plus détendu derrière, je me sentais plus calme, je me sentais plus ouverte au monde. » (M : 58-61)

			T19: Changement radical de sa relation au monde au contact du Sensible	« Pour moi le monde extérieur était un danger, l'autre était un danger. Donc, se mettre de la douceur là dedans, ça changeait le monde, ça changeait le mien et la relation. » (M : 61-63)
			T20: Rencontre de la douceur en soi	« Je me souviens d'une expérience très spécifique ou j'ai rencontré la douceur en moi. Ça me faisait fondre en larme, une expérience d'une minute en thérapie manuelle. » (M : 65-66) « Je peux m'accueillir tel que moi douce. Je n'étais pas douce, j'étais bulldozer. Cela avait de l'avantage et puis c'était une force communicative mais c'était du béton. » (M : 78-79) « Quand j'ai contacté que moi je pouvais être douce, j'ai eu à la fois un immense bonheur, c'était de la plénitude de moi-même et à la fois c'était incroyable. » (M : 79-81)
			T 21: Expériences d'état d'être immenses lié à l'autre	« C'est aussi lié à l'autre. Je faisais des expériences immenses d'état d'être. » (M : 66-67)
CIII :	Changements en cours dans la relation au Sensible			
	C3.1: Le Sensible outil de transformation			



			T29: Changement de fonction professionnelle	« Jusqu'à présent je te parlais du temps où je n'étais pas encore Somato-psychopédagogue. Je suis devenu praticienne assez peu d'années plus tard. La formation durait 3 ans à l'époque. Je me suis installé, comme praticienne tout de suite au bout de mes 3 ans. » (M : 100-102)
			T32: Le Sensible comme outil en deuxième temps	« C'est devenu un outil en deuxième temps, après il a évolué, comment je m'en sers moi et mon outil thérapeutique. C'est ça que j'aimais. A la fois je pouvais me déployer et à la fois devenir de mieux en mieux thérapeute. » (M : 111-114)
			T69: Rapport délicat à la famille	« L'endroit le moins transformé de moi, je me rends compte, ce n'est pas l'endroit, c'est quand je suis avec ma famille ou les mécanismes familiaux prennent automatiquement le relais. Quand je me trouve avec eux, je m'éloigne encore. Mais je m'y adapte mieux, c'est encore de l'adaptation. » (M : 297-300)
			T72: Le Sensible comme apport de douceur	« C'est une douceur qui ose venir. Parce que quand je suis dans des mécanismes, ce n'est pas doux du tout. » (M : 320-321)
			T76: La bienveillance comme caractéristique du Sensible	« Le mouvement lui-même, il fait son boulot. Le mouvement interne, c'est cette force de vie qui est ma vie, qui a une attention bienveillante à mon égard. » (M : 379-380)
			T78: Exigence de respect de cette bienveillance	« Là il faut que je fasse de la place à ça. Là il y a l'accueil, il y a : "il faut que je fasse de la place à ça" parce que je suis sûr, je le sais, je n'ai aucune doute sur la bienveillance que cette force a à mon égard. » (M : 380-382)
	C3.2 : Processus évolutif des vécus de la spirale			

		T11: Accès premier à la profondeur	« La profondeur, c'était le sentiment premier. » (M : 45)
		T14: Accès premier à l'espace	« Le premier c'était la notion d'espace qui grandi. » (M : 50)
		T12: Accès tardif à la chaleur	« En revanche, la chaleur, c'est quelque chose que j'ai mis très longtemps. » (M : 45-46)
		T15: Accès tardif à la qualité de silence	J'ai mis longtemps à rencontrer une qualité de silence. » (M : 50-51)
		T13: Sentiment d'existence	« C'était beaucoup plus existentiel. J'avais un sentiment d'exister qui enfin pouvait trouver un lieu de déploiement, mais la chaleur... ça a mis pour moi un certain temps à avoir des expressions corporel. Ça a eu des expressions psychiques et existentielles avant. J'ai mis longtemps à sentir des effets dans mon corps. » (M : 46-49)
		T23: Changements de densité de la matière.	« Ça prenait de la place parce que les changements de densité de ma matière, faisaient de l'espace. Du coup j'en avais plus. » (M : 73-74)
		T22: Accès premier aux états d'être	« J'ai beaucoup plus d'expériences d'état d'être que d'expériences de contenu de vécu. Tel que la chaleur, profondeur, globalité. C'était d'abord des états d'être. » (M : 67-69) « C'est comme si que je fais la spirale processuelle à l'envers. Petit à petit il y a eu la chaleur, la profondeur et de la globalité. Avant tout ça, c'était mon espace intérieur qui prend forme et surtout, qu'il y a de la place. Enfin de la place. » (M : 69-71)
	C3.3: Nouvelles manières d'être		

		C3.3.1: Changements dans la relation à soi		
			T24: Déploiement avant l'accueil de soi	« Bien sûr, j'avais un espace de déploiement. Je me suis déployé avant de m'accueillir. Après il y le travail. "Je suis ça aussi !" Cela a mis du temps ! » (M : 76-77)
			T61: Rapport au Sensible et le sentiment de paix	« Le sentiment de paix a été quelque chose de très important pour moi. Parce que j'étais toujours en bataille dans mon propre cheminement, dans le contact avec le Sensible. Je ne crois pas que je m'en sers avec mes patients. » (M : 252-254)
			T44: Changement de la prédominance de la présence à elle	« Tout d'abord en moi. Au début, le seul monde qui existait pour ce qui est c'était moi. J'ai d'abord exploré mon intériorité parce que j'avais des facilités et cela ne me mettait pas en danger. » (M : 167-168) « Encore maintenant, je me rends compte, que ces mécaniques de présence à soi en premier, ça reste vrai. Il faut que je maintiens une sorte de vigilance en me disant : "ouvre, il n'y a pas que toi." » (M : 173-175) « J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi. Ça m'a amené à une qualité de présence à moi qui est devenu assez naturelle. Ça j'y ai mis du temps. » (M : 178-180)
CIV :				
L'évolutivité de la posture du praticien				

	C4.1 : 1°niveau : transformatio n des manières d'être dans la posture			
		C4.1.1 : Manières d'être préalables	T28: Posture d'ouverture	« Il y a une posture d'ouverture parce que je ne me sens pas en danger, parce que je ne me sens pas en crainte. Je me sens plus solide, du coup je peux m'ouvrir à l'autre et ça ne va pas me rendre fragile. » (M : 93-95)
			T 57: Exigence de l'authenticité chez l'autre	« Ça ne veut pas dire que, quand je ne le rencontre pas chez les autres, je ne supporte pas qu'ils ne soient pas dedans. Mais il y a quand même un moment où cela va me gêner. C'est ma caractéristique propre. » (M: 237-239)
			T59: Prédominance de la générosité dans la posture	« La générosité pareille. C'est une posture que je dois utiliser beaucoup parce qu'on me le renvoi souvent. C'est vrai, j'ai une nature généreuse. » (M : 240-241) « Est-ce que c'est plus ou moins ? Je n'en sais rien, mais je dois l'exprimer plus. C'est plutôt ça. Je ne crois pas que je suis plus généreuse que quelqu'un d'autre. En revanche, dans ma relation à l'autre, elle se voit, je la mets enjeu parce que j'étais toujours à donner. Ça donne le sentiment de quelqu'un généreux. » (M : 241-244) « Mais je crois que beaucoup de thérapeutes ont une prédominance à donner. Je remarque, en revanche, cette sensation de générosité que l'autre sent, elle est très facilitatrice. » (M : 245-246)
			T60: La générosité comme condition à l'accès de l'autre.	« Lui, ça l'aide énormément à se sentir accueilli, donc à s'ouvrir, à se détendre, à ouvrir des portes qui vont permettre des accès. Elle a vraiment beaucoup d'impact, la générosité, ça je vois. Quand quelqu'un sent la générosité en face de lui, ça nous met en bonne condition. » (M : 246-249)

			T63: La compassion	« La compassion, ça va avec l'ouverture à l'autre. C'est quelque chose que j'ai assez naturellement et qui, quand l'autre sent ça, c'est une très bonne condition thérapeutique. » (M : 256-257)
			T64: Ouverture au potentiel	« Autour de l'ouverture à l'advenir, ça m'amène au potentiel. Je sais voir le potentiel de l'autre. Je vois à quel point ça aide l'autre. C'est très précieux aussi. Parce que ça ouvre un avenir. Très souvent le mal être, il est dû au fait que les gens ont l'impression qu'ils ont un mur en eux, qu'ils ne voient pas d'avenir, pas d'avancer, pas de perspectives, pas d'espace. Cette porte s'ouvre, quand on leur montre leur propre potentiel, ou quand on le fait vivre dans le corps. Il y a des potentiels qui peuvent s'ouvrir à l'infini. » (M : 258-264)
			T79: Prise en compte de la bienveillance de l'autre	« Alors ça m'a amené avec tous les autres et je mets au même titre mes patients que les autres. La relation thérapeutique c'est quand même avant tout une relation à l'autre. Dans ma relation à l'autre, effectivement, le premier pas a été, le mouvement interne, son mouvement interne est bienveillant pour lui : "cales toi donc sur sa bienveillance à lui. Déjà, si toi tu n'es pas capable de la bienveillance toute seule." Il y a un endroit ou quelque chose a de la bienveillance pour lui. » (M : 387-391)
		C4.1.2 : Qualité de l'accueil et de l'écoute	T25: Changement progressif de l'accueil de l'autre	« Donc pour accueillir il y a fallu du temps. Au début, ce n'était pas réel, c'est que des moments. Mais je m'apercevais que ces états imprégnaient mes états, enfin devenaient moi, je devenais ça. » (M : 81-83) « Dans ma posture de praticien, pour moi ce qui a changé, c'est justement dans l'accueil de l'autre. C'est dans ma relation à l'autre. [...] » (M : 86-87) « Mais j'étais incapable de l'écouter. Je n'avais pas de place. [...] Donc au fur et à mesure ça c'est dénoué et j'ai pu, dans ma relation à l'autre, l'accueillir complètement autrement. Je ne pouvais pas le faire et je devenais capable. » (M : 88-91) « [...] Il y a de la notion de fragilité puis il y a la notion de l'autre peut faire mal. Donc, on ouvre moyennement. Ça a été très progressif mais c'est tellement là que le Sensible a le plus changé dans la relation thérapeutique. » (M : 95-97)

			T41: L'amour de l'autre comme condition d'accueil	« Ma première posture maintenant c'est... j'aime l'autre Je dirai, j'aime les gens. Je les trouve fascinant. Alors qu'avant j'ai passé tout le début de ma vie à être terrifiée par l'autre, l'autre était un danger. Maintenant, l'autre est une richesse infinie. C'est un lieu de nourriture. Rien ne me fait grandir autant que l'autre. J'accueille mon patient avec ça. Ça fait une qualité thérapeutique d'accueil. » (M : 154-160)
			T81: Ouverture à la nouveauté comme posture existentielle	« Il y a l'ouverture pas seulement à l'autre, ouverture à tout ce qu'on ne sait pas, ou, on ne sait pas encore. Cette posture existentielle, il y a toujours cette ouverture à la nouveauté. » (M : 396-397)
			T33: L'écoute de l'autre dans un dialogue silencieux.	« J'ai toujours cette notion d'écoute et d'accueil d'autrui. J'avais avec la thérapie manuelle un outil pour dialoguer avec l'autre, qui était autre que des mots. Un dialogue silencieux. Là, je voyais que je disais des choses que jamais ne se s'aurait dites autrement et ailleurs. Qui pouvais me servir à aider la personne dans son parcours de vie. Je trouve ça merveilleux. » (M : 117-120)
		C4.1.3 : État de confiance	T38: La confiance dans la relation	« Mais il y a la confiance et les patients ont confiance. J'inspire confiance. Je suis plus dans les manières d'être que dans les contenus. » (M : 148-149) « Oui, une confiance que le Sensible fait le travail.[...]. » (M : 203)
			T39: Impact du rapport au Sensible sur la confiance	« Être confiante. J'ai une confiance absolue dans le Sensible et j'ai une confiance dans l'humain. Et c'est ça qui a beaucoup grandi avec le Sensible. » (M : 151-152)
			T40: Confiance dans l'humain	« C'est que j'ai confiance dans l'humain. Je sais voir avec beaucoup de précision et surtout beaucoup plus de réalité, le devenir et le potentiel de la personne. Du coup je peux la conduire et l'aider à le voir elle. » (M : 152-154)
		C4.1.4 : L'authenticité	T56: L'authenticité comme indispensable dans sa manière d'être.	« L'authenticité! Je n'ai jamais su être éloignée de mon authenticité. Je pense que c'était un des supports pour ne pas me perdre. Pour moi, l'authenticité, c'est quelque chose d'indispensable dans ma manière d'être. » (M : 235-237)

			T57: Exigence de l'authenticité chez l'autre	« Ça ne veut pas dire que, quand je ne le rencontre pas chez les autres que, je ne supporte pas qui ne soient pas dedans. Mais il y a quand même un moment où cela va me gêner. C'est ma caractéristique propre. » (M: 237-239)
		C4.1.5 : la non prédominance	T82: Prise en compte de la non-prédominance	« Ensuite il y a la non-prédominance. Puis il y a la coexistence des opposés. J'étais genre très binaire, ça c'est bon, ça c'est mauvais. Je crois que c'est là que j'ai le plus changé. Dans cet entrelacement. [...] » (M : 398-400) « [...] Ce n'est pas dans cet endroit c'est bon et là non. C'est dans, tout ce que tu vis est lié à ce qui est bien ou moins bien pour toi. Cela a beaucoup changé et aussi dans ma relation thérapeutique. » (M : 400-402)
			T83: Atténuation du jugement	« [...] La résistance, ce n'est plus « je bataille », c'est « je rencontre ». C'est ce qui a changé le plus en moi. Cet entrelacement, ce changement de posture dans les opposés, ça enlève du jugement. On adapte les choses. [...]» (M : 402-404) « Les choses se positionnent autrement. Quand on regarde l'autre ou soi-même, il n'y a plus un jugement carré, il y a juste une appréciation. Ce qui n'est dû tout la même chose. » (M : 404-406) « Une diminution du jugement. J'apprécie les choses, je ne les juge pas, mais parfois, ça m'arrive encore mais beaucoup moins qu'avant. » (M : 406-408)
	C4.2 : Le 2°niveau : La dynamique de la présence			

		C4.2.1 : Processus de la présence	T44: changement de la prédominance de la présence à elle	« Tout d'abord en moi. Au début, le seul monde qui existait pour ce qui est c'était moi. J'ai d'abord exploré mon intériorité parce que j'avais des facilités et cela ne me mettait pas en danger. » (M : 166-168) « Encore maintenant, je me rends compte, que ces mécaniques de présence à soi en premier, ça reste vrai. Il faut que je maintiens une sorte de vigilance en me disant : « ouvre, il n'y a pas que toi. » » (M : 173-175) « J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi. Ça m'a amené à une qualité de présence à moi qui est devenu assez naturelle. Ça j'y ai mis du temps. » (M : 178-180)
			T55: Présence dans les effets de l'autre prenant du temps.	« Comme j'étais présente à ce qui se passait pour moi, et qui se passait dans mon geste ou dans mes mots. Je suis présente à ce qui se passe pour moi, je suis présente à ce que je fais aussi. J'ai mis plus de temps à être présent aux effets que ça avait pour la personne. Ça demande d'ouvrir plus. J'ai gagné ça, à s'ouvrir en temps réel à la personne. » (M : 224-227)
		C4.2.2 : Critères de justesse dans l'accompagnement		
			T50: Qualité de présence et profondeur dans la posture.	« Dans ma posture de thérapeute, j'ai toujours une qualité très bonne dès le début. Une qualité perceptive, sous la main, importante. Je n'avais pas de problèmes de ressentir en étendu. Je savais si je descendais dans la profondeur. J'adore descendre dans la profondeur. » (M: 195-197)
			T51: Construction de la présence par le point d'appui	« Point d'appui, point d'appui de présence, c'est toujours une facilité. Je me cale dans ma présence au Sensible. Je le mets là dans la rencontre de l'autre et j'attends qu'il vienne, et ça vient. » (M: 199-201)



			T34: Dialogue de matière à matière// Indicateurs de changements dans la matière	« Donc, j'avais un outil de dialogue qui s'affinait au fur et à mesure du temps. Au fur et à mesure que moi je changeais avec le Sensible. Mon outil, qui est la main, qui est cette qualité perceptive de la matière qui est cette éveil de ma propre matière et qui est ce dialogue qui s'instaure avec la matière de l'autre et l'autre en général. Je multipliais les moyens et ça faisait des rencontres extraordinairement riches pour moi comme pour l'autre. » (M : 120-125)
		C4.2.3 : Critères de la neutralité		
			T42: Qualité de présence dans la neutralité active	« C'est dans ça (qualité de présence) que je suis le plus doué naturellement. Spontanément, c'est la première chose. » (M : 162) « Puis j'ai une force de présence. J'ai suivi dans la présence. Après, je fais des points d'appui manuels pour aider la personne à faire ce chemin vers sa propre présence sensible. » (M : 203-205) « J'utilise, les outils de la méthode, que ce soit le point d'appui manuel, mais toujours avec le point d'appui de présence. Des fois il n'y a rien de faire d'autre. Des moments la présence suffit. » (M : 210-212) « Comme j'étais présente à ce qui se passait pour moi, et qui se passait dans mon geste ou dans mes mots. Je suis présente à ce qui se passe pour moi, je suis présente à ce que je fais aussi. » (M : 224-226) « Il faut juste avoir cette qualité de présence humaine. Ce n'est pas je sais être accueillant, c'est cette qualité de présence humaine, c'est le savoir être. Je peux avoir une posture d'accueil mais si ce n'est pas vrai, ça ne me fera rien. » (M : 354-357)

			<p>T70: Résonance des mécanismes familiaux dans la neutralité</p>	<p>« Oui, il y a des personnes qui résonnent avec la manière d’être de ma famille. Ceux-là, je me rends compte que je suis moins performante. [...]. La séance me paraît longue. Où elle m’énerve. Alors évidemment, je contrôle la chose. J’essaie mais je sais que c’est la et au pire je leur dis d’aller voir un autre thérapeute. » (M : 302-306)</p> <p>« C’est une très bonne question parce que effectivement, quand je suis empatouillé dans trop de résonances ou mécanismes qui se mettent en jeu. Ce qui me sort le mieux de ça ou ce qui fait quand même faire évoluer la chose, c’est justement de me dire : ‘arrête de faire’. Dès que j’ai perdu mon équilibre, je vais faire. » (M : 308-311)</p> <p>« Quand je ne peux pas avec cette personne-là, il y a une distance avec l’autre. Pas seulement une distance avec l’autre mais aussi une distance avec mon action dans le Sensible. Il y a une distance. » (M : 325-327)</p>
		C4.2.4 : La justesse dans la réciprocité		
			<p>T35: Mise en valeur par la relation manuelle de l’enjeu pour la personne</p>	<p>« La personne arrive et elle nomme ces problèmes qui sont effectivement existant dans sa vie. On travaille sur la table et il se révèle que c’est tout autre chose qui se joue en elle. Je perçois ça avec cet outil génial du Sensible et je lui communique : ‘j’ai le sentiment dans ce que je vis, dans ce que je rencontre de vous, qu’il y a « ça » en jeu. Vous me dites quoi ?’» (M : 127-130)</p> <p>« Quelque fois c’est extrêmement loin de ce qu’elle imagine. Elle prend l’information puis tout d’un coup je la vois illuminer. Ça, ce sont des moments magiques. Puis cela déroule et je n’ai plus rien à faire. Je ne vois pas d’autres outils, qui propulsent cette qualité de développement de la personne. C’est extraordinaire, ce genre de choses m’arrive souvent. » (M : 131-134)</p>

			<p>T36: La réciprocity par la présence au Sensible.</p>	<p>« C'est ma présence à moi. Ma présence au Sensible en premier. Je suis qu'à aller là. Ensuite, c'est la personne qui, elle, est obligatoirement là. Pour laquelle je construis les ponts pour qu'elle se calme dans ce lieu d'elle. » (M : 137-139)</p> <p>« Evidemment, quand je me retrouvais en relation thérapeutique, je pouvais m'ouvrir plus grand. Ça fait que, dans la relation thérapeutique, je donne. Mais, parce que je m'ouvrais, moi dans le Sensible. Il y a une qualité de présence à moi, que j'avais assez naturellement, que j'ouvrais à une qualité de présence à l'autre.» (M : 180-183)</p> <p>« Puisque ça c'est fait pour moi, j'ai pu entrer dans la relation à l'autre. Avec, certes, je donne mais je peux aussi recevoir. » (M : 183-185)</p> <p>« Je deviens capable de m'ouvrir à la présence de l'autre et du monde, dans un double mouvement. Je m'ouvrais, je devenais capable d'être présente à moi, en même temps qu'aux autres, en même temps au monde, en élargissant cette espace de plus en plus loin. De plus en plus capable de recevoir le plus profond de l'autre.» (M : 185-188)</p>
			<p>T37: La réciprocity par le dialogue silencieux et verbal</p>	<p>« Je fais avec les mots, les gestes, de 2000 manières pour créer les ponts pour qu'elle se retrouve aussi dans son lieu du Sensible. Une fois qu'elle est là, parce que ça ne suffit pas, il y a un échange à partir de là. En mots ou en dialogue silencieux. C'est dans cet échange de là que cela a une richesse et il y a égalité. Je vais lui donner, elle laisse résonner en elle, ça va lui inspirer des choses qu'elle va m'envoyer. Dans ce jeu on est dans la réciprocity, c'est toujours magique ! » (M : 139-144)</p>
			<p>T49: La réciprocity comme joie et achèvement humain</p>	<p>« Une joie immense. J'ai souffert vraiment d'une solitude terrible. Tant que ce jeu de réciprocity ne pouvait pas s'installer. Pour moi, la réciprocity... c'est le bonheur à tout. C'est la plénitude, c'est le but, c'est l'achèvement humain. Quand l'humain pouvait se poser là, le monde est sauvé.» (M : 190-193)</p>
			<p>T80: La réciprocity actuante dans la posture</p>	<p>« Je vais aller me faire porter par cette chose-là cette source et rencontrer le mouvement interne en moi et en lui. Qu'est-ce qu'il y a de mieux comme condition thérapeutique ? » (M : 391-393)</p>

		C4.2.5 : Justesse dans la directivité informative	T54: Le point d'appui de présence dans l'entretien	« Dans mon action thérapeutique, il y a le point d'appui de présence et puis les mots qui s'inscrivent dans cette qualité de présence, cette stabilité de présence. [...]. » (M : 220-222) « Les points d'appuis, manuellement je les ai très vite transférés dans les mots qui devenaient le point d'appui. Puis je combine les deux. Toujours avec cette qualité de présence, cette stabilité de présence. » (M: 222-224)
			T65: Capacité de mise en mots des sensations	« C'est beaucoup en m'appuyant sur ce qui se passe sous la main, dans les tissus. Je vais le mettre en mots, là, je sais très bien faire ça! Je sais décrypter la sensation, en potentiel d'être pour la personne. Donc, je vais lui dire. » (M: 266-268)
	C4.3 : 3°niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture du praticien			
		C4.3.1 : Stratégies de distanciation du mal être dans la posture		

			<p>T70 : Résonance des mécanismes familiaux dans la neutralité</p>	<p>« Oui, il y a des personnes qui résonnent avec la manière d'être de ma famille. Ceux-là, je me rends compte que je suis moins performante. [...] La séance me paraît longue. Où elle m'énerve. Alors évidemment, je contrôle la chose. J'essaie mais je sais que c'est la et au pire je leur dis d'aller voir un autre thérapeute. » (M : 302-306)</p> <p>« C'est une très bonne question parce que effectivement, quand je suis en patouillée dans trop de résonances ou mécanismes qui se mettent en jeu. Ce qui me sort le mieux de ça ou ce qui fait quand même faire évoluer la chose, c'est justement de me dire : 'arrête de faire'. Dès que j'ai perdu mon équilibre, je vais faire. » (M : 308-311)</p> <p>« Quand je ne peux pas avec cette personne-là, il y a une distance avec l'autre. Pas seulement une distance avec l'autre mais aussi une distance avec mon action dans le Sensible. Il y a une distance. » (M : 325-327)</p>
			<p>T73 : La discipline favorisant la relation au Sensible</p>	<p>« Être vulnérable, faire l'effort aussi. C'est une discipline. C'est vrai, ce sont des moments extraordinaires, mais, n'empêche, il faut bosser. [...] En faisant, je fais et je refais. Je rate et j'y arrive et je continue. Il y a une obstination, une détermination. Parce que je fais ça, j'y arrive de mieux en mieux.[...]. M' exercer à entrer en contact avec le mouvement interne. Après c'est peaufiner ma relation. Affiner, faire grandir, rencontrer le plus souvent possible. » (M : 363-370)</p>
			<p>T74 : Assiduité dans la relation au Sensible</p>	<p>« Rencontrer le mouvement interne le plus possible. Quand je suis en contact, c'est là que je suis le mieux. Ça a été le moteur. Je l'ai su toute suite. Il est bon pour moi d'être en contact avec ça. Je me suis dit : 'il faut que j'y sois le plus souvent.' Je travaille, il faut que j'apprenne à y être. » (M : 372-375)</p>
			<p>T75 : Renforcement de la relation au Sensible</p>	<p>« [...]. Au début j'avais besoin des autres, d'être en stages. J'avais besoin des conditions facilitantes. Petit à petit, même dans des conditions pas facilitantes, j'en deviens capable. Je renforce ma capacité à être en relation. Mon lien devient plus fort, plus stable au fur et à mesure que ça s'installe. Ça c'est ma part active. » (M : 375-378)</p>

CV : Transfert dans la manière d'être de tout les jours				
	C5.1 : Prendre soin de soi			
			T43: Qualité de présence dans la méditation	« Dans la méditation, si j'étais bien dans la méditation, c'est que j'ai une qualité de présence, une capacité à rester présent à ce qui se passe. J'aime ça. Evidemment c'est l'outil ou je me suis appuyé le plus. » (M : 163-165)
			T66 : Efforts pour rester au contact du Sensible	« C'est sûr qu'il y a des journées que je suis plus ouverte que d'autres. Ça c'est clair. Mais...je peaufine ma propre relation à mon lieu du Sensible. Je m'installe le mieux possible pour ce jour-là, dans cet endroit-là, pour moi-même. [...]» (M : 282-284)
			T67 : Actions pour rester au contact du Sensible	« Méditation, mouvement, peut-être une conversation avec quelqu'un d'autre du Sensible. Puis, l'échange avec la personne va me recaler. [...] Effectivement la méditation. Quand je ne vais pas méditer, je fais du mouvement. » (M : 288-293)
			T73 : La discipline favorisant la relation au Sensible	« Être vulnérable, faire l'effort aussi. C'est une discipline. C'est vrai, ce sont des moments extraordinaires, mais, n'empêche, il faut bosser. [...]. En faisant, je fais et je refais. Je rate et j'y arrive et je continue. Il y a une obstination, une détermination. Parce que je fais ça, j'y arrive de mieux en mieux. [...]. M' exercer à entrer en contact avec le mouvement interne. Après c'est peaufiner ma relation. Affiner, faire grandir, rencontrer le plus souvent possible. » (M : 363-370)
			T74 : Assiduité dans la relation au Sensible	« Rencontrer le mouvement interne le plus possible. Quand je suis en contact, c'est là que je suis le mieux. Ça a été le moteur. Je l'ai su toute suite. Il est bon pour moi d'être en contact avec ça. Je me suis dit : 'il faut que j'y sois le plus souvent.' Je travaille, il faut que j'apprenne à y être. » (M : 372-375)

			T75 : Renforcement de la relation au Sensible	« [...]. Au début j'avais besoin des autres, d'être en stages. J'avais besoin des conditions facilitantes. Petit à petit, même dans des conditions pas facilitantes, j'en deviens capable. Je renforce ma capacité à être en relation. Mon lien devient plus fort, plus stable au fur et à mesure que ça s'installe. Ça c'est ma part active. » (M : 375-378)
--	--	--	--	---





## Annexe 3 – Récits catégoriels

### Jenna

---

Jenna est une femme, âgée de 60 ans, somato-psychopédagogue avec plus de 15 ans de pratique professionnelle.

#### *A- CI: La personne*

##### *CI.1 : Personnalité et caractéristiques*

Selon son témoignage, Jenna se ressentait comme étant hyperréactive et c'est sur cette caractéristique-là qu'un changement s'est opéré en elle : « *Donc, aujourd'hui, c'est quelque chose qui est acquis pour moi, parce que j'ai dû développer ça pour compenser une hyperréactivité ou un gagner du recul que je ne sentais pas en moi. Mais j'ai gagné cette amplitude-là.* » (J : 229-231). Elle se décrit aussi comme ayant été en quelque sorte submergée par son hypersensibilité : « *Parce que j'étais un peu écrasée par une hypersensibilité qui ne me rendait pas forcément libre. [...].* » (J : 382-383).

Jenna extrait de ses traits de caractère paradoxaux son envie de partager comme étant ce qui l'a aidée dans sa posture : « *Je suis quelqu'un d'ouvert, altruiste...En même temps, je peux être tout le contraire, parfois je me surprends... Extrêmement patiente et en même temps une impatience totale. Je ne sais pas s'il y a un trait qui m'a vraiment servi. Je ne sais pas... Peut-être si, l'envie de partager...* » (J : 640-645).

Elle souligne aussi certaines autres qualités personnelles : « *Oui, des qualités qui étaient complémentaires et qui ont été un plus. Le fait d'être ultra présente, un tempérament assez profond, joyeux, enthousiaste, dynamique, ça porte, bien sûr. [...].* » (J : 474-476). Qualités qui n'ont pas toujours été d'ailleurs un avantage pour elle : « *Mais, ça n'a pas été*

*que des facilités, parfois des écueils aussi.* » (J : 476)

Elle donne une grande valeur à sa capacité de changer, en lien avec sa posture spontanée d'apprentissage : « *Les points forts : me laisser changer, me laisser apprendre. [...] Je ne sais pas. Je me suis rendue compte que je n'étais pas dans une opposition, je me mettais toujours dans la posture d'apprendre quelque chose.* » (J : 592-597)

Au cours de sa formation, cette manière d'être lui a souvent donné la sensation de ne pas correspondre à ce qui était attendu : « *Par contre j'ai été parfois, même souvent, en difficulté par rapport à ma manière d'être. En difficulté dans l'enseignement dispensé parce que j'ai souvent eu la sensation que ma manière d'être ne correspondait pas à l'exemple qui était donné.* » (J : 597-600). Ceci l'a interpellée et elle s'est longtemps questionnée pour comprendre ce qui se passait, quelle attitude ou processus lui échappait : « *Dans les grands stages par exemple, j'arrivais, j'étais ouverte, curieuse. J'étais dans cette transformation qui était la mienne. Je me suis souvent entendue dire que je n'étais pas dans « le bon lieu », et du coup je crois que j'ai passé beaucoup d'années à comprendre quel était le processus qui m'échappait, ou la résistance que je mettais, afin de correspondre et de me fondre dans une représentation que j'avais des gens qui étaient dans 'le lieu' et de ceux comme moi, qui n'y étaient pas.* » (J : 604-609)

Jenna ressentait à quel point l'enseignement était précieux et en même temps était face à des incohérences douloureuses : « *Il m'a fallu me confronter à l'enseignement que je recevais comme des perles précieuses, et puis d'un autre côté, je vivais de véritables incohérences, parfois extrêmement douloureuses...* » (J : 609-611). Ce que Jenna précise : « *D'un côté on parlait de la neutralité active, du non-jugement, de l'amour, de la sérénité, de la paix, de l'accueil, de l'ouverture, de la confiance, du rapport à soi, au monde, aux autres etc. De l'autre, je me retrouvais avec des difficultés de relation, face à des émotions, des réactions, des agressivités qui ne correspondaient pas du tout à ce qu'on nous enseigne, ni ce que je vivais.* » (J : 612-616)

Trouver une posture de neutralité a permis à Jenna une plus grande ouverture et disponibilité à la nouveauté : « *Dans le sens où je me sens plus légère, plus libre, ouverte à l'avenir, je me sens confiante, et complètement disponible à la nouveauté.* » (J : 553-554) ; en lien avec une capacité de réflexion et de curiosité qui l'aide à se positionner : « *En même temps j'ai une capacité de réflexion sur la vie, sur ce qui m'entoure, j'ai une curiosité qui me permet de me positionner.* » (J : 554-556). Cette curiosité lui est très personnelle, liée à son histoire : « *[...], non, j'ai une curiosité pour la vie, pour le comportement humain et c'est par rapport à mon enfance, c'est très personnel.* » (J : 649-650)

Elle estime cependant que son intégrité l'a retenue et que c'est le contact au Sensible qui a nuancé cela : « *Mon intégrité m'a freinée. Je suis trop intègre, trop entière. Il a fallu que*

*je devienne plus nuancée. Mais le Sensible a bien œuvré pour ça. » (J : 636-637)*

Sa joie profonde naturelle l'a beaucoup aidée et la perdre est pour elle un signe qu'elle s'éloigne du Sensible : « *Le trait de ma personnalité c'est cette joie profonde qui est la mienne. C'est quelque chose qui m'a beaucoup aidé, qui me donne tous les courages et qui fait envie. Quand je la perds cette joie en moi, je suis très vite consciente que je m'éloigne de cette chose. » (J : 637-640)*

## **CI.2 : Motivations**

Les expériences vécues par Jenna étaient d'une telle intensité qu'elle a développé une vigilance à maintenir sa relation au Sensible, dans un effort de ne pas perdre le lien plutôt que dans un effort de rester en lien : « *[Pour moi,] c'était quel est l'effort que je devais faire pour ne pas perdre cette relation au Sensible. [...] » (J : 416-417)*

Pour ne pas perdre sa relation au Sensible, elle s'est donc mise à en utiliser les outils, méditations, mouvement, traitements, et à se former : « *Des choses que je ne peux plus faire, un mode de relation que je ne veux plus avoir. J'ai médité, j'ai fait du mouvement, j'ai travaillé beaucoup. J'avais besoin de faire des stages pour comprendre. J'avais besoin de me faire traiter. » (J : 421-423). Tout en sentant que le plus important pour elle était de prendre soin d'elle-même dans sa relation au Sensible : « *Mais surtout, je sentais que le prendre soin de moi, en rapport à cette chose là, c'est ce qui avait le plus d'importance pour moi. » (J : 423-425)**

Alors qu'elle se transforme, Jenna découvre non seulement une nouvelle manière d'être au monde, mais aussi un autre métier qui la motive : « *Je suis venue à la méthode avec le désir, non pas de trouver une thérapie, mais de comprendre une manière d'être moi... En fait j'ai découvert un métier, mais je ne venais pas chercher un métier. C'était une manière d'être au monde. Du jour au lendemain ça c'est fait. C'était évident, comme j'étais puéricultrice, esthéticienne, je suis devenue praticien. » (J : 365-369)*

Prenant conscience des impacts de ses nouvelles manières d'être sur sa vie, elle ressent une forte motivation à partager son expérience : « *Je voulais offrir aux autres ce qui m'a transporté, j'avais envie de partager ça. On ne peut pas le garder pour soi tout seul. Ça m'avait tellement bouleversée, ça avait tellement changé ma vie, je me disais que ça pouvait changer la vie de tout le monde. » (J : 370-373). Aujourd'hui, même si sa motivation, reste, elle s'est nuancée : « *J'étais persuadée que tout le monde allait changer comme moi. Bon, j'ai déchanté. » (J : 372-373)**

## **B- CII : Expérience fondatrice et changements**

Cette catégorie décrit la rencontre entre Jenna et le Sensible. Nous verrons plus loin comment cette rencontre a eu un impact sur sa relation à elle-même et à sa vie.

### **CII.1 : Le contexte**

Dans son chemin personnel vers la méthode, Jenna ne venait pas chercher une thérapie ou un métier, mais trouver une nouvelle manière d'être au monde. C'est au cours d'un stage avec D. Bois, alors qu'elle était dans la posture de recevoir un traitement sur la table, qu'elle a eu une expérience fondatrice qu'elle a vécue comme une naissance à elle-même dans l'instant. Elle décrit cette expérience comme un voyage à une vitesse inimaginable : « *C'était pendant un stage et c'était avec D. Bois. On était en traitement sur table, il est venu aider la personne qui travaillait avec moi. J'avais les yeux fermés. Dans un même temps j'ai eu l'impression de faire un voyage à une vitesse inimaginable, et de naître à moi à ce même instant.* » (J : 22-25)

### **CII.2 : Expérience perturbante, existentielle**

La rencontre avec le Sensible n'est pas uniquement une expérience corporelle, il y a aussi transformation de certaines manières d'être de la personne. Au moment où Jenna pris conscience d'un mouvement en elle, elle fit l'expérience d'« *une conversion totale.* » Cette expérience fut une expérience perturbante et fondatrice : « *On parle de la toute première fois... Pour moi ce fut une conversion totale. C'est-à-dire, au moment où j'ai pris conscience de ça en moi, de cette chose là, de ce mouvement en moi.* » (J : 8-10). Elle était tellement forte qu'elle a déclenché une rupture de son monde, quelque chose de radical et définitif : « *C'est quelque chose qui m'a posé un problème aussi. Tout ce dont je parle là, ça a été radical et définitif.* » (J : 192-193). Elle a vécu soudainement cette rencontre avec tout son être : « *Dans un même temps, ça s'est donné à moi dans mon cœur, dans mon âme, dans ma pensée, dans ma manière d'être.* » (J : 193-194)

Le ressenti principal de cette expérience était celui d'un sentiment d'amour et de globalité dans la profondeur de son être, qui a tout changé pour elle non seulement dans son intériorité mais aussi dans l'expression d'elle même dans sa vie: « *Ce qui a prédominé c'est le sentiment d'amour, de globalité, c'est-à-dire quelque chose d'universel et intemporel. C'est ce que j'ai ressenti au plus profond de moi, ça a tout changé dedans, mais ça a également tout changé dans ma manière d'être dehors.* » (J : 10-13) Elle rencontrait dans sa matière « *une grande douceur* » et de l'amour et cela lui donnait le sentiment d'« *un état présent unique* » qui était partout : « *C'est très loin et je ne sais pas si je l'embellis. L'amour était dans... C'est comme*

*si ma matière baignait dans une grande douceur, qu'il n'y avait plus d'avant, plus d'après, il n'y avait qu'un état présent unique, et c'était partout.* » (J : 25-28). Elle vivait une expérience bouleversante de la totalité, qui s'exprimait à elle à travers un sentiment de force et de puissance : *« C'était dans moi, mais c'était aussi en dehors de moi, autour de moi, au fond de moi et comme vraiment très loin de moi. C'est quelque chose qui m'a complètement, entièrement bouleversée. Un sentiment de grande force, une grande puissance.* » (J : 28-31) Cet évènement fondateur a été primordial pour Jenna, jusqu'à devenir le moteur de sa motivation à retrouver l'expérience et maintenir le lien avec cet état : *« Ça a été tellement fort, ce fut l'évènement fondateur de tout ce qui a suivi ensuite : l'enseignement, les cours, le besoin de le retrouver et de rester avec.* » (J : 34-36)

### **C- CIII : Changements en cours dans la relation au Sensible**

#### **CIII.1: Le Sensible comme outil de transformation**

L'empreinte de cette expérience a été très porteuse pour Jenna lorsqu'elle a traversé des phases de vie très difficiles au fil du temps : *« Par la suite, même quand je n'allais pas bien, le souvenir était comme une empreinte en moi, ça me portait toujours. C'est cette chose qui m'a soutenue tout au long de ces années, même pendant des moments excessivement difficiles.* » (J : 31-34)

Elle témoigne aussi d'un lien tangible entre la transformation de ses manières d'être et celle de sa pratique : *« Ma pratique changeait. Les patients le ressentaient. Je pense que dès l'instant où l'on change sa manière de penser, on transforme sa vie, sa manière d'être au monde et sa pratique.* » (J : 585-587)

Jenna remarque un double mouvement entre le fait que les difficultés de la vie qui ont participé à forger sa relation au Sensible et comment paradoxalement cette relation l'a beaucoup aidée dans ces moments-là : *« C'est complexe Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements dans ma vie que j'ai eu ce rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le Sensible qui m'a permis de traverser une vie extrêmement difficile.* » (J : 430-432) Pour elle, la seule façon de traverser les bouleversements de sa vie était de rester au contact du Sensible. Elle précise qu'elle ne peut plus vivre sans, bien qu'aujourd'hui elle le vive plus légèrement: *« Après dans mes rapports pour rester au contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je vis beaucoup plus de légèreté avec ça.* » (J : 432-436)

La relation que Jenna entretient au Sensible n'est pas interrompue par les difficultés de sa vie

et elle en utilise les outils pour réfléchir et explorer des solutions possibles : « *Je ne sais même pas...[...]. À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sûr méditer, me poser, réfléchir, rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre là maintenant ? [...].* » (J : 445-451)

Elle décrit une évolution dans son parcours. Au début, elle se basait beaucoup sur la confiance, alors qu'aujourd'hui l'expérience prend de l'importance : « *Ce n'est pas une question de confiance, c'est une question d'expérience. Avant j'avais la confiance, mais je n'avais pas tout expérimenté...* » (J : 502-503)

Son regard sur le Sensible évolue aussi. Au début, il lui semblait qu'elle lui appartenait, puis elle réalise que le Sensible est en elle, voire est elle-même : « *C'était quelque chose à qui j'appartenais. Aujourd'hui, même si cette chose ne m'appartient pas, elle est quand même en moi. Elle est moi aussi.* » (J : 504-505) Elle précise comment ce changement de rapport au Sensible n'est pas une question de distance mais une question d'espace, de profondeur et de proximité : « *Non, alors justement, non il n'y avait pas de distance, mais peut-être que j'avais besoin de ne pas m'éloigner. Tout ça ce n'est pas une question de distance mais d'espace, de profondeur, de proximité.* » (J : 509-511)

A travers le vécu de sa matière animée, Jenna découvrait en elle des zones touchées et transformées et d'autres insensibles et résistantes. Cela était pour elle le signe de parties d'elle-même qui n'étaient pas en lien avec le Sensible : « *Il y avait des zones en moi qui n'étaient pas touchées ou qui n'avaient pas été transformées par le Sensible. Il y avait des plans où je n'étais pas en lien avec le Sensible, parce que ma matière faisait de la résistance.* » (J : 511-513)

Grâce à toutes ces années de travail, sa relation au Sensible est devenue naturelle. Elle peut aujourd'hui avoir l'impression d'en être éloignée tout en étant avec lui : « *J'ai l'impression que le temps passe et que le travail qui a été fait et le travail que j'ai fait, maintenant c'est naturel... Même je devais être loin du Sensible en étant persuadée que j'étais avec lui. Aujourd'hui, je peux avoir l'impression d'être loin du Sensible alors que je suis totalement avec.* » (J : 514-517). Ce changement de rapport avec le Sensible change son rapport à elle-même : « *C'est mon rapport avec le Sensible qui a changé. Et le rapport avec moi aussi, forcément. Quand je change de rapport avec le Sensible, je change mon rapport à moi.* » (J : 518-520)

Dans son témoignage, Jenna parle de sa transformation comme difficile. Découvrir en elle-même un endroit totalement libre lui a permis de se libérer de son conditionnement et de trouver un espace où elle peut exister en tant qu'elle-même : « *Je me suis laissée transformer, malaxer, même maltraiter parfois, pour finalement rencontrer un endroit en moi, complètement libéré, et dégagé du poids des résonances. Tout ça n'a presque plus*

*d'importance pour moi. Mais ça m'a conduit à me libérer complètement du conditionnement, à me détacher et trouver l'espace où je peux exister avec ou sans l'autre. » (J : 623-628). Elle conclut qu'elle n'a pas changé, qu'elle est à la fois pareille et différente. Ce sont ses points de vue qui se sont transformés par l'expérience, ainsi que sa compréhension des choses : « J'ai envie de dire, je n'ai pas changé. J'ai envie de dire que je suis la même mais complètement différente ! La différence ... Ce sont les expériences qui ont transformé ma manière de voir, de comprendre et de vivre les choses. ... Avant je ne savais pas, maintenant je sais. » (J : 656-659)*

### **CIII.2 : Processus évolutif des vécus de la spirale**

#### ➤ *Le silence*

Jenna évoque son rapport au silence de façon poétique, avec l'image de la note de musique : « *Le rapport au silence c'est ... On peut ne pas parler et dire, on peut dire et ne pas parler ... C'est cet espace... Comme une note de musique. » (J : 302-303). Elle ajoute que son rapport au silence est très présent à plusieurs niveaux dans le quotidien de sa vie : « Pour moi, le rapport au silence, c'est dans moi, dans ma profondeur, dans ma pensée, même dans ma vie de tous les jours. » (J : 303-305) ; puis finit par comparer le silence à l'amour : « Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la confiance dans la vie... C'est génial. » (J : 315-316)*

#### ➤ *Sentiment d'existence*

Le premier vécu de la spirale processuelle du rapport au Sensible que Jenna a éprouvé est le sentiment d'existence. Elle l'a expérimenté comme un sentiment d'appartenance au monde, à la vie et à elle-même : « *En rapport avec la spirale processuelle, je crois que ma première expérience m'a donné un sentiment d'existence. C'est-à-dire que subitement, j'appartenais au monde, j'appartenais à la vie, je m'appartenais. » (J : 41-44)*

#### ➤ *Chaleur*

D'emblée, Jenna vit l'expérience de la chaleur comme une forme d'accueil. Elle ressent que cette chaleur est en lien avec le psychotonus et les états qui s'en dégagent : « *Pour moi la chaleur c'est quelque chose qui est en rapport avec le psychotonus, avec l'amour, avec la confiance, l'ouverture à l'autre. La chaleur c'est une forme d'accueil, d'ambiance interne. » (J : 69-71)*

### ➤ *Profondeur*

Dans son vécu de la profondeur, Jenna établit un lien entre le niveau de profondeur qu'elle ressent et le confort : « *Plus c'était profond en moi, plus c'était immense dehors et c'est ce qui me mettait justement dans un confort ; c'est après, tout ça se développe, se pose, devient conscient.* » (J : 90-92) Mais la profondeur lui a surtout permis de développer une stabilité dans son rapport à autrui : « *Mais au début, j'ai surtout éprouvé la profondeur comme un accès (voie de passage) qui m'a permis de ne plus me perdre au milieu des autres.* » (J : 92-93)

### ➤ *Globalité*

Sa description nous laisse à penser que Jenna doute d'avoir expérimenté le sentiment de globalité. La notion de globalité lui paraît intellectuelle, c'est quelque chose qu'elle n'a pas vraiment vécue dans sa chair : « *Pour moi, la globalité, ça a toujours été une affaire de rapport un peu intellectuel. Je ne sais pas si je me suis vraiment sentie "globale." Je ne sais pas, soit je ne suis pas globale, soit je n'ai jamais été globale et il me manque cette notion incarnée aujourd'hui.* » (J : 108-111) Elle utilise cependant des mots qui décrivent certains aspects de la globalité, comme de se sentir entière : « *Pour moi, je ne sais pas. En tout cas, j'ai la sensation de me sentir remplie, entière, consistante, avec un volume. La globalité dans le fond je ne sais pas la définir.* » (J : 115-116)

Il semble que Jenna doute de sa compréhension de la notion de globalité. Lorsque ses patients décrivent se sentir 'entier', elle se questionne : « *Peut-être j'ai un vrai souci avec la globalité. Je ne sais pas. Je me suis souvent posé la question ; physiquement je me pose dans mes pieds... Je dois faire un effort. Globalité c'est un mot, je n'arrive pas à me le dire comme ça ... Quand je travaille avec mes patients, ils me disent : entier, alors, est ce que « entier » c'est global ? Ce n'est pas le mot qui me vient.* » (J : 124-128) Elle se demande si sa stabilité et sa confiance sont des critères de globalité : « *Oui, c'est la stabilité, la confiance, tout le travail des années passées m'a conduite à ça. Alors, peut-être que c'était justement ça la globalité ?* » (J : 254-255)

Elle ressent qu'il lui manque un recul dans sa posture, un espace de liberté qu'elle n'a pas encore trouvé et c'est cela qui lui fait dire que la globalité n'est pas pour l'instant quelque chose d'acquis pour elle : « *Ce manque de recul que je sentais à l'intérieur de moi, faisait que je ne me sentais pas dans une globalité totale, et je ne suis pas encore complètement libre c'est pour ça qu'aujourd'hui je ne parle pas de globalité.* » (J : 256-258)

### ➤ *Stabilité*



Bien que sa stabilité soit parfois ébranlée par les événements, Jenna reste confiante et s'appuie sur la force interne qu'elle a rencontrée pour se recentrer : « *Oui mais, je suis plutôt confiante. Je peux sentir parfois que ma stabilité peut être remise en cause par des événements qui viennent de l'extérieur, auxquels on n'est pas préparé, auxquels on ne s'attend pas. Je peux être déstabilisée. Mais cette force que j'ai rencontrée à l'intérieur de moi me permet de me recentrer, de me remettre.* » (J : 120-123)

#### ➤ *Présence*

Elle poursuit en décrivant comment le sentiment de présence est un 'liant' à la fois interne et de relation à l'autre sans lequel elle se sent en décalage : « *Le sentiment de présence à moi, c'est comme si, tout était fait en moi, avec moi, pour moi et avec les autres. Ce n'est pas détachable. Quand c'est détaché, il y n'y a plus de présence à moi... C'est décalé.* » (J : 146-148) Elle précise que ce sentiment de présence n'est pas qu'une présence à elle, mais aussi une présence en elle : « *Je n'étais pas présente à moi, dans la conscience de cette profondeur-là peut-être. Cette présence à moi, j'ai envie de dire que ce n'est pas ma présence à moi, j'avais une présence à moi, mais j'ai envie de parler d'une présence en moi.* » (J : 152-154), une présence qui lui donne le sentiment de ne plus être seule : « *Je ne me sentais plus seule. Comme s'il y avait quelqu'un à l'intérieur de moi, qui me parlait, adoucissait les moments difficiles, me donnait de l'amour, ou de la force.* » (J : 155-156). Et elle insiste : « *Ce n'est pas une présence à moi, c'est une présence en moi.* » (J : 156-157)

### **CIII.3 : Nouvelles manières d'être.**

#### **CIII.3.1 : Changements dans la relation à soi**

##### ➤ *Solitude*

Cette expérience a mis fin à son sentiment de solitude : « *D'un coup je n'étais plus orpheline, je n'étais plus seule ni toute petite. [...] Mais je ne me suis plus jamais sentie toute seule à partir de ce moment-là.* » (J : 58-61)

##### ➤ *Amour*

La rencontre de Jenna avec le Sensible l'a remplie d'un sentiment d'amour qui la comble au point de ne jamais plus ressentir la solitude, avec une chaleur en elle qui a aboli le froid : « *Comme si tout cet amour m'avait remplie, comblée, comblée au point que seule ou pas, ça n'avait plus d'importance pour moi. Bien sûr, avec ça, il y avait la chaleur. Je n'ai plus jamais eu froid.* » (J : 62-64)

### ➤ *Existence*

Faire l'expérience du sentiment d'existence a été quelque chose très fort pour Jenna. Non seulement elle trouvait sa place, mais elle pouvait exister en même temps : « *Chez moi c'est quelque chose de tellement fort, c'est le premier truc qui m'est apparu, le sentiment d'exister, de trouver ma place, c'était plus qu'exister. C'était trouver ma place, exister en même temps.* » (J : 139-141). Ce sentiment d'existence est accompagné d'une sensation incarnée : « *Je devenais moi enfin, j'étais moi, mais soudain, j'étais moi depuis l'intérieur de moi.* » (J : 141-142). Cela lui permet par contraste de prendre conscience que jusque-là, elle avait existé pour les autres : « *J'avais toujours existé pour les autres, pour aider les autres. Alors, le sentiment d'existence c'est très, très fort.* » (J : 143-144)

### ➤ *Relation au monde*

La transformation de Jenna s'est aussi manifestée dans son rapport au monde ; être au monde n'est plus un effort pour elle et se fait naturellement dans l'accueil : « *Ça a tout changé dans le sens où je n'avais plus besoin de faire des efforts pour être au monde. C'est comme si c'était le monde qui venait à moi et que je devais juste l'accueillir, le recevoir et l'honorer.* » (J : 183-185)

### ➤ *Neutralité*

Par ailleurs elle nous dit avoir développé une attitude de neutralité active pour atténuer sa réactivité: « *Et puis surtout, j'ai travaillé sur ma réactivité, j'ai beaucoup travaillé sur la neutralité active.* » (J : 228-229). Cela lui a permis de prendre plus de recul par rapport aux événements, et de ce fait de trouver un équilibre dans sa tendance à l'hyperréactivité : « *Donc, aujourd'hui, c'est quelque chose qui est acquis pour moi, parce que j'ai dû développer ça pour compenser une hyperréactivité ou un gagner du recul que je ne sentais pas en moi. Mais j'ai gagné cette amplitude-là.* » (J : 229-231)

### ➤ *Liberté*

Dans la relation au Sensible, un autre changement s'est produit. Elle a ressenti un sentiment de liberté au contact du Sensible qui était totalement nouveau pour elle et l'a amené à se comporter de façon plus libre : « *Ça m'a donné une liberté d'agir, de dire et de faire que, peut-être, je n'avais pas auparavant. [...] Alors que là, ça m'a complètement libérée.* » (J : 381-383). Jenna décrit ce sentiment comme étant une libération qui renverse les choses dans la simplicité : « *Pour moi c'était une libération. [...]. Comme on met un pull à l'envers on le remet à l'endroit. [...]. Ça n'a plus d'importance si c'est un sens ou un autre.*

*C'est... C'est simple.* » (J : 383-389) mais précise que cela a nécessité un travail de sa part par la suite : « [...] *Dans un premier temps c'était la liberté, après il faut faire le travail...* » (J : 397)

### ➤ *Confiance*

La confiance est également une condition indispensable pour Jenna : « *Et puis aussi, faire cent pour cent confiance à cette chose.* » (J : 402-403) ; mais pas n'importe quelle confiance, il s'agit de faire confiance au Sensible : « *Confiance en cette chose-là. Pas forcément aux autres, pas forcément à moi-même, mais à cette chose-là, oui, à 100%.* » (J : 411-412)

Elle décrit la confiance comme une espèce d'appartenance, quelque chose dont elle s'aperçoit qu'elle l'a quitté lorsque ses vieux mécanismes de pensée se manifestent : « *Parce que la confiance c'est une espèce d'appartenance. Dès que ça me quitte, je le sais immédiatement. Parce que ma pensée n'est pas la même, parce que je retourne dans des vieux schémas.* » (J : 437-439). Pour Jenna la confiance est aussi un lieu en elle sur lequel elle s'appuie lorsqu'elle se sent dépourvue : « *Ce que je ne peux pas faire, je fais confiance. Je me mets à la disposition de l'autre, entièrement. C'est un lieu en moi.* » (J : 451-453)

### ➤ *Légèreté*

Sa relation au Sensible a été fluctuante. Au départ c'était quelque chose de léger qui s'est alourdi dans sa recherche de repères : « *Oui, beaucoup plus de légèreté aujourd'hui. J'étais très légère au début et puis j'ai eu l'impression de m'être enfoncée, d'avoir mis une pression, chercher un cadre...* » (J : 493-494). Mais aujourd'hui elle retrouve à nouveau de la légèreté. Elle a pris conscience que cette légèreté est liée au fait que le Sensible est maintenant intégré en elle : « *Aujourd'hui c'est comme si je pouvais de nouveau revenir à quelque chose de plus léger, comme si de n'importe quelle manière, cette chose, je ne peux pas la perdre, puisqu'elle fait partie de moi.* » (J : 495-497). Elle y trouve un rapport de confiance : « *On peut s'éloigner un peu, mais on peut rester ensemble... Un rapport de confiance. Faire le choix de vivre avec...* » (J : 497-498)

### ➤ *Les points de vue*

Jenna reconnaît que l'expérience du Sensible a transformé ses points de vue, sa compréhension des choses et ses manières d'être. Cependant elle revendique aussi être la même malgré cette transformation : « *J'ai envie de dire, je n'ai pas changé. J'ai envie de dire que je suis la même mais complètement différente ! La différence ... Ce sont les expériences qui ont transformé ma manière de voir, de comprendre et de vivre les choses.... Avant je ne*

savais pas, maintenant je sais. » (J : 656-659)

➤ *Conscience de soi*

Jenna insiste sur le fait que c'est sa conscience d'elle-même qui a changé et que cela lui donne le sentiment d'une forme de connaissance intemporelle différente du savoir : « *J'ai une conscience de connaître ce que je ne sais pas. C'est la conscience qui a changé, la conscience de qui je suis, qui a changé. Ce que je sais aujourd'hui, je le sais pour toujours... Depuis toujours.* » (J : 660-662)

## ***D- CIV : L'évolutivité de la posture du praticien du Sensible***

### ***CIV. : premier niveau : Transformation des manières d'être dans la posture***

#### ***CIV.1.1 : Manières d'être préalable***

Ses manières d'être telle la relation à la chaleur et l'amour, rencontrées dans sa relation au Sensible, ne sont pas nouvelles pour Jenna. Ce qui est nouveau, c'est la façon dont elle les met en œuvre dans sa posture : « *Le lien avec le praticien, je crois que ça se fait dans moi, dans mon rapport à moi et c'est quelque chose que j'ai emmené dans ma pratique, mais ce n'était pas quelque chose de vraiment nouveau.* » (J : 71-73)

Pour Jenna, la transformation dans sa vie personnelle est indissociable de la transformation dans sa pratique. Elle est consciente du fait que, même sans le vouloir, être thérapeute est une posture de vie pour elle : « *Tout a eu un impact. Forcément, ce qui venait transformer ma vie, transformait ma pratique. C'est très difficile de séparer ces deux plans. Pour moi ce n'est pas dissociable. On m'a reproché parfois d'être thérapeute tout le temps. Un moment donné on est thérapeute même sans le vouloir. Non pas sans savoir parce qu'on est conscient de ce qui se passe.* » (J : 578- 582)

Elle reconnaît que sa posture de thérapeute et sa posture de vie sont étroitement liés : « *Ce que j'ai envie de dire : je ne fais pas une vraie différence entre ma posture de praticien et ma posture de vie. Pour moi c'est intimement lié. Je préfère dire ça. Peut-être j'ai fait des efforts...* » (J : 337-339). À tel point qu'à chaque fois que Jenna changeait, sa pratique changeait aussi : « *Ma pratique changeait. Les patients le ressentaient. Je pense que dès l'instant où l'on change sa manière de penser, on transforme sa vie, sa manière d'être au monde et sa pratique.* » (J : 585-587). Elle exprime en quelque sorte un double mouvement entre sa posture de praticien et sa manière d'être dans sa vie : « *Je me trouvais justement dans une posture de praticien qui était une manière d'être dans ma vie, c'est cette manière d'être*

*de vie qui m'a fait passer à la posture de praticien.* » (J : 362-364)

Jenna identifie aussi que certaines de ses qualités personnelles aidantes dans sa posture de praticien : « *Oui, des qualités qui étaient complémentaires et qui ont été un plus. Le fait d'être ultra présente, un tempérament assez profond, joyeux, enthousiaste, dynamique, ça porte, bien sûr.* » (J : 474-476). Et elle souligne que tous les changements qu'elle vivait en elle avaient un impact sur son toucher : « *Tous mes changements, tout ce qui me transformait, transformait ma pratique. Lors de stages où je modifiais quelque chose dans ma manière de penser ou de travailler, en rentrant, je constatais que ma main avait changé...* » (J : 583-585). Elle explique aussi comment elle arrive à rester positive pour accompagner le patient même lorsque des mécanismes se manifestent qui tendent vers la tristesse : « *Je ne sais pas pourquoi je dis ça. Là dedans il y a aussi des mécanismes, des habitudes. On est triste mais on va aller quand même dans quelque chose qui porte l'autre, rester joyeux, enthousiaste.* » (J : 480-482).

#### **CIV.1.2 : Critères d'accueil et d'écoute**

Jenna nous dit qu'il y a une différence dans sa posture d'accueil. Elle était déjà naturellement en contact avec la chaleur qui est pour elle en lien l'accueil, et là elle observe que ce qui a changé c'est qu'elle est plus présente à elle-même tout en restant à l'écoute de l'autre : « *J'étais déjà en rapport avec la chaleur, donc cette chaleur, cette ambiance-là, cet accueil-là, je l'avais déjà. Juste, plus de présence à moi, même si toujours tournée vers l'autre, j'étais beaucoup plus présente à moi en même temps.* » (J : 80-82)

Puis au cours de son évolution, Jenna remarque que quelque chose a basculé d'une tendance à "aller vers" à une posture d'accueil : « *Pour moi, c'était un processus d'inversement. J'ai eu le sentiment qu'avant il fallait que j'aille vers et tout à coup, j'accueille ce qui vient. C'est complètement différent.* » (J : 186-187). Ce n'était pourtant pas facile, car bien qu'elle soit dans une posture d'accueil, une partie de son corps la poussait à « aller vers ». Il a fallu du temps pour que cette notion d'accueil s'intègre dans sa matière: « *Il faut pouvoir laisser la place à ce qui va venir au lieu d'aller vers. Laisser venir, j'avais bien compris ça, mais quelque part mon corps et moi on ne vivait pas la même chose ; dans ma colonne, tout me poussait vers. Il m'a fallu des années pour sentir ce travail façonner ma matière.* » (J : 197-200). Jenna explique que ce manque de recul en elle la mettait parfois en difficulté avec ses patients et la forçait à rentrer dans un effort pour compenser ce manque : « *Je me suis sentie parfois en difficulté dans ma posture de praticien. C'est-à-dire, sentir par exemple avec un patient, des choses qui n'étaient pas justes et être obligée de faire l'effort de... Parce que je n'avais pas dans ma matière le recul nécessaire.* » (J : 203-206)

Sentir ses difficultés et ses résistances dans sa posture d'accueil de praticien alors qu'elle

pensait être dans l'accueil l'amenait à se questionner sur le décalage entre sa pensée et son expérience vécue : « *Surtout pendant les traitements, la thérapie manuelle, parce que je rencontrais mes difficultés, mes résistances. Je me disais : "c'est peut-être le moment d'aller voir ce que je pouvais faire avec". Il y avait les stages, les confrontations. Tout ce qui peut se passer dans la vie qui fait qu'on se rencontre, que, voilà, on a une idée d'une chose mais quand on vit la chose, elle ne se donne pas non plus comme on voudrait que ça se passe. Là, on se pose la question : "pourtant j'étais dans l'accueil pour que tout se passe bien, et là ça ne se passe pas bien, alors ?"* » (J : 210-216)

Puis Jenna associe l'accueil à l'ouverture à ce qui vient : « *Parfois c'est l'amour, parfois le silence, parfois la confiance simplement. Parfois ça peut être juste rester en position d'ouverture, c'est-à-dire, rester ouvert à ce qui peut venir... À la difficulté...* » (J : 467-469)

### **CIV.1.3 : La présence à soi**

Jenna nous explique que le sentiment de présence est lié pour elle au sentiment qu'enfin elle existait et trouvait sa place pour elle, non plus seulement pour les autres comme auparavant : « *Tout était fait en moi, avec moi, pour moi et avec les autres.* » (J : 146-147). Dans cette expérience, elle découvre une nouvelle profondeur de présence : « *Je n'étais pas présente à moi, dans la conscience de cette profondeur-là peut-être. Cette présence à moi, j'ai envie de dire que ce n'est pas ma présence à moi.* » (J : 152-153). Ce qu'elle qualifie comme étant une présence en elle plutôt qu'une présence à elle : « *J'avais une présence à moi, mais j'ai envie de parler d'une présence en moi.* » (J : 153-154). Jenna décrit les effets de cette présence en elle : « *(Cela me) [...] donnait de l'amour, ou de la force. Ce n'est pas une présence à moi, c'est une présence en moi.* » (J : 156-157). Et cette différente qualité de présence est pour elle le préalable à l'écoute de l'autre : « *Et c'est parce que je suis à l'écoute de cette présence en moi que je peux être à l'écoute de l'autre.* » (J : 158-159)

Elle explique que c'est une présence qui est sous-tend sa propre présence dans sa posture de praticien d'accueil : « *Cette présence en moi, c'est elle qui me donne toute la dimension de ma présence à l'autre dans ma posture du praticien. [...]. Je me mettais dans cette présence et j'attendais ... Comme le chirurgien qui attend qu'on lui mette une blouse, des gants, etc.* » (J : 160-165)

### **CIV.1.4 : État de confiance**

Dans son expérience du Sensible, c'est l'ancrage dans la confiance qui s'est manifesté en premier : « *Oui, la confiance s'est ancrée, pour moi, c'est la première.* » (J : 297). Aidé par le rapport au silence qu'elle entretenait : « *Il y a une chose aussi qui m'a aidé c'est le rapport au silence.* » (J : 297-298)

Jenna fait totalement confiance au Sensible : « *Et puis aussi, faire 100% confiance à cette chose.* » (J : 402-403). Elle l'exprime avec force et enthousiasme : « *Elle n'a pas changée. [...]. J'ai confiance en cette chose là. Pas forcément aux autres, pas forcément à moi même, mais à cette chose là, oui, à 100/100 !* » (J : 407-412)

Cette confiance est pour elle une appartenance, dont elle s'aperçoit qu'elle s'est éloignée lorsqu'elle observe que sa pensée se tourne vers des mécanismes anciens : « *Parce que la confiance c'est une espèce d'appartenance. Dès que ça me quitte, je le sais immédiatement. Parce que ma pensée n'est pas la même, parce que je retourne dans des vieux schémas. [...].* » (J : 437-439). Et lorsqu'elle se trouve en difficulté, c'est vers cela qu'elle se tourne, œuvrant pour retrouver ce lieu en elle : « *Ce que je ne peux pas faire, je fais confiance. Je me mets à la disposition de l'Autre, entièrement. C'est un lieu en moi. Bien souvent, quand j'ai fini ma journée, mes soucis sont partis.* » (J : 451-454)

### **CIV.1.5 : État d'amour**

Dans sa posture d'écoute, Jenna se retrouve dans un espace d'amour où elle accueille ce qui vient : « *C'est cet espace d'amour et d'écoute où je laisse venir les questionnements, ou des réponses, ou des choses qui viennent comme une petite pluie qui tombe du ciel.* » (J : 305-307) C'est un espace qui l'a comblée : « *C'est un espace... [...] ça m'a comblée.* » (J : 307-309). Un espace en lien au silence et le soutien qu'il lui apporte : « *Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la confiance dans la vie... C'est génial.* » (J : 315-316) Elle le décrit comme un espace intérieur qui la touche partout et se répercute dans sa manière d'être dans sa vie: « *Ce qui m'a le plus impliquée dans le monde, c'est cette espèce d'amour en dedans qui venait me toucher partout.* » (J : 321-322)

Cette expérience du Sensible a changé la représentation que Jenna avait de la notion de sensibilité. Elle s'aperçoit qu'elle peut-être en même temps touchée et avoir du recul : « *C'est comme si ça m'a rendue, en même temps, moins sensible au monde. Ça a changé mon interprétation de la sensibilité, le Sensible.* » (J : 322-323). Et cela a eu une influence positive sur sa posture d'attente : « *C'était comme si, avant quand je n'avais pas de réponse et que je restais sans réponse, c'était une torture. Or après, dans cette espace-là, ça ne me dérangeait plus.* » (J : 310-311)

## **CIV : Deuxième niveau : La dynamique de la présence**

### **CIV.2. 1: Critères de justesse dans l'accompagnement**

#### ➤ *Le Bleu*

La perception d'une luminosité bleue est pour Jenna un deuxième critère de justesse dans sa posture de praticien : « *J'ai une posture de praticien et ma manière d'être en relation avec le Sensible qui donne une couleur à ma pratique. [...] Bleu...[...].* » (J : 524-529)

➤ *Le silence*

Pour Jenna, le silence joue un rôle important dans sa posture et son écoute de l'autre. Elle parle du silence comme d'un point d'appui : « *J'en fais de moins en moins ! [...] Je me pose de moins en moins de questions. J'essaie de rester vraiment avec... De garder le silence, de ne pas avoir l'idée pour la personne, pour qu'elle dégage elle-même son point de vue.* » (J : 221-227)

➤ *La chaleur*

La chaleur est un critère de justesse pour Jenna car elle fait le lien entre la chaleur et le psychotonus ainsi que ses états associés d'amour, de confiance, d'ouverture et d'accueil : « *Pour moi la chaleur c'est quelque chose qui est en rapport avec le psycho tonus, avec l'amour, avec la confiance, l'ouverture à l'autre. La chaleur c'est une forme d'accueil, d'ambiance interne.* » (J : 69-71)

Jenna connaissait déjà cet état de chaleur et d'accueil, mais elle témoigne d'un gain de présence à elle-même dans sa posture d'accueil de l'autre : « *J'étais déjà en rapport avec la chaleur, donc cette chaleur, cette ambiance-là, cet accueil-là, je l'avais déjà. Juste, plus de présence à moi, même si toujours tournée vers l'autre, j'étais beaucoup plus présente à moi en même temps.* » (J : 77-82)

➤ *L'amour*

Quand elle est dans sa posture, Jenna se retrouve dans un espace d'amour à partir duquel elle accueille ce qui vient : « *C'est cet espace d'amour et d'écoute où je laisse venir les questionnements, ou des réponses, ou des choses qui viennent comme une petite pluie qui tombe du ciel.* » (J : 305-307). Puis elle fait remarquer combien cet amour est un soutien : « *Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la confiance dans la vie... C'est génial.* » (J : 315-316). Et qui vient la toucher partout : « *Ce qui m'a le plus impliquée dans le monde, c'est cette espèce d'amour en dedans qui venait me toucher partout.* » (J : 321-322)

Cette expérience du Sensible a changé la représentation que Jenna avait de la notion de sensibilité. Tout en se sentant impliquée, elle peut aussi avoir du recul : « *C'est comme si ça m'a rendue, en même temps, moins sensible au monde. Ça a changé mon interprétation de la*



*sensibilité, le Sensible.* » (J : 322-323). Cet espace d'amour permet à Jenna d'être dans plus de neutralité au niveau de l'attente : « *C'était comme si, avant quand je n'avais pas de réponse et que je restais sans réponse, c'était une torture. Or après, dans cette espace-là, ça ne me dérangeait plus.* » (J : 310-311)

### ➤ *La profondeur*

Un autre critère de justesse pour Jenna est le sentiment de profondeur en elle. C'est quelque chose qui a évolué et qui est à la fois lié à un sentiment de profondeur de l'immensité : « *Le sentiment de profondeur, oui, oui... Ça a changé, enfin, je ne sais pas si je l'ai défini comme profondeur, c'est plutôt quelque chose qui s'est transformé. De l'ordre de la profondeur en moi, oui, et puis en même temps de la profondeur de l'immensité.* » (J : 87-89)

Elle a d'abord perçu la profondeur comme une voie de passage pour pouvoir rester au contact d'elle-même et trouver une stabilité dans sa relation à autrui : « *Plus c'était profond en moi, plus c'était immense dehors et c'est ce qui me mettait justement dans un confort ; c'est après, tout ça se développe, se pose, devient conscient. Mais au début, j'ai surtout éprouvé la profondeur comme un accès (voie de passage) qui m'a permis de ne plus me perdre au milieu des autres.* » (J : 90-93)

Dans la posture de praticien, Jenna constate que son état de profondeur inspire de la confiance à ses patients et la rassure elle-même : « *Sur ma posture de praticien, ma profondeur donne confiance je crois à mes patients. C'est aussi quelque chose qui me donne confiance en moi, à l'autre. C'est un état confortable, rassurant.* » (J : 98-100)

Elle prend conscience que la profondeur est une condition première dans sa relation à l'autre, la libérant d'un sentiment de solitude, et lui permettant d'éprouver de l'amour, de l'inconditionnel et du non jugement : « *C'est vrai j'ai besoin de rester dans cette profondeur. C'est là que je ne me sens pas seule, c'est là que je ressens l'amour, l'inconditionnel, le non jugement.* » (J : 101-102). Elle ajoute que la profondeur lui donne un sentiment de stabilité : « *C'est là que je suis stable.* » (J : 102-103)

### ➤ *Ouverture aux informations internes*

Jenna remarquait que cette confiance plus stable coïncidait avec une ouverture à l'émergence d'informations internes qu'elle exprimait à l'autre. C'était quelque chose qui découlait naturellement de sa manière d'être : « *Oui, parce qu'au début, j'ai commencé à avoir plus de confiance, à sentir des choses avant qu'elles ne se passent. Il m'est arrivé de pouvoir informer la personne d'un état, ou de sentiments, ou de l'aider à se positionner, où elle pouvait éventuellement poser son attention. Je me laissais faire par quelque chose qui venait*

*de ma manière d'être.* » (J : 351-355). Avec cette confiance totale au Sensible, Jenna se laisse guider par lui dans ses gestes et ses paroles. Ce sont des moments de créativité qui lui permettent d'exprimer des informations pour l'autre, pour qu'il trouve sa voie : « *Je suis dans la créativité, c'est-à-dire qu'avec ce qui se joue sous ma main, je laisse le Sensible me faire trouver les mots et les gestes qui vont permettre à l'autre de trouver sa voie, sa place...* » (J : 529-532)

➤ *La conscience*

Dès sa rencontre avec le Sensible, Jenna a perçu une relation entre son rapport au Sensible et une conscience plus aiguë. Lorsqu'elle est en rapport au Sensible et à sa profondeur, elle perçoit tout autour d'elle et en elle avec beaucoup plus d'acuité : « *C'est-à-dire quand j'ai rencontré le Sensible, je crois que ça m'a mise directement en relation avec la "conscience". Quand je suis en rapport avec le Sensible, quand je me mets en rapport avec ma profondeur, il y a une conscience beaucoup plus aiguë et un sens de plus en plus aiguisé des choses, de ce que je vois, de ce que je perçois, de ce que je ressens dans mon corps.* » (J : 264-268)

Jenna témoigne que cette conscience aiguisée qu'elle expérimente au contact du Sensible lui permet d'être plus consciente des autres dans un rapport de résonance à elle-même : « *Une plus grande conscience en moi me pousse à avoir une plus grande conscience des autres, du lieu où peut se trouver l'autre par rapport à mon ressenti, à mes perceptions.* » (J : 269-270)

#### **CIV.2.2 : Critères de la neutralité**

➤ *Le silence*

Dans sa posture de neutralité, le silence est pour Jenna est un point d'appui : « *J'en fais de moins en moins ! [...]. Je me pose de moins en moins de questions. J'essaie de rester vraiment avec... de garder le silence, de ne pas avoir l'idée pour la personne, pour qu'elle dégage elle-même son point de vue. [...].* » (J : 221-227)

La posture de neutralité est définie comme une posture d'ouverture à la saisie de l'advenir. Jenna précise qu'elle beaucoup travaillé sur cette posture qu'elle met en contraste avec sa réactivité : « *Et puis surtout, j'ai travaillé sur ma réactivité, j'ai beaucoup travaillé sur la neutralité active.* » (J : 227-228)

➤ *Non-faire*

Le non-faire n'était pas quelque chose d'acquis pour Jenna et c'est à travers le travail de la neutralité active que cela a changé. Elle a œuvré pour trouver une attitude de non-faire, non réagir et pour changer sa posture vers un regard observateur neutre ouvert à ce qui

advient : « *Pour moi c'était vraiment ne pas faire, accepter de ne pas faire, de ne pas réagir et surtout me positionner avec un regard d'observation, sans émettre le moins d'idées possibles sur ce qui ce passe, ou sur la forme que les choses vont pouvoir prendre. Au début c'était impossible pour moi.* » (J : 236-239)

Jenna fait un lien entre cette posture neutre et une certaine forme de savoir-faire et de savoir-être, qu'elle décrit comme une acceptation inconditionnelle de faire ce qui se présente et d'être ce qui est. C'est une posture qui observe sans vouloir influencer : « *Je crois que pour moi c'est ça, le savoir être et le savoir faire. C'est accepter de faire ce qui vient à se faire sans avoir décidé de le faire, et accepter d'être ce qui est sans avoir rien à changer dans ce qui est. Avoir une capacité d'observation sans pour autant vouloir changer ce qui peut paraître juste ou pas juste, même dans ce qui est.* » (J : 244-247)

#### ➤ *L'accueil*

Accueillir ce qui vient est un autre critère de neutralité pour Jenna. C'est un accueil inconditionnel qui reste ouvert à ce qui vient, quelque soit la chose qui se présente : « *Parfois c'est l'amour, parfois le silence, parfois la confiance simplement. Parfois ça peut être juste rester en position d'ouverture, c'est-à-dire, rester ouvert à ce qui peut venir... À la difficulté...* » (J : 467-469)

#### ➤ *Interaction entre la neutralité active et la directivité informative*

Dans sa posture Jenna voit une interaction entre la neutralité et la directivité informative qu'elle décrit ainsi: « *Ne rien faire, se laisser faire, écouter, entendre. Là-dedans s'entremêle une forme de directivité informative puisque c'est emmener la personne justement où il semblerait qu'elle soit en difficulté. On ne peut pas perdre de vue qu'on est dans l'accompagnement de l'aide à la personne.* » (J : 537-540)

Elle conclut qu'elle est aujourd'hui beaucoup plus facilement dans une posture de neutralité : « *Oui, je suis beaucoup plus dans la neutralité active. C'est quelque chose de facilitant pour moi, la neutralité active, aujourd'hui. Ça n'a pas toujours été facile.* » (J : 545-546)

#### ➤ *Attitude de vie*

Jenna considère la posture de neutralité active comme une attitude de vie, quelque chose même qui peut donner accès au bonheur : « *Pour moi c'est l'attitude de vie cette neutralité active. C'est même plus une attitude de vie qu'une posture de praticien. C'est presque l'attitude du Bonheur.* » (J : 556-558)

Jenna valide aujourd'hui un lien entre la neutralité active et la réciprocité actuante, à travers

l'expérience qu'elle en a eu. Elle avait auparavant confondu réciprocité et réactivité : « *Il n'y a pas de réciprocité actuante, s'il n'y a pas de neutralité active. Parce que, justement, j'ai éprouvé, j'ai fait l'expérience de ça. A un moment donné, j'ai confondu réactivité et réciprocité...* » (J : 562-564). Puis elle avance que neutralité et recul vont de pair : « *La neutralité active permet d'avoir le recul et les élans nécessaires, pour pouvoir entrer dans la réciprocité actuante, puis la directivité informative.* » (J : 565-566)

### **CIV.2.3 : La justesse dans la réciprocité**

Pour accéder à un niveau de réciprocité telle qu'elle est décrite dans la philosophie du Sensible, le praticien doit d'abord entrer en relation de réciprocité avec lui-même comme condition préalable à pouvoir établir une relation de réciprocité avec la personne qu'il accompagne. Pour Jenna l'écoute de l'autre passe d'abord par l'écoute de la présence en elle : « *Et c'est parce que je suis à l'écoute de cette présence en moi que je peux être à l'écoute de l'autre.* » (J : 158-159). Elle décrit comment sa part active dans sa pratique est de se mettre au contact de cette présence. Elle raconte comment au début quand elle ne savait pas vraiment comment faire, elle posait simplement ses mains, fermait ses yeux et se mettait dans cette présence qui était pour elle condition pour percevoir toute la dimension de sa présence à l'autre : « *Cette présence en moi, c'est elle qui me donne toute la dimension de ma présence à l'autre dans ma posture du praticien. [...] Je me mettais dans cette présence et j'attendais.* » (J : 160-164). Et elle attendait : « *Comme le chirurgien qui attend qu'on lui mette une blouse, des gants, etc.* » (J : 164-165).

Plus loin, elle identifie l'importance d'être en contact avec sa profondeur dans la réciprocité et que cela lui donne accès à plus d'authenticité avec ses patients : « *Dans la pratique, avec les patients, être simplement en relation avec la profondeur de qui on est en réciprocité actuante, c'est plus important. Il y a un rôle qui nous colle à la peau (presque malgré nous) et puis pas à pas, on rencontre vraiment qui on est... C'est plus profond et c'est plus léger.* » (J : 485-489).

Jenna fait un lien entre la neutralité active et la réciprocité actuante, à travers l'expérience qu'elle en a eu. Elle avait auparavant confondu réciprocité et réactivité : « *Il n'y a pas de réciprocité actuante, s'il n'y a pas de neutralité active. Parce que, justement, j'ai éprouvé, j'ai fait l'expérience de ça. À un moment donné, j'ai confondu réactivité et réciprocité...* » (J : 562-564) Elle ajoute que : « *La neutralité active, permet d'avoir le recul et les élans nécessaires, pour pouvoir entrer dans la réciprocité actuante, puis la directivité informative. [...].* » (J : 565-566)

Elle fait aussi des liens entre la neutralité active, la réciprocité actuante et la directivité informative : « *Donc il n'y a pas de réciprocité actuante sans la neutralité active*

*mais en même temps, la directivité informative dépend de la réciprocité actuante. Il faut faire des liens tout le temps. » (J : 566-568). Pour Jenna, c'est un entrelacement qu'elle définit ainsi : « C'est cet entrelacement, pour moi, qui est le savoir-faire et le savoir-être. » (J : 572)*

### ***CIV : Troisième niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture du praticien***

#### **CIV.3.1 Stratégies de distanciation du mal-être dans la posture**

Avec ce troisième niveau, nous allons voir comment Jenna arrive à maintenir sa présence dans sa posture malgré un sentiment de mal-être.

##### ➤ *Du manque de recul*

Jenna exprime les difficultés qu'elle rencontre dans la posture de praticien et qu'elle attribue à un certain manque de recul : « *Je me suis sentie parfois en difficulté dans ma posture de praticien. C'est-à-dire, sentir par exemple avec un patient, des choses qui n'étaient pas justes et être obligée de faire l'effort de... Parce que je n'avais pas dans ma matière le recul nécessaire.* » (J : 203-206)

##### ➤ *À la posture de recul*

Le travail principal que Jenna a fait au niveau de sa posture était autour de sa difficulté à prendre du recul, ce dont elle était incapable avant de rencontrer le Sensible. Il y a eu une évolution dans sa posture de neutralité active et dans sa capacité à être en recul qui lui donne maintenant une stabilité indispensable dans sa posture de praticien : « *Garder du recul sur tout ce qui peut se passer sans a priori, sans représentation. Je suis contente de pouvoir faire ça. C'était quelque chose d'absolument impossible pour moi avant.* » (J : 248-250)

##### ➤ *Stabilité*

La stabilité est de élément important comme de critère de justesse dans l'accompagnement. Non seulement en tant que praticienne mais en tant que personne dans sa vie, Jenna rencontre des évènements qui peuvent être déstabilisants. Mais elle garde naturellement sa confiance dans le Sensible et c'est ce qui lui maintenir une stabilité face à ces perturbations extérieures : « *Oui mais, je suis plutôt confiante. Je peux sentir parfois que ma stabilité peut être remise en cause par des évènements qui viennent de l'extérieur, auxquels on n'est pas préparé, auxquels on ne s'attend pas. Je peux être déstabilisée. Mais cette force que j'ai rencontrée à l'intérieur de moi me permet de me recentrer, de me remettre.* » (J : 120-123)

Elle témoigne aujourd'hui se sentir stable avec une certaine quiétude en elle : « *Dans l'implication aujourd'hui il y a une forme de quiétude... Je suis maintenant pratiquement stabilisée.* » (J : 283-284)

Elle insiste sur le fait qu'elle préserve sa stabilité grâce à sa confiance dans le Sensible : « *Oui, la stabilité c'est quelque chose qui m'a ... Même au milieu des turbulences, ma confiance dans cette chose m'a permis de garder une forme de stabilité. Aujourd'hui je pense que je suis encore plus stable certes, mais je crois que ça se gagne au fil du temps. J'ai beaucoup moins de réactivité.* » (J : 288-291)

#### ➤ *La neutralité active*

Jenna a beaucoup évolué dans sa posture de neutralité active. Elle a fait un travail pour pouvoir être touchée par les événements et émotions sans être déstabilisées par eux et observe que cela lui a permis de gagner en profondeur : « *C'est-à-dire que j'étais touchée, mais je n'étais plus bouleversée, j'ai pris du recul par rapport aux événements et aux émotions. [...]* En travaillant sur mes émotions je gagnais en profondeur. » (J : 324-328)

Pour Jenna, la vie personnelle et le plan professionnel sont indissociables : « *C'est très difficile de séparer ces deux plans. Pour moi ce n'est pas dissociable.* » (J : 579- 578). Elle nous décrit plus précisément le processus d'inter-influence entre sa formation et sa pratique : « *Tous mes changements, tout ce qui me transformait, transformait ma pratique. Lors de stages où je modifiais quelque chose dans ma manière de penser ou de travailler, en rentrant, je constatais que ma main avait changé.* » (J : 583-585)

Jenna explique comment la méditation est pour elle plutôt un état presque constant qu'un moment dans son quotidien et comment cela participe à trouver cette posture de neutralité quand quelque chose vient la perturber : « *C'est amener ma méditation dans une forme de neutralité. C'est un état méditatif presque constant. [C'est-à-dire que la méditation, ce n'est pas m'asseoir 20 minutes et méditer.] C'est un état méditatif qui va s'imposer à moi, à chaque fois que quelque chose va venir me perturber. Quand je travaille, je suis plus vigilante.* » (J : 458-462)

#### ➤ *Rapport au Sensible*

Jenna a vécu des moments très difficiles dans sa vie. Elle attribue la construction de son rapport au Sensible aux événements difficiles qu'elle a traversés et en même temps reconnaît que le Sensible lui a servi de soutien dans ces moments délicats de vie : « *C'est complexe Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements dans ma vie que j'ai eu ce rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le Sensible qui m'a permis de traverser une*

*vie extrêmement difficile. Donc cette malchance est en même temps une chance. » (J : 430-433)*

Pour Jenna, la seule manière possible de traverser les bouleversements de sa vie a été de rester au contact du Sensible. Elle ajoute qu'elle ne peut plus vivre sans lui mais qu'elle le vit de façon plus légère : « *Après dans mes rapports pour rester au contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je vis beaucoup plus de légèreté avec ça. » (J : 433-436)*

Lorsqu'elle traverse des difficultés, Jenna ne perd pas forcément son lien au Sensible. Elle utilise dans ces moments-là la méditation pour se poser et penser différemment et ainsi arriver à des solutions possibles : « *Je ne sais même pas... [...] À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sûr méditer, me poser, réfléchir, rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre là maintenant ? » (J : 445-451)*

#### ➤ *Présence*

Jenna valide comment le Sensible lui permet d'être dans un ancrage profond et de ce fait présente à l'immédiateté : « *Je me suis rendue compte aussi de ça, avec le Sensible. Être là, profondément ancrée en moi et dans ce qui se passe là, à ce moment là. » (J : 483-484)*

#### ➤ *Profondeur*

Elle observe qu'en même temps cette relation plus profonde avec elle-même lui donne accès à plus d'authenticité avec ses patients : « *Dans la pratique, avec les patients, être simplement en relation avec la profondeur de qui on est en réciprocité actante, c'est plus important. Il y a un rôle qui nous colle à la peau (presque malgré nous) et puis pas à pas, on rencontre vraiment qui on est... C'est plus profond et c'est plus léger. » (J : 485-489)*

## ***E- CV : Efforts dans le quotidien***

### ***CV.1 : Prendre soin de soi***

Jenna décrit les difficultés rencontrées dans son processus de transformation suite à sa rencontre avec le Sensible : « *Quand on n'a pas encore construit toute l'architecture d'être conscient, pour avoir la solidité d'accueillir ce rapport à soi, aux autres et au monde, alors, parfois cela a été des moments de vulnérabilité intense, de remises en questions, de réflexions, de bouleversement d'idées intenses, et j'ai senti de graves moments de difficultés parce que*

[...]. » (J : 272-277). Elle faisait alors le choix de se faire traiter comme elle en témoigne : « Parfois, j'avais l'impression que la perception était plus grande que ma capacité à restituer, exprimer cette perception. C'était le moment de me faire traiter et puis d'autres fois, je faisais comme je pouvais. » (J : 277-279)

Son rapport au Sensible est devenu un appui dans sa vie et cela implique pour elle sa de soigner son rapport au Sensible : « Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements dans ma vie que j'ai eu ce rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le Sensible qui m'a permis de traverser une vie extrêmement difficile. [...]. » (J : 430-432). Comme elle nous le dit, elle ne peut plus aujourd'hui vivre sans lui : « Après dans mes rapports pour rester au contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je vis beaucoup plus de légèreté avec ça. » (J : 433-436)

Lorsqu'elle traverse des difficultés, Jenna ne perd pas forcément son lien au Sensible mais soigne son rapport à lui en utilisant la méditation pour se poser et penser différemment et ainsi arriver à des solutions possibles : « À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sûr méditer, me poser, réfléchir, rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre là maintenant ? » (J : 449-451)

Jenna suppose que le rapport au Sensible dépend aussi du rapport singulier de la personne à elle-même et de la nature de l'expérience rencontrée dans l'intimité de soi : « Peut-être n'avons-nous pas tous le même rapport avec le Sensible, que ce rapport dépend peut-être aussi de notre expérience vécue intimement. » (J : 630-632)

Pour conclure Jenna nous témoigne de sa persévérance à rester au contact du Sensible et à agir et être au monde en adéquation avec lui. Mais ce qui compte le plus à ses yeux, c'est prendre soin d'elle-même dans sa relation au Sensible : « Pour moi, c'était quel est l'effort que je devais faire pour ne pas perdre cette relation au Sensible... [...]. Des choses que je ne peux plus faire, un mode de relation que je ne veux plus avoir. J'ai médité, j'ai fait du mouvement, j'ai travaillé beaucoup. J'avais besoin de faire des stages pour comprendre. J'avais besoin de me faire traiter. Mais surtout, je sentais que le prendre soin de moi, en rapport à cette chose là, c'est ce qui avait le plus d'importance pour moi. » (J : 416-425)



## Maurane

---

Maurane est une femme âgée de plus de 55 ans, somato-psychopédagogue avec plus de 15 ans dans la méthode.

### *A- C.I La personne*

#### *CI.2 : Personnalité et caractéristiques*

Derrière un praticien il y a une personne. Il me semble donc intéressant de résumer les caractéristiques de la personnalité de Maurane, telles qu'elle les décrit elle-même.

Maurane se décrit comme quelqu'un qui avait un caractère dur au départ : « *Fonceuse, comme un bulldozer qui ne s'occupe pas* » ; « *Ça n'a fait plus que changer. Le premier changement, c'était dans ma dureté. J'étais dure, ferme, sur la défensive. Fonceuse, comme un bulldozer qui ne s'occupe pas.* » (M : 35-36) C'est une posture de survie qui s'est développé au fil du temps avant la rencontre avec le Sensible : « *J'étais plus dans une posture par rapport à la vie, dans une posture de survie. Et j'ai appris à vivre. Je l'ai développé au cours de la vie.* » (M : 36-38)

Par contre, dans sa fonction d'infirmière, malgré sa dureté, c'est la générosité qui la caractérisait : « *Ça se retrouvait évidemment dans ma vie d'infirmière. Je crois que j'ai toujours eu une certaine forme de générosité à l'autre.* » (M : 87-88). Cette caractéristique est le fil rouge dans sa relation à l'autre et c'est devenu sa posture : « *La générosité, pareil. C'est une posture que je dois utiliser beaucoup parce qu'on me le renvoie souvent. C'est vrai, j'ai une nature généreuse.* » (M : 240-241)

Elle ne se trouve pas plus généreuse que d'autres, même si elle le montre plus : « *Est-ce que c'est plus ou moins ? Je n'en sais rien, mais je dois l'exprimer plus. C'est plutôt ça. Je ne crois pas que je suis plus généreuse que quelqu'un d'autre.* » (M : 241-243). Elle comprend, en revanche, qu'elle a toujours donné, ce qui peut la faire paraître comme quelqu'un de généreux : « *En revanche, dans ma relation à l'autre, elle se voit, je la mets enjeu parce que j'étais toujours à donner. Ça donne le sentiment de quelqu'un généreux.* » (M : 243-244)

Elle remarque que cette aptitude l'aide dans la posture de praticien : « *Mais je crois que beaucoup de thérapeutes ont une prédominance à donner. Je remarque, en revanche, cette sensation de générosité que l'autre sens, elle est très facilitatrice.* » (M : 245-247).

Par contre, elle souligne son incapacité à écouter l'autre. À cause de ses « *propres*

*mécanismes* », sa fermeture et sa dureté elle n'avait pas de place pour l'autre : « *Mais j'étais incapable de l'écouter. Je n'avais pas de place. J'étais trop prise dans mes propres mécanismes, trop fermé, trop dure, trop plein.* » (M : 88-90)

Pour autant, elle se présente, autre caractéristique, comme adaptable à la nouveauté : « *La nouveauté n'est pas un problème pour moi.* » (M : 169). Mais s'ouvrir au monde lui est plus difficile : « *Après il a fallu effectivement ouvrir cette présence au monde. Ça, ça a été beaucoup plus difficile.* » (M : 169-170). Si Maurane pouvait percevoir les espaces intra et péricorporels, la perception de l'espace extracorporel, en revanche, n'existait pas : « *Dans les qualités perceptives, j'ai mis très longtemps à sentir l'extracorporel. L'extracorporel n'existait pas pour moi, l'intracorporel et le péricorporel éventuellement.* » (M : 170-172). Ceci a été une difficulté pour être présente dans le groupe : « *Dans cette qualité de présence, j'ai mis très longtemps à gagner la présence au groupe.* » (M : 172-173).

Dans ce qu'elle dit, Maurane semble être quelqu'un d'indépendant. C'est tout d'abord sur elle qu'elle s'appuie dans son apprentissage : « *Ce n'était pas, je suis le centre du monde, c'était que j'avais des mécanismes de croissance qui ont fait que je n'ai pu compter que sur moi.* » (M : 175-176). Elle avait développé une capacité à trouver des ressources en elle : « *J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi.* » (M : 178-179). Elle ne prend appui sur l'autre qu'en dernier recours : « *J'allais chercher de l'aide que quand j'étais au bout de ma propre ressource, que quand, vraiment, je ne pouvais plus rien faire d'autre.* » (M : 176-178)

Elle nous parle ensuite de l'authenticité, soutien indispensable de sa manière d'être : « *L'authenticité ! Je n'ai jamais su être éloignée de mon authenticité. Je pense que c'était un des supports pour ne pas me perdre. Pour moi, l'authenticité, c'est quelque chose d'indispensable dans ma manière d'être.* » (M : 235-237)

Maurane ajoute que l'humour est une des caractéristiques de sa personnalité et qu'elle l'utilise régulièrement : « *Dans ce que tu as dit, il y a aussi l'humour, c'est ce que j'utilise beaucoup.* » (M : 239-240)

## **CI.2 : Valeurs**

Maurane nous fait comprendre que la relation au Sensible a une valeur existentielle pour elle : « *Maintenant ce n'est pas envisageable, une seule seconde, de sortir de ça. Je me parais être maintenant à des milles et un de lumières de ce qui j'étais il a 15 ans. Pour rien au monde, pour un empire, je ne reviendrai là-bas.* » (M : 38-40). Mais elle souligne que son parcours n'a pas été, pour autant, facile : « *Ce qui ne signifie pas que le parcours a été facile. C'est plus précieux que n'importe quoi d'autre. C'est pour moi plus du rejet existentiel.* » (M : 40-

42).

De plus, Maurane associe son authenticité à son désir de rester fidèle à sa vie : « *Fidélité avec ma vie, ça va avec l'authenticité. Il n'y a pas de compromis avec ça.* » (M : 255)

Elle a, en outre, une capacité de compassion pour l'autre. Elle confirme que c'est une bonne condition pour habiter sa posture de praticien : « *La compassion, ça va avec l'ouverture à l'autre. C'est quelque chose que j'ai assez naturellement et qui, quand l'autre sent ça, c'est une très bonne condition thérapeutique.* » (M : 256-257).

### **CI.3 : Motivations**

Puisque Maurane a été interloquée par l'expérience du Sensible qu'elle a vécue, celle-ci a été accompagnée d'une motivation et d'une curiosité à en savoir plus : « *D'une immense curiosité, je ne comprends rien, je ne suis venu chercher rien, il faut que je revienne. [...] J'étais interloquée.* » (M : 29-32). Lorsqu'elle revient en séance pour la deuxième fois, elle veut apprendre : « *Quand je suis revenue la deuxième fois, là ce qui s'est imposé en moi c'est : je veux apprendre ça. C'était ça au départ.* » (M : 32-33).

Sa motivation consiste alors à devenir praticienne et à utiliser les outils du Sensible : « *Dans ces 3 ans, il y a eu suffisamment de changements pour que, d'une part je voulais devenir praticienne avec cet outil.* » (M : 102-103), sachant par contraste, qu'elle pourrait ainsi rencontrer l'autre : « *Parce qu'avec cet outil je savais que je rencontrais l'autre. Ce n'était pas le cas avant.* » (M : 104). Elle a donc choisi d'aider et de rencontrer les autres, et elle est devenu somato-psychopédagogue : « *Je savais que je pouvais aider. C'est avec ça que je pouvais aider le mieux possible. C'était l'outil qui me convenait pour aller vers l'autre et pour soigner. J'ai abandonné l'autre métier et je suis devenu somato-psychopédagogue.* » (M : 104-107). Pour autant, sa motivation de départ était celle d'un développement personnel : « *Après, entre ce moment-là et mes évolutions personnelles, j'ai continué mon contact avec le Sensible. Autant pour moi parce que, au début, je n'avais pas débuté pour être thérapeute [...].* » (M : 107-109). Le fait d'éprouver les impacts de cette rencontre sur elle lui fait comprendre que cela pouvait être un outil pour aider l'autre : « *[...] J'avais commencé pour moi. Le processus pour moi, a continué. Au fur et à mesure que j'avançais dans le processus pour moi, je me suis aperçue que ça pouvait être un outil. Que ça pouvait être un métier et un outil thérapeutique.* » (M : 109-111)

## **B- CII : Expérience fondatrice**

**CII.1:Expérience**                      **bouleversante, inattendue, existentielle**

Maurane a eu une expérience perturbante, inattendue et existentielle. Dans ses mots, elle a fait l'expérience d'un vécu du corps différent à ce qu'elle connaît. Pendant sa formation dans un exercice de toucher manuel, elle découvre qu'elle ressent un volume dans le corps de la personne. Cette sensation nouvelle de la personne avec qui elle travaille a changé complètement sa vision du corps : « *La première expérience avec le Sensible m'a dit : "mais le corps peut se vivre comme ça ?" Quand je te décris ça, c'est quand moi j'ai été thérapeute. C'est-à-dire, quand j'étais en stage, j'avais quelqu'un sous mes mains et là, j'ai senti le volume et je me suis dit : "Mais qu'est-ce que c'est ça ?" C'était la vision du corps complètement différent.* » (M : 14-17)

Par ailleurs, dans une pratique de relation manuelle, allongée à son tour sur la table, elle a été touchée dans un endroit d'elle-même qu'elle ne connaissait pas du tout : « *En revanche, la première expérience pour moi-même c'est en me faisant traiter. J'étais allongée sur la table. Le premier contact a été... J'ai eu le sentiment d'être touché dans un endroit de moi que je ne connaissais pas du tout.* » (M : 17-20). Maurane met en avant le fait du fait d'être interpellée par quelqu'un d'autre : « *Là, il n'y était pas question de corps, là il n'y était pas question de mouvement, il était question de quelqu'un d'autre qui m'a touché à un endroit de moi dont j'ignore tout! J'étais très interpellée et ça été très novateur pour moi-même.* » (M : 20-22). Cette expérience touchait le fond d'elle-même. Elle était réellement touchée dans une profondeur bouleversante : « *À l'époque, je ne pouvais rien en dire du tout, juste que j'avais été touchée en profondeur. J'étais sûre que j'étais touché en profondeur et pas en surface... ça touchait le fond de moi. Il y avait quelque chose de bouleversant dedans.* » (M : 24-27)

## ***CII.2: Impacts de l'expérience fondatrice dans la relation à soi, dans sa vie***

L'expérience du Sensible dans cette posture de patiente provoque, chez Maurane, d'une part un changement de sensation, de détente et de calme : « *J'avais la certitude que ça changeait quelque chose, mais je ne savais pas dire quoi. Je me sentais plus détendue derrière, je me sentais plus calme.* » (M : 59-60) ; et d'autre part, cela contribue à une ouverture au monde : « *Je me sentais plus ouverte au monde.* » (M : 60-61)

Sachant que le monde était, pour Maurane, dangereux, le rapport au Sensible a alors provoqué un changement radical dans sa relation au monde: « *Pour moi le monde extérieur était un danger, l'autre était un danger.* » (M : 61). Elle précise ce changement de sa relation au monde en disant : « *Donc, se mettre de la douceur là dedans, ça changeait le monde, ça changeait le mien et la relation.* » (M : 62-63). Le fait de rencontrer la douceur en soi la « *faisait fondre en larmes* ». Elle dit : « *Je me souviens d'une expérience très spécifique où j'ai rencontré la douceur en moi. Ça me faisait fondre en larme, une expérience d'une minute*

*en thérapie manuelle.* » (M : 65-66). Maintenant, elle peut s'accueillir dans sa douceur. Par contraste, avant l'expérience elle se sentait comme un *bulldozer*, et dure : « *Je peux m'accueillir telle que moi douce. Je n'étais pas douce, j'étais bulldozer. Cela avait de l'avantage et puis c'était une force communicative mais c'était du béton.* » (M : 78-79).

Tout ceci la conduit vers une plénitude d'elle-même : « *Quand j'ai contacté que moi je pouvais être douce, j'ai eu à la fois un immense bonheur, c'était de la plénitude de moi-même et à la fois c'était incroyable.* » (M : 79-81). De plus, c'est au contact de l'autre qu'elle fait des expériences d'état d'être immenses : « *C'est aussi lié à l'autre. Je faisais des expériences immenses d'état d'être [...]* » (M : 66-67).

## **C- CIII : Changements en cours dans la relation au Sensible**

### **CIII.1: Le Sensible outil de transformation**

Après la rencontre et la prise de conscience de ses changements personnels, elle a fait le choix de quitter son métier d'infirmière pour devenir praticienne en somato-psychopédagogie : « *Jusqu'à présent je te parlais du temps où je n'étais pas encore Somato-psychopédagogue. Je suis devenu praticienne assez peu d'années plus tard. La formation durait 3 ans à l'époque. Je me suis installé, comme praticienne toute suite au bout de mes 3 ans.* » (M : 100-102). Elle aimait dans sa relation au Sensible le fait que son évolution personnelle se transférait dans sa relation d'aide : « *A la fois je pouvais me déployer et à la fois devenir de mieux en mieux thérapeute.* » (M : 113-114).

Maurane rencontre dans sa vie des moments où elle s'éloigne du Sensible. Son rapport à sa famille est délicat. C'est dans ces moments là qu'elle doit faire l'effort de ne pas se perdre : « *L'endroit le moins transformé de moi, je me rends compte, ce n'est pas l'endroit, c'est quand je suis avec ma famille ou les mécanismes familiaux prennent automatiquement le relais. Quand je me trouve avec eux, je m'éloigne encore. Mais je m'y adapte mieux, c'est encore de l'adaptation.* » (M : 297-300). Par contre, son rapport au Sensible la met en lien avec sa douceur : « *C'est une douceur qui ose venir. Parce que quand je suis dans des mécanismes, ce n'est pas doux du tout.* » (M : 320-321)

Maurane perçoit, dans sa relation au Sensible, un sentiment de bienveillance à son égard. Cette force de vie est, pour elle, sa vie : « *Le mouvement lui-même, il fait son boulot. Le mouvement interne, c'est cette force de vie qui est ma vie, qui a une attention bienveillante à mon égard.* » (M : 379-380). La seule chose qu'elle ait à faire est de donner de la place à cette bienveillance. C'est une exigence que de la respecter : « *Là il faut que je fasse de la place à ça. Là il y a l'accueil, il y a : « il faut que je fasse de la place à ça parce que je suis sûr, je le*

*sais, je n'ai aucune doute sur la bienveillance que cette force a à mon égard. » (M : 380-382)*

### ***CIII.2: Processus évolutif des vécus de la spirale***

Comme nous l'avons détaillé dans le champ théorique, dans la spirale processuelle du rapport au Sensible, la personne rencontre différents vécus ou sensations fondatrices corporelles ; et ces vécus sont aussi porteurs d'états d'être spécifiques.

En premier lieu, Maurane a eu l'accès à la profondeur : *« La profondeur, c'était le sentiment premier. »* (M : 45). Cela s'est produit à partir de la sensation d'un espace qui grandit : *« Le premier c'était la notion d'espace qui grandit. »* (M : 51). Les changements de densité de la matière lui faisaient aussi ressentir de l'espace : *« Ça prenait de la place parce que les changements de densité de ma matière, faisaient de l'espace. Du coup j'en avais plus. »* (M : 73-74).

L'accès à la sensation de chaleur a été plus tardif, elle a mis du temps avant de la ressentir : *« En revanche, la chaleur, c'est quelque chose que j'ai mis très longtemps. »* (M : 45-46) Elle précise que la chaleur a mis un certain temps à : *« avoir des expressions corporelles. »* (M : 48).

De la même manière, l'accès à une qualité de silence a également pris du temps : *« J'ai mis longtemps à rencontrer une qualité de silence. »* (M : 51-52).

Avant l'expérience de la chaleur, elle a rencontré un sentiment d'existence qui s'est exprimé dans des sphères psychiques et existentielles. Ce n'est que plus tard qu'elle a pu sentir des effets dans son corps : *« C'était beaucoup plus existentiel. J'avais un sentiment d'exister qui enfin pouvait trouver un lieu de déploiement, mais la chaleur... ça a mis pour moi un certain temps à avoir des expressions corporel. Ça a eu des expressions psychiques et existentielles avant. J'ai mis longtemps à sentir des effets dans mon corps. »* (M : 46-49)

Elle semble avoir vécu les différents états de la spirale processuelle à l'envers. C'était son espace intérieur qui lui donnait de la place : *« C'est comme si que je fais la spirale processuelle à l'envers. Petit à petit il y a eu la chaleur, la profondeur et de la globalité. Avant tout ça, c'était mon espace intérieur qui prend forme et surtout, qu'il y a de la place. Enfin de la place. »* (M : 68-70). Maurane a donc plutôt eu accès, en en premier lieu, aux états d'être avant d'accéder aux contenus de vécus : *« J'ai beaucoup plus d'expériences d'état d'être que d'expériences de contenu de vécus. Tel que la chaleur, profondeur, globalité. C'était d'abord des états d'être. »* (M : 67-69)

### ***CIII.3: Nouvelles manières d'être***

➤ **CIII.3.1 : Changements dans la relation à soi**

C'est à partir d'une espace de déploiement que Maurane a pu s'accueillir : « *Bien sûr, j'avais un espace de déploiement. Je me suis déployé avant de m'accueillir. Après il y le travail "Je suis ça aussi !" Cela a mis du temps !* » (M : 76-77).

Son rapport au Sensible lui a permis de rencontrer un sentiment de paix. Cela lui est très important. En effet, elle était souvent en lutte dans son cheminement : « *Le sentiment de paix a été quelque chose de très important pour moi. Parce que j'étais toujours en bataille dans mon propre cheminement, dans le contact avec le Sensible.* » (M : 252-253). La rencontre avec ce sentiment de paix lui offrait une présence à elle. C'est alors qu'elle comprend que cela représente une sécurité : « *Tout d'abord en moi. Au début, le seul monde qui existait pour ce qui est c'était moi. [...] Cela ne me mettait pas en danger.* » (M : 167-168)

Puis, dans sa relation à l'autre elle demeure vigilante à ne pas perdre cette présence à elle-même : « *Encore maintenant, je me rends compte, que ces mécaniques de présence à soi en premier, ça reste vrai. Il faut que je maintiens une sorte de vigilance en me disant : "ouvre, il n'y a pas que toi".* » (M : 171-173)

Enfin, Maurane a développé la capacité à trouver ses appuis en elle. Cela lui permet aujourd'hui de garder sa présence à elle. Cela lui est devenu naturel : « *J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi. Ça m'a amené à une qualité de présence à moi qui est devenu assez naturelle. Ça j'y ai mis du temps.* » (M : 178-180)

**D- CIV : L'évolution de la posture du praticien du Sensible : Premier niveau : transformation des manières d'être dans la posture**

**CIV.1: Transfert des manières d'être à soi dans la relation**

➤ **CIV.1.1 : Manière d'être préalable**

La posture de Maurane est devenue une posture d'ouverture due au fait de ne pas se sentir en danger : « *Il y a une posture d'ouverture parce que je ne me sens pas en danger, parce que je ne me sens pas en crainte.* » (M : 93-94). Cela devient une solidité, Maurane peut s'ouvrir à l'autre sans se sentir fragile : « *Je me sens plus solide, du coup je peux m'ouvrir à l'autre et ça ne va pas me rendre fragile.* » (M : 94-95)

Par dessus tout, sa générosité est prédominante, elle lui est naturelle : « *La générosité pareil. C'est une posture que je dois utiliser beaucoup parce qu'on me le renvoie souvent. C'est vrai,*

*j'ai une nature généreuse.* » (M : 240-241). Pour autant, elle ne trouve pas que sa générosité soit plus grande que de celle d'un autre. Par contre, elle donne la sensation d'être généreuse : « [...] *Je ne crois pas que je suis plus généreuse que quelqu'un d'autre. En revanche, dans ma relation à l'autre, elle se voit, je la mets en jeu parce que j'étais toujours à donner. Ça donne le sentiment de quelqu'un généreux.* » (M : 242-244).

Elle prend conscience que sa générosité facilite l'ouverture à l'autre : « [...] *Je remarque, en revanche, cette sensation de générosité que l'autre sent, elle est très facilitatrice.* » (M : 242-243). Maurane soutient que la générosité est une bonne condition pour l'accueil de l'autre : « *Lui, ça l'aide énormément à se sentir accueilli, donc à s'ouvrir, à se détendre, à ouvrir des portes qui vont permettre des accès. [...] Ça nous met en bonne condition.* » (M : 246-249)

A cela, elle ajoute la compassion comme condition thérapeutique : « *La compassion, ça va avec l'ouverture à l'autre. C'est quelque chose que j'ai assez naturellement et qui, quand l'autre sent ça, c'est une très bonne condition thérapeutique.* » (M : 256-257)

Ces conditions que sont la générosité et la compassion participent à favoriser le développement de la personne : « *Autour de l'ouverture à l'avenir, ça m'amène au potentiel. [...] Cette porte s'ouvre, quand on leur montre leur propre potentiel, ou quand on le fait vivre dans le corps. Il y a des potentiels qui peuvent s'ouvrir à l'infini.* » (M : 258-264)

Maurane se met au même niveau que ses patients, elle parle d'une relation thérapeutique en tant que d'abord une relation à l'autre : « *Alors ça m'a amené avec tous les autres et je mets au même titre mes patients que les autres. La relation thérapeutique c'est quand même avant tout une relation à l'autre.* » (M : 387-388)

Pour conclure, elle dit prendre en compte à la fois la bienveillance du Sensible et sa propre confiance dans cette bienveillance dans sa posture : « *Dans ma relation à l'autre, effectivement, le premier pas a été, le mouvement interne, son mouvement interne est bienveillant pour lui : 'cale toi donc sur sa bienveillance à lui. Déjà, si toi tu n'es pas capable de la bienveillance toute seule'. Il y a un endroit ou quelque chose a de la bienveillance pour lui.* » (M : 388-391)

#### ***CIV.1.2 : Qualité de l'accueil et de l'écoute***

L'évolution de l'accueil de l'autre a été progressif. Elle a dû se donner du temps pour se laisser imbiber par la possibilité d'accueillir : « *Donc pour accueillir il y a fallu du temps. Au début, ce n'était pas réel, c'est que des moments. Mais je m'apercevais que ces états imprégnaient mes états, enfin devenaient moi, je devenais ça.* » (M : 81-83)

C'est dans son rapport à l'autre que la différence s'est produite : « *Dans ma posture de praticien, pour moi ce qui a changé, c'est justement dans l'accueil de l'autre. C'est dans ma*



*relation à l'autre. » (M : 86-87)*

Auparavant, Maurane était perturbée par des mécanismes qui l'enfermaient. Elle se sentait « dure » et elle n'avait « pas de place. » Au fil du temps, cela s'est adouci et sa manière d'accueillir a pris une autre forme : « *Mais j'étais incapable de l'écouter. Je n'avais pas de place. [...] Donc au fur et à mesure ça c'est dénoué et j'ai pu, dans ma relation à l'autre, l'accueillir complètement autrement.* » (M : 88-91). Elle souligne qu'elle a réalisé que par contraste, elle en est devenu capable : « *Je ne pouvais pas le faire et je devenais capable.* » (M : 91). Même si ce changement a été freiné par sa vulnérabilité et le danger que l'autre pouvait lui faire mal : « *Il y a de la notion de fragilité puis il y a la notion de l'autre peut faire mal. Donc, on ouvre moyennement. Ça a été très progressif mais c'est tellement là que le Sensible a le plus changé dans la relation thérapeutique.* » (M : 95-97)

Aujourd'hui tout cela s'est modifié. Avant, elle avait peur de l'autre et maintenant elle le trouve « fascinant » : « *Ma première posture maintenant c'est... j'aime l'autre. Je dirai, j'aime les gens. Je les trouve fascinant. Alors qu'avant j'ai passé tout le début de ma vie à être terrifiée par l'autre, l'autre était un danger. Maintenant, l'autre est une richesse infinie.* » (M : 154-159)

Pour Maurane, aimer l'autre constitue une qualité d'accueil qui, en même temps, la fait grandir : « *C'est un lieu de nourriture. Rien ne me fait grandir autant que l'autre. J'accueille mon patient avec ça. Ça fait une qualité thérapeutique d'accueil.* » (M : 159-160)

Maurane postule également que c'est dans l'accueil que se trouve l'ouverture à ce que l'on ne connaît pas encore, et qu'il s'agit d'une posture existentielle : « *Il y a l'ouverture pas seulement à l'autre, ouverture à tout ce qu'on ne sait pas, ou, on ne sait pas encore. Cette posture existentielle, il y a toujours cette ouverture à la nouveauté.* » (M : 396-397)

Maurane nous dit avoir de manière permanente cette posture d'écoute et d'accueil de l'autre. Dans la thérapie manuelle, elle parle du merveilleux dialogue silencieux de la thérapie manuelle où les choses se disent autrement à travers l'écoute et l'accueil et lui permettent une mise en mots qui ne se serait jamais faite sans cela : « *J'ai toujours cette notion d'écoute et d'accueil d'autrui. J'avais avec la thérapie manuelle un outil pour dialoguer avec l'autre, qui était autre que des mots. Un dialogue silencieux. Là, je voyais que je disais des choses que jamais ne se s'aurait dites autrement et ailleurs. Qui pouvais me servir à aider la personne dans son parcours de vie. Je trouve ça merveilleux.* » (M : 117-120)

### ***CIV.1.3 : État de confiance***

Dans l'accueil, Maurane est convaincue que la confiance, comme manière d'être dans la relation, inspire l'autre : « *Mais il y a la confiance et les patients ont confiance. J'inspire*

*confiance. [...] » (M : 148-149). Elle fait confiance au Sensible et l'affirme : « Oui, une confiance que le Sensible fait le travail. » (M : 203)*

De plus, sa confiance dans le Sensible évolue et construit confiance plus grande dans l'humain : « *Être confiante. J'ai une confiance absolue dans le Sensible et j'ai une confiance dans l'humain. Et c'est ça qui a beaucoup grandi avec le Sensible.* » (M : 151-152). Cela l'aide aujourd'hui à regarder la réalité, le devenir et le potentiel de l'autre. Puis, cela favorise l'accompagnement de l'autre : « *C'est que j'ai confiance dans l'humain. Je sais voir avec beaucoup de précision et surtout beaucoup plus de réalité, le devenir et le potentiel de la personne. Du coup je peux la conduire et l'aider à le voir elle.* » (M : 152-154)

#### ***CIV.1.4 : L'authenticité***

L'accueil dépend non seulement d'un état de confiance mais également d'une authenticité. Maurane ajoute que l'authenticité est un élément primordial de sa manière d'être : « *L'authenticité! Je n'ai jamais su être éloignée de mon authenticité. Je pense que c'était un des supports pour ne pas me perdre. Pour moi, l'authenticité, c'est quelque chose d'indispensable dans ma manière d'être.* » (M : 235-237). Pour autant, elle exige également de l'authenticité chez l'autre : « *Ça ne veut pas dire que, quand je ne le rencontre pas chez les autres que, je ne supporte pas qui ne soient pas dedans. Mais il y a quand même un moment ou cela va me gêner. C'est ma caractéristique propre.* » (M : 237-239)

#### ***CIV.1.5 : La non prédominance***

En plus de l'accueil, la non-prédominance comme attitude lui permet de découvrir un entrelacement où les opposés peuvent cohabiter : « *Ensuite, il y a la non-prédominance. Puis il y a la coexistence des opposés. J'étais genre très binaire, ça c'est bon, ça c'est mauvais. Je crois que c'est là que j'ai le plus changée. Dans cet entrelacement.* » (M : 398-400). Maintenant, Maurane accepte tout ce qu'elle vit et tout ce qui peut être en même temps bien et moins bien pour elle : « *Ce n'est pas dans cet endroit c'est bon et là non. C'est dans, tout ce que tu vis est lié à ce qui est bien ou moins bien pour toi. Cela a beaucoup changé et aussi dans ma relation thérapeutique.* » (M : 400-402)

Dans sa posture de praticienne, sa manière d'être dans la non-prédominance a atténué sa résistance à tout ce qu'elle rencontrait. C'est devenu un aller avec les opposés, sans jugement de sa part : « *La résistance, ce n'est plus "je bataille", c'est "je rencontre". C'est ce qui a changé le plus en moi. Cet entrelacement, ce changement de posture dans les opposés, ça enlève du jugement. On adapte les choses.* » (M : 402-404)

En parallèle, elle a un autre point de vue sur soi et l'autre. Cela devient une estime de soi et au

lieu de se juger ou de juger l'autre, elle apprécie : « *Les choses se positionnent autrement. Quand on regarde l'autre ou soi-même, il n'y a plus un jugement carré, il y a juste une appréciation. Ce qui n'est dû tout la même chose.* » (M : 404-406). Ce changement de regard se fait pas à pas. Parfois avec des petites chutes : « *Une diminution du jugement. J'apprécie les choses, je ne les juge pas, mais parfois, ça m'arrive encore mais beaucoup moins qu'avant.* » (M : 406-408)

## ***E- CIV : Deuxième niveau : La dynamique de la présence***

### ***CIV.2. 1: Processus de la présence***

Dans la dynamique de présence de Maurane, un changement de la prédominance apparaît ; au début, la seule personne qui compte pour elle, c'est elle-même et explorer son intériorité ne la met pas en danger : « *Tout d'abord en moi. Au début, le seul monde qui existait pour ce qui est c'était moi. J'ai d'abord exploré mon intériorité parce que j'avais des facilités. Cela ne me mettait pas en danger.* » (M : 167-168). Cette présence à elle est l'ébauche qui lui permettra de s'ouvrir à l'autre : « *Encore maintenant, je me rends compte, que ces mécaniques de présence à soi en premier, ça reste vrai. Il faut que je maintiens une sorte de vigilance en me disant : "ouvre, il n'y a pas que toi."* » (M : 173-175)

Ceci dit, elle a développé une capacité à garder cette présence à elle et pour l'autre avec ténacité : « *J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi. Ça m'a amené à une qualité de présence à moi qui est devenu assez naturelle. Ça j'y ai mis du temps.* » (M : 178-180)

Par contre, ce qui lui était plus difficile, était d'être présente dans les effets de l'autre. Cela lui a pris du temps, mais elle a réussi : « *J'ai mis plus de temps à être présent aux effets que ça avait pour la personne. Ça demande d'ouvrir plus. J'ai gagné ça, à s'ouvrir en temps réel à la personne.* » (M : 226-227)

### ***CIV.2.2 : Critères de justesse dans l'accompagnement***

Comme critère de justesse, Maurane associe sa qualité de présence dans sa posture avec une qualité de perception importante et étendue : « *Dans ma posture de thérapeute, j'ai toujours une qualité très bonne dès le début. Une qualité perceptive, sous la main, importante. Je n'avais pas de problèmes de ressentir en étendu.* » (M: 195-196)

Elle reconnaît de la profondeur dans sa posture, quelque chose qu'elle aime : « *Je savais si je descendais dans la profondeur. J'adore descendre dans la profondeur.* » (M: 196-197)

Le point d'appui lui permet de se construire sa présence au Sensible. Ceci facilite la

rencontre de l'autre, elle n'a qu'à l'accueillir : « *Point d'appui, point d'appui de présence, c'est toujours une facilité. Je me calle dans ma présence au Sensible. Je le mets là dans la rencontre de l'autre et j'attends qu'il vienne, et ça vient.* » (M: 199-201)

➤ *Indicateurs de changements dans la matière*

Dans sa relation au Sensible, elle se découvre transformée, ce qui l'aide dans l'accueil. Il y a une résonance qui se donne dans un dialogue de matière à matière. En même temps ce dialogue se transforme au fur et à mesure de son évolution : « *Donc, j'avais un outil de dialogue qui s'affinait au fur et à mesure du temps. Au fur et à mesure que moi je changeais avec le Sensible.* » (M : 120-122). Dans la relation d'aide manuelle, Maurane signale la nécessité d'un éveil de sa propre matière pour pouvoir être à l'écoute des perceptions dans la matière de la personne. Sa matière dialogue alors avec la matière de l'autre : « *Mon outil, qui est la main, qui est cette qualité perceptive de la matière qui est cette éveil de ma propre matière et qui est ce dialogue qui s'instaure avec la matière de l'autre et l'autre en général.* » (M : 122-124)

Ensuite, elle souligne que, plus elle multipliait ses moyens d'être en rapport avec le Sensible, plus les rencontres devenaient fructueuses : « *Je multipliais les moyens et ça faisait des rencontres extraordinairement riches pour moi comme pour l'autre.* » (M : 124-125)

### ***CIV.2.3 : Critères de la neutralité***

La neutralité active constitue l'une des postures du praticien du Sensible. Maurane indique qu'elle est naturellement douée pour avoir une qualité de présence et que c'est la première clé pour cette posture : « *C'est dans ça (qualité de présence) que je suis le plus doué naturellement. Spontanément, c'est la première chose.* » (M : 162)

Ce sont ses points d'appui manuels qui accompagnent la personne à faire son propre chemin : « *Puis j'ai une force de présence. J'ai un suivi dans la présence. Après, je fais des points d'appui manuels pour aider la personne à faire ce chemin vers sa propre présence sensible.* » (M : 203-205). Elle combine les points d'appui manuels avec son point d'appui de présence : « *J'utilise, les outils de la méthode, que ce soit le point d'appui manuel, mais toujours avec le point d'appui de présence.* » (M : 210-211). Elle souligne que parfois il ne faut rien faire sauf être présent : « *Des fois il n'y a rien de faire d'autre. Des moments la présence suffit.* » (M : 211-212)

De plus, parce qu'elle est présente à ce qui se déroule pour elle, dans son geste et dans ses mots, elle est aussi présente à ce qu'elle fait : « *Comme j'étais présente à ce qui se passait pour moi, et qui se passait dans mon geste ou dans mes mots. Je suis présente à ce qui se*

*passer pour moi, je suis présente à ce que je fais aussi. J'ai mis plus de temps à être présente aux effets que ça avait pour la personne. Ça demande d'ouvrir plus. J'ai gagné ça, à s'ouvrir en temps réel à la personne. » (M : 224-227)*

Pour elle, cette qualité de présence humaine est un savoir être, ce n'est pas un acte : « *Il faut juste avoir cette qualité de présence humaine. Ce n'est pas je sais être accueillant, c'est cette qualité de présence humaine, c'est le savoir être. » (M : 354-356).* C'est être authentique, ce qu'elle pose comme condition dans sa posture d'accueil : « *Je peux avoir une posture d'accueil mais si ce n'est pas vrai, ça ne me fera rien. » (M : 356-357)*

Mais, quand elle rencontre des personnes dont les problématiques résonnent avec des mécanismes familiaux proches de ceux qu'elle connaît, alors, dans sa posture de praticien elle doit être très vigilante à garder son lien avec le Sensible : « *Oui, il y a des personnes qui résonnent avec la manière d'être de ma famille. Ceux-là, je me rends compte que je suis moins performante. [...] La séance me paraît longue. Où elle m'énerve. Alors évidemment, je contrôle la chose. J'essaye mais je sais que c'est là et au pire je leur dis d'aller voir un autre thérapeute. » (M : 302-306)*

Dans ces moments là, elle est consciente des vieux « mécanismes » qui remontent : « *C'est une très bonne question parce que effectivement, quand je suis empatouillée dans trop de résonances ou mécanismes qui se mettent en jeu. [...] » (M : 308-309).* Elle se rend compte alors qu'elle va « faire ». Le fait de s'obliger à arrêter l'aide à tourner son attention sur ce qu'elle fait : « *Ce qui me sort le mieux de ça ou ce qui fait quand même faire évoluer la chose, c'est justement de me dire : "arrête de faire". Dès que j'ai perdu mon équilibre, je vais faire. » (M : 309-311).* Elle souligne, par contre, que lorsque cela ne se produit pas et qu'elle ne peut pas s'arrêter de faire avec ce type de personne, une distance à sa relation au Sensible s'installe : « *Quand je ne peux pas avec cette personne-là, il y a une distance avec l'autre. Pas seulement une distance avec l'autre mais aussi une distance avec mon action dans le Sensible. Il y a une distance. » (M : 325-327)*

#### ***CIV.2.4 : La justesse dans la réciprocité***

Dans sa posture de praticienne, Maurane remarque une réciprocité entre ce qui se révèle dans la relation manuelle et l'enjeu réel qui se joue pour la personne : « *La personne arrive et elle nomme ces problèmes qui sont effectivement existant dans sa vie. On travaille sur la table et il se révèle que c'est tout autre chose qui se joue en elle. Je perçois ça avec cet outil génial du Sensible et je lui communique : "j'ai le sentiment dans ce que je vis, dans ce que je rencontre de vous, qu'il y a cet enjeu. Vous me dites quoi ?". » (M : 129-130)*

Maurane est happée par ces moments magiques au cours desquels elle voit la personne

s'illuminer grâce à ce qu'elle a perçu dans la rencontre de celle-ci : « *Quelque fois c'est extrêmement loin de ce qu'elle imagine. Elle prend l'information puis tout d'un coup je la vois illuminer. Ça, ce sont des moments magiques.* » (M : 131-132). Lorsque cela a lieu, Maurane n'a plus besoin d'agir. Pour elle, le Sensible continue le travail : « *Puis cela déroule et je n'ai plus rien à faire. Je ne vois pas d'autres outils qui propulsent cette qualité de développement de la personne. C'est extraordinaire, ce genre de choses m'arrive souvent.* » (M : 132-134)

La présence au Sensible qu'entretient Maurane dans sa posture, provoque une réciprocité dans la relation avec l'autre. C'est-à-dire que par cette présence au Sensible elle construit des ponts. Le but est d'aider la personne à rencontrer ce lieu d'elle-même où elle peut se poser : « *C'est ma présence à moi. Ma présence au Sensible en premier. Je n'ai qu'à aller là. Ensuite, c'est la personne qui, elle, est obligatoirement là. Pour laquelle je construis les ponts pour qu'elle se calme dans ce lieu d'elle.* » (M : 137-139). On constate, de plus, un parallèle entre son ouverture à elle-même dans le Sensible et sa manière de donner à l'autre : « *Évidemment, quand je me retrouvais en relation thérapeutique, je pouvais m'ouvrir plus grand. Ça fait que, dans la relation thérapeutique, je donne. Mais, parce que je m'ouvrais, moi dans le Sensible [...].* » (M : 180-182)

Elle témoigne que sa qualité de présence à elle-même s'ouvre en même temps que sa qualité de présence à l'autre : « *[...] il y a une qualité de présence à moi, que j'avais assez naturellement, que j'ouvrais à une qualité de présence à l'autre.* » (M : 182-183). Son expérience de la relation au Sensible la convainc de l'enrichissement dans la relation à l'autre tout en gardant un équilibre entre donner et recevoir : « *Puisque ça c'est fait pour moi, j'ai pu entrer dans la relation à l'autre. Avec, certes, je donne mais je peux aussi recevoir.* » (M : 183-185)

Sa double ouverture aux présences dans sa présence a comme conséquence de devenir capable de s'ouvrir à l'autre et au monde : « *Je deviens capable de m'ouvrir à la présence de l'autre et du monde, dans un double mouvement.* » (M : 185-186). L'ouverture qu'elle découvre lui offre la capacité d'être présente dans le même temps, à elle-même, aux autres et au monde. Ceci a pour corollaire, de lui permettre de recevoir « *le plus profond de l'autre* ». Elle précise : « *Je m'ouvrais, je devenais capable d'être présente à moi, en même temps qu'aux autres, en même temps au monde, en élargissant cette espace de plus en plus loin. De plus en plus capable de recevoir le plus profond de l'autre.* » (M : 186-188). Ce niveau de dialogue silencieux et verbal modifie la relation entre l'autre et elle-même. Maurane évoque l'enjeu de cette nouvelle manière d'être en relation avec l'autre. Elle est dans une réciprocité qui, pour elle, est magique : « *Je fais [...]. En mots ou en dialogue silencieux. C'est dans cet échange de là que cela a une richesse et il y a égalité. Je vais lui donner, elle laisse résonner en*

*elle, ça va lui inspirer des choses qu'elle va m'envoyer. Dans ce jeu on est dans la réciprocité, c'est toujours magique !* » (M : 139-144)

Par contraste avec la souffrance d'une solitude qu'elle a vécue auparavant, la réciprocité lui donne une joie, une plénitude et un achèvement humain : « *Une joie immense. J'ai souffert vraiment d'une solitude terrible. Tant que ce jeu de réciprocité ne pouvait pas s'installer. Pour moi, la réciprocité... c'est le bonheur à tout. C'est la plénitude, c'est le but, c'est l'achèvement humain. Quand l'humain pouvait se poser là, le monde est sauvé.* » (M : 190-193)

Maurane précise que, dans sa posture, elle est en réciprocité actuante avec le mouvement interne comme source en elle et avec celui de l'autre. De plus elle accentue que c'est la meilleure condition thérapeutique : « *Je vais aller me faire porter par cette chose-là, cette source et rencontrer le mouvement interne en moi et en lui. Qu'est-ce qu'il y a de mieux comme condition thérapeutique ?* » (M : 391-393)

## ***F- CIV : 3<sup>ème</sup> niveau : Préservation de la présence à soi dans la posture du praticien***

### ***CIV.3.1 : Stratégies de distanciation du mal être dans la posture***

Quand elle travaille avec des personnes dont les mécanismes familiaux entre en résonance avec les siens, Maurane rencontre des difficultés dans sa posture. Elle n'est plus performante et elle est émotionnellement perturbée : « *Oui, il y a des personnes qui résonnent avec la manière d'être de ma famille. Ceux-là, je me rends compte que je suis moins performante. [...] La séance me paraît longue. Où elle m'énerve.* » (M : 302-305). Sa résonance peut être tellement forte que, dans ce cas, ses mécanismes se mettent en jeu. À ce moment elle veut contrôler ou bien elle demande à la personne de voir un autre praticien : « *Alors évidemment, je contrôle la chose. J'essaye mais je sais que c'est là et au pire je leur dis d'aller voir un autre thérapeute. C'est une très bonne question parce que effectivement, quand je suis en patouillé dans trop de résonances ou mécanismes qui se mettent en jeu [...].* » (M : 305-309)

Par contre, dans certaines situations elle prend conscience de son vouloir faire. Alors elle fait l'acte de ne pas faire : « *[...] Ce qui me sort le mieux de ça ou ce qui fait quand même faire évoluer la chose, c'est justement de me dire : « arrête de faire ». Dès que j'ai perdu mon équilibre, je vais faire.* » (M : 309-311)

Maurane confirme le lien entre la distance avec l'autre et son action dans le Sensible : « *Quand je ne peux pas avec cette personne-là, il y a une distance avec l'autre. Pas seulement*

*une distance avec l'autre mais aussi une distance avec mon action dans le Sensible. Il y a une distance. » (M : 325-327)*

C'est sa propre vulnérabilité qui aide Maurane ainsi que le fait d'être persévérante dans son contact avec le mouvement interne. La relation au Sensible ne se donne pas sans discipline. Il faut « bosser », être obstiné et déterminé : « *Être vulnérable, faire l'effort aussi. C'est une discipline. C'est vrai, ce sont des moments extraordinaires, mais, n'empêche, il faut bosser. [...] En faisant, je fais et je refais. Je rate et j'y arrive et je continue. Il y a une obstination, une détermination.* » (M : 363-367)

Maurane est assidue dans sa relation au Sensible : « *Rencontrer le mouvement interne le plus possible. Quand je suis en contact, c'est là que je suis le mieux. Ça a été le moteur. Je l'ai su toute suite. Il est bon pour moi d'être en contact avec ça. Je me suis dit : 'il faut que j'y sois le plus souvent. ' Je travaille, il faut que j'apprenne à y être.* » (M : 372-375)

Auparavant, Maurane avait besoin de conditions facilitantes pour rester au contact du Sensible. Aujourd'hui elle éprouve un renforcement de sa relation au Sensible, ceci même dans des situations moins facilitantes : « *Au début, j'avais besoin des autres, d'être en stages. J'avais besoin des conditions facilitantes. Petit à petit, même dans des conditions pas facilitantes, j'en deviens capable. Je renforce ma capacité à être en relation. Mon lien devient plus fort, plus stable au fur et à mesure que ça s'installe. [...].* » (M : 375-378). Maurane souligne que renforcer sa capacité de rester en relation au Sensible c'est sa « *part active* » (M : 378).

## **G- CV : Efforts dans le quotidien**

### **CV.1 : Prendre soin de soi**

Dans le quotidien Maurane pratique la méditation. Elle aime cette pratique, cela lui permet d'approfondir sa qualité et sa capacité à être présente. Elle est persévérante et reste présente à ce qui se déroule. Pour elle, c'est l'outil préféré sur lequel elle s'appuie : « *Dans la méditation, si j'étais bien dans la méditation, c'est que j'ai une qualité de présence, une capacité à rester présent à ce qui se passe. J'aime ça. Évidemment c'est l'outil ou je me suis appuyé le plus.* » (M : 163-165)

Maurane fait l'effort à rester au contact du Sensible dans le quotidien quand elle se retrouve dans des moments de mal-être. Dans ces moments elle pose un acte, celui de prendre soin de rester en relation avec le lieu du Sensible en elle : « *C'est sûr qu'il y a des journées que je suis plus ouverte que d'autres. Ça c'est clair. Mais...je peaufine ma propre relation à mon lieu du Sensible. Je m'installe le mieux possible pour ce jour-là, dans cet endroit-là, pour moi-*



*même.* » (M : 282-284)

Maurane utilise aussi différents moyens pour rester au contact du Sensible, la méditation et le mouvement sensoriel par exemple et, parfois, elle fait appel à un collègue : « *Méditation, mouvement, peut-être une conversation avec quelqu'un d'autre du Sensible. Puis, l'échange avec la personne va me recalculer. [...] Effectivement la méditation. Quand je ne vais pas méditer, je fais du mouvement.* » (M : 288-293)

Elle est déterminée à rester au contact du Sensible même si cela lui demande un grand effort. Elle souligne qu'elle a une ténacité à exercer et à recommencer pour pouvoir rester le plus souvent possible en contact avec le Sensible : « *Être vulnérable, faire l'effort aussi. C'est une discipline. C'est vrai, ce sont des moments extraordinaires, mais, n'empêche, il faut bosser. [...] En faisant, je fais et je refais. Je rate et j'y arrive et je continue. Il y a une obstination, une détermination. Parce que je fais ça, j'y arrive de mieux en mieux. [...] M'exercer à entrer en contact avec le mouvement interne. Après c'est peaufiner ma relation. Affiner, faire grandir, rencontrer le plus souvent possible.* » (M : 363-370)

C'est vraiment le lieu où elle doit être. Elle poursuit : « *Rencontrer le mouvement interne le plus possible. Quand je suis en contact, c'est là que je suis le mieux. Ça a été le moteur. Je l'ai su toute suite. Il est bon pour moi d'être en contact avec ça. Je me suis dit : 'il faut que j'y sois le plus souvent. Je travaille, il faut que j'apprenne à y être'.* » (M : 372-375)

Le renforcement de sa relation au Sensible s'est d'abord fait lors de stages et avec d'autres personnes. Puis, au fur et à mesure elle devient capable de créer les conditions facilitantes afin de rester en relation avec ce lieu le plus souvent possible : « *Au début j'avais besoin des autres, d'être en stages. J'avais besoin des conditions facilitantes. Petit à petit, même dans des conditions pas facilitantes, j'en deviens capable. Je renforce ma capacité à être en relation. Mon lien devient plus fort, plus stable au fur et à mesure que ça s'installe. Ça c'est ma part active.* » (M : 375-378)

## **Annexe 4 – Analyses interprétatives**

### **Jenna**

---

Dans cette analyse interprétative de Jenna, je suis donc le même fil d'interprétation que pour Hendrike.

#### ***La personnalité de Jenna***

##### **Jenna comme elle se présente**

De l'analyse, ressort chez Jenna une forme de double personnage. D'un côté, Jenna n'existait pas pour elle, se sentait seule, isolée, dans le monde et même si elle exprimait l'envie d'aller vers les autres et de prendre soin d'eux. De l'autre, Jenna se vivait comme une personne hyperréactive et hypersensible. Mais, on peut peut-être soutenir que sa première attitude était une défense vis-à-vis de son hypersensibilité.

Je relève ces deux aspects de sa personnalité parce que ce sont justement ceux-ci qui ont été transformés par son expérience du Sensible. En fait, ces deux traits peuvent être vus comme des obstacles dans l'apprentissage de la relation d'accompagnement, ou au contraire remarquer que ceux-ci seront révélés et adoucis et même transformés à l'occasion de sa formation et par son expérience professionnelle.

##### **Attitudes favorisantes et défavorisantes**

En poursuivant ma stratégie d'analyse, je distingue certaines attitudes comme favorables à une bonne relation d'accompagnement et d'autres comme plutôt défavorisantes.

Jenna se présente comme dynamique, joyeuse et enthousiaste. Ce sont des attitudes qui la font avancer dans sa vie. De plus, elle est curieuse et a la capacité de se laisser changer : « *J'ai une curiosité pour la vie, pour le comportement humain et c'est par rapport à mon enfance, c'est très personnel.* » (J : 649-650). Visiblement, son dynamisme, sa joie et son enthousiasme ont joué un rôle positif dans son apprentissage du métier de praticien et donc aussi utiles dans la posture de praticien.

Jenna pointe aussi sa capacité à être disponible à la nouveauté et à avoir une posture d'apprentissage avec une capacité de réflexion, même si cela n'a pas pour autant été facile : « *Mes points forts : me laisser changer, me laisser apprendre. [...]. Je me mettais toujours dans la posture d'apprendre quelque chose.* » (J : 592-597).

Pour autant, quand elle dit être hyperréactive et hypersensible et être quelqu'un d'intègre, je peux comprendre que son apprentissage n'a pas dû être facile. Elle le souligne elle-même : « *[Cela] n'a pas été que des facilités, parfois des écueils aussi.* » (J : 476). Cela n'a pas facilité la relation aux autres.

De plus, elle dit être altruiste et paradoxalement être aussi le contraire : « *Je suis quelqu'un d'ouvert, altruiste... En même temps, je peux être tout le contraire, parfois je me surprends... Extrêmement patiente et en même temps une impatience totale. Je ne sais pas s'il y a un trait qui m'a vraiment servi. Je ne sais pas... Peut-être, si, l'envie de partager...* » (J : 640-645).

C'est avec cette dernière remarque, « *l'envie de partager* », que nous pouvons déceler une motivation à entreprendre sa formation.

## ***L'expérience du Sensible***

### **L'expérience fondatrice**

Sa rencontre avec le mouvement interne, et l'expérience du Sensible, s'est réalisée pendant un stage où elle s'est inscrite pour découvrir « *une manière d'être moi* » (J : 366).

Jenna fait cette expérience pendant une pratique manuelle. Soudainement, elle s'aperçoit « *naître à elle-même* » ; non pas au monde mais à elle-même. De plus, simultanément, elle éprouve un sentiment d'existence accompagné d'un sentiment d'amour et de douceur : « *L'amour était dans... C'est comme si ma matière baignait dans une grande douceur, qu'il n'y avait plus d'avant, plus d'après, il n'y avait qu'un état présent unique, un sentiment*

*“universel”, c’était partout et “intemporel”.* » (J : 26-28).

Cette expérience fondatrice a été bouleversante, et a pris une dimension existentielle : « [...] il n’y avait qu’un état présent unique, un sentiment “universel”, c’était partout et “intemporel”. C’est quelque chose qui m’a complètement, entièrement bouleversée. » (J : 28-30).

Jenna lui donne très vite une valeur et un sens : « Ça a été tellement fort, ce fut l’évènement fondateur de tout ce qui a suivi ensuite : l’enseignement, les cours, le besoin de le retrouver et de rester avec. » (J : 34-36).

Je relève comme pour Hendrike la force de cette expérience fondatrice, non recherchée et pourtant pleinement vécue, surprenante et pourtant provoquant une « *conversion totale* ». Et, comme pour Hendrike, la force de cette expérience se traduit par l’engagement dans sa formation en somato-psychopédagogie et la motivation pour entamer un parcours de vie s’appuyant sur la relation au Sensible.

### **Les effets premiers de l’expérience du Sensible sur ses manières d’être**

De l’analyse, ressort bien aussi ce que Jenna a appris de cette expérience fondatrice. Je relève principalement les transformations suivantes.

#### ➤ *Les retrouvailles avec le monde et les autres*

Le premier effet de cette expérience est de permettre à Jenna de retrouver une présence, un lien, avec le monde et les autres. En effet, quand Jenna rencontre ce sentiment d’existence qui lui est, selon ses mots « *tombé sur la tête* », elle fait vite le lien entre ce sentiment d’existence et son positionnement dans le monde : « *C’est-à-dire que subitement, j’appartenais au monde, j’appartenais à la vie, je m’appartenais. J’existais en moi, soudain, ça m’a donné la juste place dans la vie, dans ma vie, dans le monde.* » (J : 42-44).

#### ➤ *La transformation de son hypersensibilité*

Même si cela n’a pas été immédiat, et parfois difficile, je relève deux traits importants pour ma recherche : un sentiment de libération par rapport à son hypersensibilité, et donc une liberté d’agir qu’elle n’avait pas avant ; puis, sa façon d’avoir appris à se laisser toucher et avoir du recul en même temps : « *La différence c’est le contact avec le Sensible qui m’a surtout désresponsabilisée, déculpabilisée. Ça m’a donné une liberté d’agir, de dire et de faire que, peut-être, je n’avais pas auparavant. Parce que j’étais un peu écrasée par une*

*hypersensibilité qui ne me rendait pas forcément libre. Alors que là, ça m'a complètement libérée. Pour moi c'était une libération.* » (J : 380-384). De plus, elle peut simultanément être touchée et avoir du recul : « *C'est-à-dire que j'étais touchée, mais je n'étais plus bouleversée, j'ai pris du recul par rapport aux événements et aux émotions.* » (J : 224-225).

### ***Le vécu de la spirale : La découverte du sentiment d'existence et ses impacts***

Comme décrit dans le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible, le sentiment d'existence est la dernière étape après la rencontre de la chaleur, de la profondeur, de la globalité et de la présence à soi. Et comme pour l'analyse de Hendrike, Jenna témoigne de la rencontre première d'un sentiment d'existence.

Par contre, chez Jenna ce sentiment d'existence se colore d'un sentiment d'appartenance, au monde et dans la vie : « *J'existais en moi, soudain, ça m'a donné la juste place dans la vie, dans ma vie, dans le monde.* » (J : 43-44). Et en même temps, elle le vit aussi comme une appartenance à l'humanité, quand elle emploie « *d'universel et intemporel* » (J : 11).

Elle a aussi visiblement rencontré une forme de sentiment de globalité. Même si dans son témoignage, elle avance ne pas savoir ce que veut dire la globalité, elle dit néanmoins : « *Je me sens entière, je me sens unie, en rapport avec, ou solide, je me sens exister, je me sens en harmonie avec moi, avec l'autre, avec tout ce qui est autour.* » (J : 132-133). Ce qui, sachant que l'expérience de la globalité est aussi cause d'unification du corps et du psychique, est proche de la globalité et pour moi proche de ce sentiment d'appartenance que j'évoquais.

Cela me fait revenir sur l'idée, déjà avancée dans l'analyse de Hendrike, qu'en découvrant ce sentiment d'existence, elle en pénètre au fur et à mesure, les différentes dimensions, les différentes composantes, comme la globalité, la profondeur et la chaleur.

### ***Les effets sur les manières d'être***

#### **Le sentiment d'amour**

Jenna témoigne avoir expérimenté un sentiment d'amour, de douceur qui baignait sa matière : « *L'amour était dans... C'est comme si ma matière baignait dans une grande douceur.* » (J : 26-27). Encore ici, on comprend que le sentiment premier d'appartenance que Jenna a découvert est un sentiment de redécouvrir son l'humanité avec la douceur et l'amour.

#### **La présence**

Elle mentionne aussi que depuis lors, elle a « *une présence à elle* » et même « *en elle* », ce qui a pour conséquence qu'elle ne ressent plus la solitude qu'elle éprouvait auparavant. Elle souligne de plus se sentir plus proche d'elle-même, et simultanément des autres : « *Le sentiment de présence à moi, c'est comme si tout était fait en moi, avec moi, pour moi et avec les autres. Ce n'est pas détachable.* » (J : 146-147).

### ***Changements sur sa posture***

Maintenant, abordons les impacts des transformations qui se sont opérées en elle qui se sont transférés dans sa posture de praticien.

Souvenons nous qu'avant la rencontre du Sensible, Jenna était hyper-réactive et hypersensible, alors qu'aujourd'hui, elle a acquis le recul qui contribue à une posture plus neutre, moins réactive, condition pour accueillir, recevoir et honorer le monde : « *Ça a tout changé dans le sens que je n'avais plus besoin de faire des efforts pour être au monde. C'est comme si c'était le monde qui venait à moi et que je devais juste l'accueillir, le recevoir et l'honorer.* » (J : 183-185).

Ainsi, je relèverai principalement, cette évolution en lien avec la posture de neutralité, qui est l'évolution la plus remarquable qui ressort de l'analyse.

### **L'évolution de l'attitude de neutralité active**

#### ➤ *La présence et la confiance dans la neutralité*

En premier lieu, j'aimerais aborder l'impact de sa qualité de présence sur sa posture de neutralité. La nouvelle capacité de recul et d'accueil acquise par Jenna a pu se transférer dans sa posture de praticien, par un gain d'ouverture à l'autre dans l'amour et la confiance : « *Je me pose de moins en moins de questions. J'essaye de rester vraiment avec... De garder le silence, de ne pas avoir l'idée pour la personne, pour qu'elle dégage elle-même son point de vue.* » (J : 225).

Par ailleurs, cette nouvelle présence à elle-même et en elle-même, ainsi que la perception d'une chaleur interne lui procurant un état de confiance permettent l'émergence d'un état d'amour. Cela favorise l'ouverture et l'accueil de l'autre, préalables à la posture de neutralité.

#### ➤ *La modulation de la réactivité*

De plus, un renversement de sa tendance à trop « aller vers » s'est opéré, pour un meilleur « accueil de ce qui vient » : « *Et puis surtout, j'ai travaillé sur ma réactivité, j'ai beaucoup*

*travaillé sur la neutralité active.* » (J : 225-226)

➤ *Relation entre neutralité active et réciprocité*

Pour Jenna, la neutralité active est le fondement d'où peut émerger la réciprocité. Elle témoigne d'une réciprocité entre sa présence à la présence en soi et l'écoute de l'autre. Dès lors elle rencontre une réciprocité entre sa profondeur et la personne qu'elle accompagne : « *Dans la pratique, avec les patients, être simplement en relation avec la profondeur de qui on est en réciprocité actuante, c'est plus important.* » (J : 485-489). Elle conclue qu'il y a un entrelacement entre sa posture de neutralité et celle de la réciprocité : « *La neutralité active, permet d'avoir le recul et les élans nécessaires, pour pouvoir entrer dans la réciprocité actuante.* » (J : 565-566).

***En conclusion, une hypothèse***

Au final de cette synthèse, il me semble possible de formuler, à travers l'expérience de Jenna, la manière dont ces liens entre évolution de la relation au Sensible et changement des attitudes dans la posture du praticien. En premier, le fait de rencontrer le sentiment d'existence a eu pour résultat que Jenna est devenue plus présente à elle-même ainsi qu'à une présence en elle. Je remarque aussi que cela l'a rendue plus ouverte et plus libre d'être authentique. Et, dans une deuxième étape, l'évolution des relations à son intériorité fait qu'elle rencontre une forme de profondeur, qui lui apporte une nouvelle stabilité et une plus grande confiance, avec une plus grande disponibilité aux phénomènes internes. L'ouverture dont il est question n'est pas uniquement une ouverture à l'autre, mais aussi une ouverture à la saisie de ce qui advient. Au final, il en résulte une attitude d'empathie qui, dans le Sensible se transforme en réciprocité actuante. Cela est particulièrement avéré dans le toucher de relation sur le mode du Sensible : « *Le praticien entre alors en relation de réciprocité avec la personne qu'il accompagne à partir de sa propre subjectivité ; il ressent alors "la mouvance interne de l'intériorité corporelle de la personne qu'il touche, il la laisse résonner au sens où il se laisse toucher par cette mouvance interne d'autrui"*. » (Austry, Berger, 2011, cité par Dubois, 2012, p. 13).

## **Maurane**

---

### ***Les traits de personnalité de Maurane***

Maurane est une femme qui, avant la rencontre du Sensible, se percevait comme dure, fermée, en danger, en insécurité, et aussi fonceuse. De plus, elle a un tempérament indépendant, persévérant, et une attitude centrée sur elle-même pour se protéger dans un monde qu'elle perçoit comme dangereux.

#### **Qualités favorisantes**

Malgré cela, elle se vit comme adaptable à la nouveauté, authentique, généreuse, avec de la compassion et de l'humour, qualités aidantes dans une posture de soin. En effet, son métier d'origine étant celui d'infirmière, elle connaît la posture d'aide, et est capable d'entrer en interaction avec le patient.

Maurane témoigne du fait que ses manières d'être, comme la générosité, la compassion, son authenticité et son humour favorisent la rencontre de l'autre. Je suppose que ces qualités l'ont aidée dans son métier d'infirmière. Ces traits de caractère favorisent certains aspects de la posture du praticien du Sensible, tels que la réciprocité actuante et la directivité informative. Par contre, certaines de ses caractéristiques ne facilitent pas l'accès à la neutralité active, qui dépendent d'une capacité d'ouverture, d'accueil, d'écoute : « *Mais j'étais incapable de l'écouter. Je n'avais pas de place. J'étais trop prise dans mes propres mécanismes, trop fermée, trop dure.* » (M : 88-90).

#### ***L'expérience fondatrice***

Penchons nous sur le processus qui s'est déployé dans la rencontre du Sensible pour Maurane. Le départ de sa transformation se fait dans une expérience qui a pris une valeur existentielle pour elle. Cela s'est donné lors de deux situations différentes.

La première expérience se produit alors qu'elle est en posture de praticien, et perçoit un volume dans le corps de l'autre pendant un travail manuel. Maurane est alors confrontée à quelque chose qu'elle n'avait jamais expérimenté dans sa posture d'infirmière : « *Mais le corps peut se vivre comme ça ?* ».

La deuxième expérience se déroule alors que Maurane se trouve sur la table en position de patient, et expérimente avec étonnement être touchée dans un lieu d'elle-même qu'elle ne connaissait pas. Pour elle, c'est une surprise totale et un grand bouleversement. Elle rencontre une profondeur accompagnée d'un sentiment de douceur en elle, qui se révèle *être elle-même*. Ceci, par contraste avec sa dureté et sa fermeture au monde.



Ce contact au Sensible a provoqué un « *changement radical* » dans sa relation au monde. Elle dit : « *Je me sentais plus ouverte au monde* » et « *Je peux m'accueillir telle que moi douce* ». Maurane réalise que cette expérience en elle a transformé son rapport au monde, alors même que ce n'était pas un changement qu'elle avait recherché volontairement : « *Ça changeait le monde, ça changeait le mien et la relation.* » (M : 62-63).

### ***Effet premier de sa relation au Sensible***

#### **Le sentiment d'existence et stabilité identitaire**

Maurane a expérimenté au contact du Sensible un sentiment d'existence, entraînant des changements sur le plan psychique et existentiel. Les études menées sur les étapes de la spirale processuelle du rapport au Sensible montrent que le sentiment d'existence est en lien avec un ancrage identitaire psychique et qu'il est accompagné d'une présence à soi, qui signe le retour à soi. Ce sentiment d'exister contribue à établir une « stabilité identitaire ». (Lefloch, Humpich, 2009, p.98). C'est dans ce sens que l'expérience vécue par Maurane peut être qualifiée d'existentielle.

#### **L'impact de la relation au Sensible sur les vécus de la spirale**

Maurane n'a éprouvé que plus tard la chaleur, qui dans la spirale processuelle du rapport au Sensible est associée à l'état de confiance et de sécurité. Pourtant, elle décrit aussi une sensation d'ouverture au monde et le sentiment de se sentir en sécurité.

De nouveau, se pose comme pour Hendrike et Jenna, la question de la découverte des différents vécus de la spirale processuelle.

### ***Évolution de ses manières d'être***

Ces évolutions se font à partir de la découverte de ce sentiment d'existence fort qui semble bien être le premier moteur des autres transformations. À partir de la découverte de ce sentiment, l'analyse interprétative met à jour une forme de logique dans l'enchaînement des transformations de ces manières d'être et attitudes.

#### **Présence et sécurité**

Sa relation à elle-même a changé radicalement mais progressivement. Dans un premier temps, la perception des phénomènes liés à la relation à son Sensible s'est accompagnée d'une

capacité d'accueil d'elle-même, dans un sentiment de paix. C'est dans la préservation de sa présence à elle-même que Maurane exprime sa part active, par le développement de sa capacité à retrouver une ressource en elle. Cette capacité, elle l'avait déjà développée auparavant dans sa situation de vie et cela l'aide maintenant pour l'amener à une « *qualité de présence à elle qui est devenue assez naturelle* ». (M : 178-180).

### **Ouverture à l'autre**

De plus, la consolidation de ce sentiment d'existence permet de « redonner sa juste place au regard et à la présence d'autrui ». (Lefloch, Humpich, 2009, p. 89). Cette nouvelle présence à elle et le sentiment de sécurité associé ont favorisé son ouverture à l'autre. Moins vulnérable, l'autre n'est plus « *un danger* ». Elle décrit un changement radical de son regard sur l'autre, qui a évolué vers « *l'autre est fascinant* », puis « *j'aime l'autre* ».

### **Confiance et bienveillance à l'autre**

Grâce à ce changement de rapport à l'autre, son écoute et accueil de l'autre se sont au fur et à mesure développés ; elle témoigne avoir plus d'espace et de profondeur en elle, donc plus d'ouverture et aussi plus de confiance. Plus de confiance s'exprimant dans sa manière d'être, ce qui « *inspire confiance à l'autre* ». Son rapport au Sensible évoluant en permanence, Maurane devient capable d'avoir confiance dans l'humain et cela l'aide à regarder « *la réalité, le devenir, le potentiel de l'autre* ». Dorénavant, elle se positionne totalement dans une ouverture à l'autre avec une bienveillance aussi bien pour elle que pour l'autre.

### ***Les changements de manières d'être dans sa posture***

#### **Sa posture d'accueil**

Ce changement de rapport à l'autre est naturellement aidant dans sa posture de praticien, car elle se met dans la présence de la bienveillance du Sensible, pour offrir à la personne qu'elle accompagne la possibilité de faire l'expérience du Sensible. Sa confiance dans le Sensible l'inspire à accueillir l'autre là où il en a besoin.

À partir de sa confiance dans le Sensible, sa posture d'accueil est devenue solide et ouverte. La générosité et compassion qui lui sont naturelles se glissent dans cette posture et facilitent l'ouverture à l'autre.

#### **Son vécu de la neutralité active**

Dans la posture de la neutralité active, la part de neutralité s'exprime par l'accueil sans jugement, ni intervention ; la part active se montre chez Maurane dans sa décision de rester présente, dans son acte de présence qui se transforme en point d'appui pour l'autre. C'est un « savoir être » démontrant une qualité de « présence humaine », non pas comme acte d'accueil mais comme posture d'altérité.

### **Présence dans la posture**

Comment cette présence a-t-elle changé ? Souvenons nous que Maurane a rencontré une profondeur et un espace en elle qui lui donne en même temps un sentiment de douceur, d'amour, de confiance, de stabilité, d'appartenance au monde, un sentiment d'exister. À ce moment, elle ne fait pas le choix d'être présente à elle, mais *devient* présente à elle-même, se laissant transformer par ce processus immanent et évolutif.

Progressivement, sa capacité de présence à elle-même s'enrichit de la possibilité d'être présente à l'autre, puis de percevoir les effets de son action dans l'autre.

Les fruits de ses efforts se donnent également dans sa capacité à repérer des indicateurs de justesse de sa posture : un certain niveau de profondeur en elle, une qualité de présence au Sensible constituant un point d'appui favorisant l'accueil et la rencontre de l'autre.

### ***Conclusion : une forme de présence spécifique ?***

Ce qui m'incite à proposer un quatrième concept dans la posture du praticien : la posture de la « Présence Humaine ». Une présence imbibée de la présence du Sensible qui, par l'attention portée sur lui, s'actualise dans les actes relationnels du praticien du Sensible.

Maurane entretient un rapport au Sensible qui permet de faire le pont, dans une réciprocité, avec la personne. Cela résulte de sa nouvelle ouverture à elle-même et de sa capacité à offrir cette présence à l'autre. À partir de là, un équilibre s'installe dans le donner et le recevoir, qui s'actualise dans une réciprocité avec personne qu'elle accompagne.

Toujours dans cette même dynamique, le « point d'appui de présence » lui permet d'accéder à une écoute stable et ouverte, disponible à toute information nouvelle, qu'elle peut alors faire suivre d'une proposition d'orientation attentionnelle vers l'information qui manque à la personne. Cette posture pédagogique que nous nommons « directivité informative », permet alors à la personne de découvrir son monde intérieur, ou de déployer plus avant sa réflexion, selon la nature de l'information révélée.

## **Annexe 5 – Verbatims**





1        ***A- Verbatim Hendrike***

2

3        A: Peux-tu me définir en quoi la relation au Sensible a changé ta manière d'être en relation avec  
4        toi-même ? (Chaleur, profondeur, globalité, présence à soi, sentiment d'exister.)?

5

6        H: Comment ça a changé en relation avec moi-même ? Ça a changé énormément de choses dans  
7        ma relation avec moi-même. La chose la plus importante, pour moi, dans un aspect global, c'est  
8        que ça m'a amenée à une acceptation, à m'accepter moi-même en tant que personne. À donner  
9        une validité à mon existence, à me donner le droit, quelque part, de vivre. Oui, c'est ça. Le droit  
10       de vivre, le droit d'être au même titre que toute autre personne. Le sentiment d'avoir le droit  
11       d'exister. D'être à ma place dans ce monde, d'avoir une place dans le monde.

12       A: Est-ce que tu peux m'expliquer comment cela s'est déroulé? C'est venu en une fois? As-tu eu  
13       une expérience qui te fait dire cela? Ou est-ce que cela s'est déroulé pas à pas?

14       H: Il y a eu une expérience au début, qui était très forte, qui m'a mise dans un énorme  
15       questionnement de moi, qui était très perturbante, qu'à ce moment je ne savais pas, je ne  
16       comprenais pas, et qui est venue complètement casser mon monde ou le monde tel que je l'avais  
17       compris, que je l'avais vu pour moi dans ma vie, qui j'étais, comment j'étais. C'était comme un  
18       bulldozer qui est arrivé et qui est venu... bam!

19       Pour moi c'était ça. Et à partir de ça... ça a été au fil du temps, comprendre ce qui se passait et  
20       puis commencer à exister pour moi. Pour moi, pas en rapport à un contexte familial dans lequel  
21       je vivais. De ma posture, que je m'étais construite, d'une personne dans un cadre. Petit à petit  
22       j'ai commencé à vivre pour moi et par rapport à moi.

23       A: Cette expérience, elle s'est produite dans un traitement, une intériorisation, quelque chose de  
24       spécifique?

25       H: C'était pendant un stage.

26       A: Tu peux me décrire ce qui s'est passé?

27       H: J'étais allée pour accompagner ma sœur qui était dans la méthode. Je suis allée pour  
28       l'accompagner et pour prendre des vacances, parce que c'était dans une période de ma vie  
29       difficile, où je ne savais plus quoi faire. J'étais face à une situation familiale, je ne savais plus  
30       quoi faire par rapport à mon fils.

31       Je suis partie en vacances avec aucune intention de faire quoi que ce soit avec ce groupe. Puis au  
32       fil du temps j'ai eu une espèce de curiosité à entendre les gens parler autour de moi de cette  
33       chose. Ma curiosité m'a amenée à aller rejoindre la première matinée du stage.

34       La première chose c'était une méditation, tout le monde fermait les yeux, je me disais : « c'est  
35       quoi? Qu'est-ce qu'il faut faire? » Après on a fait des petits mouvements sur la chaise. Cela m'a

36 bien plu. Après on s'est levé et on a fait des mouvements debout. Je suis restée toute la journée.  
37 C'est le soir dans la nuit que j'ai senti tous les os de mon bassin qui bougeaient. J'ai senti comme  
38 mon fondement bougeait. Au fond de moi ça bougeait! Je ne comprenais pas ce qui se passait.  
39 C'était profondément perturbant parce que ça bougeait dans moi. Comme presque avant  
40 d'accoucher, il y a des choses qui bougent dans le corps. Ca faisait des spirales dans mon corps  
41 et moi, j'étais là et je ne comprenais pas.  
42 Je suis restée, et j'ai fait tout ce stage. Il y a eu cette expérience de ce moment-là, de cette nuit-là,  
43 et de tout ce stage, dans un ensemble qui fait que quand je suis rentrée chez moi, je n'étais plus  
44 la même.  
45 A partir de ça, il y a eu tout un processus très perturbant qui dura à peu près six mois. Une espèce  
46 d'ouragan dans ma vie. Il y a eu aussi des intuitions, des sensations de portes de sortie pour la  
47 problématique, des voies de passage, des compréhensions qui se faisaient par rapport à quelque  
48 chose de possible qui fait que moi, j'ai pu prendre des décisions.  
49 C'était une grosse période de confrontations.  
50 A: Par rapport à la spirale processuelle, peux-tu me spécifier comment ta relation au Sensible a  
51 évolué ou pas?  
52 H: Pour moi, ce qui est venu dans le cadre d'une chronologie de la spirale processuelle? J'ai  
53 l'impression que j'ai sauté toutes les étapes et que je suis allée dans le sentiment d'existence.  
54 Après, dans mes décisions, dans mon processus... je suis allée là, et là-dedans, dans ce sentiment  
55 d'existence. Après il y a des choses qui se sont révélées à moi.  
56 A: Comme lesquelles?  
57 H: C'est beaucoup venu d'abord par le sentiment d'amour, le sentiment d'un calme, d'une  
58 profondeur en moi, d'un endroit de moi profondément calme.  
59 J'ai le sentiment que je connaissais ces choses-là. Ce n'était pas inconnu.  
60 Le sentiment d'existence, un sentiment que j'avais déjà eu, et que là, il y avait un sens que je  
61 retrouvais à la vie, que j'avais perdu. J'avais perdu un sens dans ma vie et dans ce sentiment  
62 d'exister, je retrouvais ça. Et ce n'est qu'après que, par exemple, la chaleur est venue. Ce n'était  
63 pas un mode, c'est un mode que je rencontre maintenant après douze ans. C'est un mode qui est  
64 en train, maintenant, de s'installer plus souvent, plus régulièrement.  
65 Pendant des années je ne sentais pas cette chaleur. Je ne la sentais pas, c'était froid.  
66 Par contre, j'étais en contact tout de suite avec le bleu. Ce bleu, pour moi, est devenu un outil de  
67 repère. Justement parce que comme je n'avais pas accès à ces sensations de chaleur, c'est devenu  
68 un guide. Parce que, dans ce bleu, je savais que j'étais dans un endroit profondément guérissant,  
69 dans un endroit d'amour, de profondeur, de calme, dans un endroit qui me faisait du bien. Cette  
70 chose-là dans ma posture de thérapeute je m'en suis beaucoup servi au début. Parce que



71 c'était vraiment pour moi la manifestation la plus claire d'être au bon endroit. Quand j'étais dans  
72 cet endroit, dans ce bleu, je pouvais... OK c'est bon.

73 A: Faire confiance?

74 H: Je ne dirais pas dans ce terme-là mais Ok c'est bon, là tu es arrivée, à ce bon endroit et tu n'as  
75 plus rien à faire.

76 Parce que là, c'est l'amour, c'est ça qui soigne. La seule chose pour moi, c'était une sorte de  
77 vigilance à rester dans cet endroit-là. Donc une forme d'attention en moi de rester au contact de  
78 cette chose-là dans les traitements. Puis si ça partait, ok ça part et puis ça revient. Puis j'avais à  
79 retrouver cette chose et qu'à cet endroit-là, c'était juste. Ça m'a accompagné assez longtemps  
80 dans ma posture de thérapeute. Je ne sentais pas les autres choses.

81 La seconde chose qui est venue pour moi, c'était le rapport au silence. Sentir un moment dans le  
82 traitement, dans la méditation, quand je parle à quelqu'un, c'était sentir que quelque chose se  
83 posait. Quelque chose qui se pose, qui devient plus épais. C'était très auditif d'abord. Comme  
84 quelque chose qui d'aigu, devenait plus bas et puis quelque chose qui s'épaissit. C'est ce qui m'a  
85 aidé dans ma posture. Ce n'était pas seulement le bleu, c'était aussi ça. C'était quelque chose qui  
86 change, c'est le bon endroit. Il y a quelque chose qui va en profondeur, et pareil, sentiment de  
87 justesse. Après, cette chose-là elle est devenue plus matière.

88 En te le disant, je suis en train de réaliser qu'au départ c'était visuel et après c'est passé par le  
89 bruit, enfin l'audition. Ah la je n'avais jamais fait le lien avec l'introspection! Après, c'est  
90 devenu plus dans une captation d'une substance de la matière. Au départ c'était beaucoup dans  
91 des trucs élastiques et puis ce moment où ça change dans... ce n'est plus élastique. Maintenant je  
92 sais que ça s'appelle le psycho-tonus. A l'époque, ça passe de quelque chose d'élastique et puis  
93 d'un coup l'élastique disparaît et on entre dans une substance matière qui est mouvante et qu'on  
94 suit. Là aussi, pareil, cette attention. Il n'y a rien à faire presque. Cette vigilance, cette attention à  
95 rester dans une certaine clarté et là-dedans, capter les points d'appui et les moments où on peut y  
96 aller.

97 Beaucoup plus tard c'était la chaleur, elle est récente. Sur un parcours de douze ans, c'est venu  
98 par le travail avec la pulsologie. J'avais par moments des petites brides, c'était très fuyant, ça ne  
99 restait pas et dans la vie, je suis quelqu'un qui a froid. Il n'y a pas de stabilité thermique.

100 Depuis là, dans les traitements, que moi je sois traitée ou que je traite dans ma posture de  
101 thérapeute, je commence à être beaucoup plus dans ces effets de chaleur. Je sens la chaleur qui  
102 monte en moi. Je la sens monter en moi et je sais qu'elle monte dans l'autre. J'ai d'autres  
103 indicateurs par rapport au pouls, de ce qui se passe dans le corps et que c'est disponible aussi  
104 pour la personne.

105 A: Est-ce que tu fais alors des liens avec ta présence à toi, ou des liens avec quelque chose qui  
106 change dans ta manière d'être, dans ta manière d'accueil ?

107 H: Il y a un sentiment de relâchement et de soulagement. Ça enlève une espèce de pression qui

108 disparaît, qui peut lâcher.

109 A: Est-ce que ça ouvre à l'intérieur de toi, ou pas ?

110 H: Ça diffuse, je dirais plutôt qu'il y a quelque chose qui diffuse, qui s'expande. Ce n'est pas  
111 seulement ouvrir parce que ce n'était pas fermé. C'est quelque chose qui peut émaner d'une  
112 autre façon.

113 A: Cette manière d'être dans cette posture, elle est là aussi dans la manière où tu écoutes, que tu  
114 relances la parole, dans la thérapie manuelle?

115 H: Oui, tout a fait!

116 A: De quelle manière?

117 H: C'est vrai que pour moi c'est plus perceptible ces choses- là quand je suis dans une posture de  
118 traitement, que quand je suis dans une posture de mouvement. Dans le sens d'avoir des  
119 indicateurs particuliers: le bleu, la chaleur, le volume. Quand je traite j'ai des indicateurs  
120 particuliers, que je sens. Ce sont des changements dans la matière. C'est très concret, très  
121 tangible: le bleu, cette qualité de silence, cet accès à un changement de la matière, de la  
122 mouvance. La qualité de la matière jusqu'à arriver à des moments où tu ne bouges plus et tout  
123 bouge dans le corps. Il y a un passage de quelque chose de très anatomique. Une expansion de  
124 quelque chose qui est une espèce de mélange de quelque chose qui est et qui, en même temps,  
125 n'est pas le corps. Le corps qui est là mais en même temps il a ses contours et en même temps il  
126 est expansé. C'est la personne que je sens dans mes mains. La personne là dans son corps. Là,  
127 j'ai des indicateurs tangibles dans la modalité du traitement. Après dans la parole, il y a quelque  
128 chose qui passe par sentir la justesse, un état de résonance comme dans les traitements.

129 A: Tu parlerais d'une réciprocité ? Ce que tu viens de nommer, est ce que ce sont pour toi des  
130 conditions pour être dans la réciprocité?

131 H: Selon les modalités il arrive un moment où les choses sont là et on est simplement dans cet  
132 endroit où il y a une communication qui se fait tout naturellement. Qui est de l'ordre de la  
133 justesse parce qu'il y a une qualité d'être et une qualité d'être là-dedans qui est comme une  
134 forme de transparence, où ça se fait. Ça peut être la parole, ça peut être le traitement, le mot. Ça  
135 se fait complètement naturellement sans questionnement. Ça se fait, c'est là, c'est fluide, c'est  
136 nourrissant, c'est remplissant.

137 A: Ça te touche ?

138 H: Bien sûr.

139 A: Ça te fait quoi encore ?

140 H: Ça me parle de justesse, de justesse dans la relation, de justesse dans ce qui se passe entre les  
141 personnes. De quelque chose à ce moment-là qui est actif en deçà... qui est actif en deçà des  
142 protagonistes mais en même temps qui est là pour les protagonistes. Il y a un double jeu de cet  
143 état de réciprocité avec moi, d'un dialogue, d'un discours avec l'autre à partir de cet état en moi

144 qui fait que ça révèle cet état en l'autre et ça révèle cette chose entre nous. Cette chose étant une  
145 qualité d'être dans le relationnel qui active quelque chose pour chacun dans la relation et qui  
146 active la relation.

147 A: Est-ce que tu peux m'expliquer comment tu es consciente de ça ? C'est quoi qui fait que tu  
148 sais?

149 H: Une forme d'épaississement de l'attention à ce qui est dans ce moment- là, que nous vivons,  
150 chacun avec qui nous sommes, et puis ensemble. Un épaississement de l'attention qui donne du  
151 relief, qui amplifie les choses. Qui amplifie la résonance, qui amplifie la justesse parce qu'il y a  
152 une circulation dans cette résonance à soi, à l'autre. C'est un amplificateur de cette qualité d'être,  
153 la qualité d'attention de présence à soi à l'autre.

154 A: Est-ce que tu pourrais dire que ta qualité de présence à toi, le sentiment d'existence, ont eu un  
155 impact sur cette manière d'être dans ta posture de praticien?

156 H: Ce que j'observe, c'est que ça change. Il y a quelque chose dans ma façon d'être, dans ce qui  
157 se révèle pour moi, qui change. Je dirais presque en dépit de moi. Parce que j'ai la sensation qu'à  
158 chaque fois il y a une sorte de parallèle entre: plus je suis en moi en contact avec cette qualité  
159 d'être particulier, moins j'ai à faire de façon concrète, on va dire objective. Qu'il y a une espèce  
160 de lâcher prise de la volonté, c'est clair. Une espèce de lâcher prise de la volonté qui se fait dans  
161 cette espèce de désir de vouloir aider l'autre, donner la solution pour lui. Mais quand ça, ça  
162 lâche, ça donne accès à quelque chose de plus profond, plus juste, plus nuancé et presque  
163 indescriptible, qu'on n'a pas les mots pour mettre dessus.

164 Mais dans la matière ça change. Ce qui m'interpelle le plus à ce moment, c'est que ça n'a pas  
165 l'air d'être en rapport avec mon état de fatigue. Et en fait, je me rends compte, quand je suis  
166 fatiguée, il y a un truc en moi qui lâche. Quand je suis fatiguée, je suis souvent surprise.  
167 Justement quand je suis fatiguée, je mets moins de ma volonté dans mes gestes thérapeutiques  
168 par la main. Le traitement est paradoxalement, ou magnifiquement ensemble. Je suis ébahie  
169 parce que j'arrive dans des trucs qui me surprennent, parce que ça devient de plus en plus  
170 nuancé, de plus en plus subtile en lien avec un lâcher prise de ma volonté de faire et, en même  
171 temps, la vigilance de l'attention. Comme peut-être justement toute cette pêche que j'ai, au lieu  
172 de la mettre dans la volonté de faire, je vais la mettre dans l'attention, oui, dans l'attention!

173 A: Aussi dans l'accueil ?

174 H: Oui, pour moi, dans l'attention, il y a l'accueil. Dans l'attention, il n'y a pas seulement vers  
175 l'autre, mais un état vigilant à accueillir l'information qui vient. Qui me dit que c'est le bon  
176 moment de faire un point d'appui, d'accueillir... à ce moment-là, ça se fait pratiquement tout  
177 seul. À ce moment-là, je suis dans la globalité, de savoir que c'est le bon moment d'écouter par  
178 la matière qui s'ex pense dans mes mains et de l'accompagner dans son expansion. Sentir le  
179 moment où elle revient et de l'accompagner.

180 A: Est-ce que ça se fait avec un goût spécial ?

181 H: Il y a un goût en tout cas. Ça a un goût... Il y a plusieurs goûts là-dedans. Il y a un goût de

182 justesse, il y a un goût de calme, il y a un goût parfait, un goût d'amour, il y a un goût de joie. Il  
183 y a de la joie, quelque fois, qui émerge. Oui, il y a un goût d'émerveillement, de waow... Un goût  
184 de la beauté de la personne, de ça qui émane de la personne, qui m'arrive, de plénitude, un goût  
185 de plénitude... oui...

186 A: Quels sont les manières d'être que tu as rencontrées, ou qui ont changé dans le rapport au  
187 Sensible? (Douceur, amour, la disponibilité, la simplicité, la conscience, l'ancrage, la stabilité, la  
188 solidité, la globalité, l'attention, la neutralité, la mobilité de la pensée, la confiance, le sentiment  
189 de paix, la joie, l'écoute, l'acceptation, l'ouverture à l'avenir, l'ouverture à soi/à l'autre,  
190 l'accueil, l'humilité, l'authenticité, la compassion, la fidélité à ta vie, la reconnaissance, le  
191 sentiment de sérénité, la capacité de relativiser, la capacité de s'investir, le sentiment de liberté,  
192 la manière de s'accueillir, autres)

193 H: Toutes ces manières d'être ont évoluées. Il y en a qui sont moins solides que d'autres.

194 A: Comme?

195 H: Comme la confiance, le lien à la chaleur. La confiance c'est un travail de longues années. Et  
196 récemment, il y a deux jours, je viens de faire le lien avec le fait que j'ai une confiance dans ce  
197 principe, dans sa dimension même, ce qui est récent. J'ai confiance en ce principe et j'ai  
198 confiance en la vie. Globalement, je pourrais dire, mais la confiance dans ma vie elle est fragile.  
199 Ça c'est un truc qui doucement évolue. Je viens de prendre conscience de ça. J'ai confiance dans  
200 la vie, ou dans la construction de ma vie mais elle est souvent ébranlée. Ça se construit.

201 Une des autres choses dont tu as parlé qui est fragile pour moi, c'est ma stabilité. Des moments  
202 je suis stable, je peux l'être, dans le secteur de la mère en moi, je suis stable.

203 Dans certains autres secteurs, ce n'est pas génial. Dans les traitements, je suis solide pour l'autre,  
204 même si moi je suis dans un ouragan émotionnel, je suis solide pour l'autre dans ma relation de  
205 soins et d'accompagnement.

206 A: Là, tu peux expliciter, avec un exemple, comment tu fais alors? Qu'est-ce qui se passe pour  
207 que tu puisses rester solide pour l'autre? Tu as déjà parlé du relâchement quand tu es fatiguée,  
208 mais comment tu fais quand ce n'est pas la fatigue mais un ouragan émotionnel?

209 H: Je me mets dans un autre lieu de moi. Je me concentre en moi. Je me remets dans mes pieds.  
210 Je me remets d'abord dans mon corps. Ça passe par sentir mon corps.

211 A: Tu fais un effort pour méditer ?

212 H: Pas forcément. L'an dernier, j'étais dans une situation comme ça. Le lendemain d'une rupture  
213 qui a bouleversé mon monde, j'avais trois personnes à traiter. Je n'avais pas dormi et là, c'est  
214 très rapide, c'est une posture. C'est un changement de regard et d'attention sur autre chose qui  
215 est à l'intérieur de moi. Je n'ai pas forcément le temps et le loisir de m'arrêter vingt minutes  
216 avant que le patient arrive. Je ne fais pas ça mais il y a peut-être... Je ferme les yeux, je me  
217 recentre dans un axe assez vertical qui me recentre. Du haut vers le bas. Dans la première  
218 intentionnalité, ça va vers le bas, je me pose. Et je ferme les yeux, 30 – 60 secondes. C'est un

219 changement de posture, de retour à moi.

220 A: Et d'être là avec toi ?

221 H: Pas qu'avec moi mais avec l'animation, le mouvement, le Sensible à l'intérieur de moi. Et  
222 puis là, c'est vrai, il y a un élément de confiance qui vient avec ça: OK, moi je ne suis pas bien  
223 mais cette chose-là m'anime... elle me tient. C'est l'endroit de moi qui est solide. Alors il y a ce  
224 virement d'attention, le reste c'est comme si... ce n'est pas que ça n'existe pas, mais là dans  
225 l'instant, le contexte est mis en suspend et l'attention est OK, quelque soit la fragilité de ma  
226 connexion. Tout ça c'est de la stabilité. Il me semble que ce n'est qu'une fragilité de la capacité  
227 de se connecter. Donc quand je suis dans cette fragilité, le fait que je fasse l'effort pour me  
228 mettre au contact de ça, ça révèle cette chose-là. Il y a une circulation. C'est super fragile,  
229 comme une lame de rasoir. Le fait que je me mets en contact avec ça, ça fait remonter, ça fait  
230 amplifier la chose en moi. Il y a une réciprocité qui se fait de moi à moi, de mon attention à cette  
231 chose qui vient me chercher et qui m'emmène dans cet état de solidité et de stabilité. Comme si  
232 je fais un effort pour aller regarder cette chose-là... puis elle vient me chercher et qui  
233 m'emmène. Ça devient de plus en plus solide. Je suis dans un endroit où je peux accompagner  
234 l'autre. C'est vrai, quand je suis en manque ou de grande fatigue, je lâche et ce sont souvent des  
235 bons traitements.

236 A: Quels sont les manières d'être spécifiques à la neutralité active?

237 H: Quand je te parlais d'arriver dans un endroit où ça se fait tout seul. Mais il y a la vigilance de  
238 l'attention. Ça a quand même besoin d'être regardé. C'est neutre dans le sens où je me retire et je  
239 ne me retire pas. C'est actif parce que c'est intrinsèquement un principe actif qu'on touche. C'est  
240 actif, je le sens. Il y a des critères de changement, de transformation de la matière, de l'attention,  
241 des états qui s'amplifient; la qualité du silence, cette présence, le bleu, cette fluidité, ces états  
242 d'être, le sentiment d'aller de plus en plus profond, d'exister, d'être là, de justesse, il y a tout ça.  
243 C'est actif, ça transforme. Ça va chercher des zones qui ne sont pas habitées, des zones dures.  
244 Puis elles s'assouplissent, qu'elles deviennent expansées ou au contraire qu'elles aillent dans  
245 plus de profondeur. La neutralité, cette posture en moi, c'est actif de ma part aussi parce qu'il y a  
246 mon attention qui se tourne vers. En même temps c'est neutre parce qu'il y a plusieurs choses  
247 dedans. Le mot qui me vient c'est, il n'y a pas d'enjeu.

248 A: Tu veux dire ?

249 H: Pour moi, dans ma posture de thérapeute, il n'y a pas d'enjeu pour moi dans le sens où c'est  
250 pour la personne. A la limite c'est égal où ça va pour elle, parce que c'est juste pour elle. Là-  
251 dedans il y a une sorte de neutralité dans ma posture.

252 A: Veux-tu dire, inconditionnel ?

253 H: Oui, oui, il n'y a pas d'enjeu. Dans certains traitements il y a un projet particulier de travailler  
254 d'une certaine manière. Par exemple, je mets la personne dans ses mouvements de base. Ça  
255 émane d'elle, qui soit ne le peut pas accepter de moi. En tant que thérapeute, ce n'est pas moi qui  
256 impose où ça doit aller. Il n'y a pas d'enjeu, c'est neutre. Ça va aller où, pour elle, c'est juste à ce

257 moment-là. Ma neutralité, elle est dans accueillir quoi qu'il advienne quelque part. Oui c'est ça,  
258 j'accueille quoi qu'il advienne.

259 A: Peux-tu me dire comment tes nouvelles manières d'être ont eu un impact sur tes  
260 comportements dans ta vie? Dans ta posture de praticien Sensible? Accueil, authenticité,  
261 confiance, simplicité, amour, respect, adaptabilité, capacité de créer des liens, donner du sens,  
262 savoir-faire, savoir dire, savoir être, le prendre soin de soi, partager, être vulnérable, faire  
263 l'effort, et autres...?

264 H: En gros tout. Il y a des thèmes qui ressortent mais tout a changé dans ma vie. Dans qui je suis,  
265 je fais des ponts dans ma vie. Je ne les mets pas toujours en action. Les ponts, dès le début, je les  
266 ai faits. Tout le temps dans ma vie, je suis dans ma manière d'être dans ma vie. Presque tout s'est  
267 transformé dans ma vie, toute suite ça a changé. Toutes les choses que tu nommes ont changé.  
268 Quand tu disais l'adaptabilité, j'aurais dit que je suis quelqu'un d'adaptable. Ceci dit, cette  
269 adaptabilité a eu toujours un prix, mais je suis adaptable. Je m'adapte à l'autre tout le temps. Ça  
270 c'est quelque chose que je sais faire et que j'ai toujours su faire. Il y a des choses par contre ou  
271 j'ai plus de difficultés. C'est la gratitude et la joie. Ce n'est pas tout à fait acquis mais c'est  
272 pareil, ça se construit. Il y a des moments où c'est totalement là. Puis il y a des moments où ça ne  
273 l'est pas. Et ça c'est par rapport à une stabilité qui est en pointillé quelques fois dans des  
274 secteurs. Mais ça change, ça bouge dans ma vie aussi et dans mes comportements.

275 A: Peux-tu être un peu plus spécifique par rapport à la joie et la gratitude ? Qu'est-ce qui  
276 change au juste? Comment l'as-tu ressenti? Quels sont les expériences que des fois, la joie, c'est  
277 là ou pas? Et la gratitude, c'est par rapport à toi, à l'autre, ce que tu vis ?

278 H: J'ai le sentiment que l'histoire de la gratitude est liée à la confiance. Il y a un lien entre les  
279 deux. Je parle de la gratitude, intellectuellement. J'en ai. J'ai beaucoup de gratitude par exemple  
280 dans ma vie d'être née femme occidentale. Dans le traitement, dans recevoir, dans donner... ce  
281 n'est pas si clair dans mon vécu.

282 A: Et la joie ?

283 H: La joie, oui... par phase, et c'est pareille, ma connexion à la joie est fragile. Mon histoire était  
284 beaucoup dans la tristesse. L'accès à la joie, tout le temps, c'est pareil. C'est quelque chose que  
285 je connais mais dont j'ai été coupé. Ce n'est pas un état auquel j'ai accès tout le temps. C'est un  
286 état qui monte dans les traitements.

287 A: Comment ?

288 H: C'est lié à ce sentiment d'amour, à la chaleur, il y a du bleu, il y a toutes ces choses ensemble  
289 quand je suis dans ce moment-là, dans un état de paix. C'est comme des bouffées qui montent.  
290 Pour moi ça se situe là.

291 A: Dans ton corps ?

292 H: Oui, dans le centre de mon ventre juste au-dessus de mon nombril. C'est un état qui monte  
293 dans une résonance. Il monte quand il y a un état de résonance à l'autre, et puis qu'en moi il y a

294 aussi...

295 C'est lié avec quelque chose de très anatomique. Quand mes viscères sont serrés et quand je suis  
296 très réactive, émotionnelle, je le sens bien. Tout cela serre. Il n'y a plus de chaleur, je suis hyper-  
297 réactive dans ce niveau-là.

298 A: Quand tu es dans ta posture de praticien et que tu es émotionnellement serrée, comme tu l'as  
299 expliqué auparavant, tu relâches, tu le ressens alors ?

300 H: Bien non, ça vient aussi de ce qui se passe avec la personne et le traitement, dans la  
301 réciprocité. Si je ne suis pas, à ces moments-là, en train de traiter la personne et qu'il y a eu un  
302 relâchement et cette disponibilité, ça ne montera pas en moi. C'est très clair qu'il y a cette  
303 circulation de ces états.

304 Si j'étais seule à ces moments-là, ça ne se ferait pas. Ça se fait parce qu'il y a l'autre et qu'il y a  
305 quelque chose de disponible. Ce n'est pas parce que je suis en joie que je mets la joie dans le  
306 corps. Non, c'est qu'il y a une discussion au niveau du Sensible dans notre singularité à ce  
307 moment-là dans le traitement qui fait que quelque chose se révèle. Il y a un relâchement dans les  
308 viscères et puis ça monte. Ça n'existerait pas sans ça.

309 A: Est- ce que tu trouverais ça aussi dans la directivité informative?

310 H: Oui, je parlerais de résonance. Je parle de résonance, d'être moi, touchée en un endroit de moi  
311 qui fait que la parole touche l'autre qui peut être touché pareil. Ou par rapport à la directivité  
312 informative, c'est sentir en l'autre un état de disponibilité, sentir en l'autre qu'elle est touchée.  
313 Touchée par elle-même, par ce qu'elle rencontre, même si elle n'a pas forcément le contact  
314 tangible à ce qu'elle rencontre. Il y a des effets qui font, dans le traitement, qu'elle est touchée  
315 par quelque chose. Je capte cet état, ça résonne en moi et du coup il y a une parole qui remonte  
316 en moi. Une parole que, au cours du temps, je me suis permis d'exprimer. Au début, ces  
317 informations qui montent. Est-ce que j'ose dire ces mots? Puis, faire confiance à ça. Au principe,  
318 là je fais confiance à ça maintenant et je l'exprime. Quand je l'exprime, ça résonne dans la  
319 personne et il y a un dialogue qui est possible. C'est la même chose que sous les mains mais ça  
320 se fait par la parole.

321 A: Dans ta posture du praticien Sensible, peux-tu me décrire s'il y a eu des changements de  
322 manière d'être? (Amour de soi à soi, de soi à l'autre, motivation, implication, empathie,  
323 réciprocité, neutralité active, directivité informative, sur le rapport à soi, autre, la capacité de  
324 s'indigner, transmettre ou partager le vécu du Sensible, faire l'effort de rester au contact du  
325 Sensible, distance juste, conscience témoin, autre ?)

326 H: L'amour de soi me semble primordial. Je n'étais pas quelqu'un qui m'aimait. Avec l'amour,  
327 avec le sentiment que je pouvais être aimable, pour moi ça a été la porte d'entrée. Tout le reste  
328 suit. Dans ce que tu as dit, quand même...transmettre sa passion... Je me souviens, avant la  
329 rencontre avec le Sensible, je regardais les gens qui étaient passionnés. En moi il y avait cette  
330 envie d'être passionnée. Je n'avais pas de passion dans ma vie. Pour moi le Sensible c'est la  
331 passion. Il y a l'émerveillement de pouvoir ressentir la passion pour quelque chose. La passion

332 pour l'amour.

333 A: Est-ce que tu transmets ça dans ta posture quand tu traites? Ça participe?

334 H: Par moment. Je transmets peut-être plus quand j'en parle effectivement que pendant le  
335 traitement. Parce qu'il y a toujours le souci de bien faire. Mais dans l'expression de moi, de qui  
336 je suis, par la parole, oui. Dans le traitement, avant que tu le dises... est-ce que je mets ça dans  
337 mon traitement ? Je ne sais pas. Mais dans certains endroits oui, la reconnaissance de soi...

338 A: Quel est l'effort que tu fais pour rester en relation avec le Sensible, dans ta vie, dans ta  
339 posture. Fais-tu des liens? Est-ce nécessaire de faire un effort? Comment tu fais?

340 H: Au départ, oui, mais ça, ça change. Maintenant, il y a de moins en moins d'effort à faire parce  
341 que c'est de plus en plus là, tout le temps, dans tous les secteurs de ma vie. Parce que cela c'est  
342 quelque chose qui se construit. Après, il y a un effort de vigilance à prendre soin de moi. De  
343 sentir quand la relation au Sensible devient fragile. Mais je ne sais pas si c'est un effort, c'est  
344 plutôt une vigilance à remettre quelque chose en action pour prendre soin de moi dans la relation  
345 au Sensible.

346 A: Alors tu fais quoi?

347 H: C'est beaucoup la méditation parce que je ne suis pas dans la position de me faire traiter  
348 souvent.

349 Méditer en sachant que je ne suis pas toute seule. Je fais de plus en plus appel à l'autre. L'autre  
350 étant le Sensible, l'autre avec un grand A, le Sensible. Puis l'autre, demander de l'aide à d'autres  
351 personnes qui peuvent m'accompagner, même de loin. C'est plus vraiment un effort, c'est  
352 prendre soin de ça. La modalité du mouvement c'est un effort. C'est un effort de me mettre dans  
353 cette modalité.

354 A: Rester tout le temps dans cette manière d'être plus avec toi, plus accueillante avec toi, ça  
355 demande un effort maintenant?

356 H: Non, parce que j'aime.

357 A: Ça se fait automatiquement?

358 H: Oui, j'ai la sensation que c'est là, ce n'est pas l'effort, c'est la vigilance, c'est ce que je  
359 regarde, où je regarde.

360 A: C'est où tu poses ton attention?

361 H: Oui, parce qu'il y a l'envie, j'aime être là, c'est bon. Ce n'est pas un effort.

362 A: Peux-tu me dire quels sont tes caractéristiques, tes traits identitaires, qui ont facilité ou au  
363 contraire, freinés ta transformation?

364 H: Je suis fondamentalement quelqu'un de sensible, d'hypersensible. Je sais que je me suis  
365 interdit ça. J'ai un monde intérieur très sensible, que je me suis interdit : la vie, les conditions, le



366 cadre d'éducation... Donc, j'ai enfoui tout ça. Donc ça c'est dans ma nature. J'ai naturellement  
367 un amour de l'autre, de la relation, d'être en relation, c'est en moi. Globalement, oui bien sûr,  
368 j'aime l'humain et j'aime la relation. J'ai une facilité avec ça. Je ne dirai pas que je l'ai été  
369 toujours, mais il y a une ouverture. Je suis devenue ouverte, ce n'était pas forcément là. Mais  
370 avec ce travail-là, je suis devenue ouverte. Dans le sens où j'exprime, c'est vrai que j'ai une  
371 facilité d'expression. Mais pareil, tu aurais posé cette question il y a dix ans, non. Parce que mon  
372 intérieure, personne ne le connaissait.

373 J'étais un livre fermé et je suis devenu un livre ouvert.

374 A : Est-ce que cela a aidé ton apprentissage ou est-ce que cela l'a freiné ?

375 H : Cette ouverture, ça a été un apprentissage. Puis, j'ai aussi des capacités intellectuelles assez  
376 importantes. Mon apprentissage est beaucoup passé par la compréhension. J'ai beaucoup  
377 compris les choses et puis quand je les rencontrais, ça s'emboîtait. C'est vrai j'ai aussi une  
378 certaine capacité de réflexion, naturellement, qui était là.

379 A: Qui t'a aidé?

380 H: Oui, oui qui m'a aidé dans l'apprentissage. Parce que le monde des sensations, il était là, mais  
381 le catégoriser, donner un nom, pas toujours forcément évident.

382 A: Dans l'enseignement, quel instrument a eu le plus d'impact sur ton rapport au Sensible et sur  
383 le changement de ta manière d'être? (Thérapie manuelle, introspection, la gestuelle, la parole?)

384 H: Ça dépend des moments. J'ai eu des moments forts dans toutes les modalités. La moins  
385 évidente, c'est la gymnastique sensorielle. Mais j'ai eu des expériences clés dans chacune de ces  
386 modalités.

387 A: Peux-tu me donner un exemple d'une expérience clé ?

388 H: Il y a une parole qui vient. De sentir le mouvement passer par moi, pour exprimer quelque  
389 chose par la parole. C'était une question à Danis Bois, pendant un stage. De sentir le mouvement  
390 dans ma gorge qui veut sortir et qu'il faut le dire, de laisser faire ce moment. D'exprimer  
391 simplement parce qu'il fallait que ce soit dit. Je ne savais pas pourquoi et ce n'était pas un enjeu  
392 personnel pour moi. Mais ça m'avait travaillé toute la nuit. Le moment où c'est venu, c'est le  
393 mouvement qui est monté en moi, de dire les mots... C'était comme si j'accouchais de ces mots,  
394 l'un après l'autre. Je ne savais pas les mots qui se disaient. Ça a été un moment très fort pour  
395 moi, de compréhension de l'importance d'exprimer quelque chose, même si je ne sais pas, à la  
396 limite, pourquoi je l'exprime. C'est ce mouvement qui monte en moi, il passe en moi, parce que  
397 peut-être, dans qui je suis, j'ai un rapport sensible à la parole.

398 A: Ça a fait quoi comme effet en toi ?

399 H: Comme tu sens un mouvement qui te propulse dans une latéralité. C'était littéralement un  
400 mouvement qui monte en moi, qui me prenait dans mon corps. C'était très physique.

401 A: Quels ont été les points forts de l'enseignement, pour toi, par rapports à tes changements ? ( La

402 rencontre avec le MI, les outils de la pratique, la théorie, la diversité de l'approche, l'attitude des  
403 professeur, l'accueil, le silence, la méthodologie, autre )?

404 H: Tout de ça. Pour moi, tout est inter-lié... C'est clair que sans la rencontre avec le mouvement  
405 interne, tout le reste serait resté des concepts intellectuels. Le mouvement interne c'est le  
406 fondement sans lequel tout le reste n'aurait pas de volume, n'aurait pas de résonance. Cela  
407 resterait un exercice intellectuel sans vécu.

408 A: Quel a été pour toi encore un outil important? Qui t'a soutenu?

409 H: Pour moi, parce que je suis dans la réflexion, la théorie a été importante. J'ai eu la rencontre  
410 avec le mouvement, et puis la théorie a mis de l'ordre là-dedans. J'ai eu une expérience en bloc,  
411 et la théorie m'a permis après, de donner sens. Les détails mettent en mots une espèce de flou.  
412 Une espèce de flou, dans lequel j'étais quand je rencontrais le mouvement. A chaque fois, des  
413 éléments de la méthode sont venus mettre du sens là-dedans, ou sont venus construire la  
414 structure. Ça a été énormément rassurant pour moi. Je suis rentrée dans la méthode quand le  
415 biorythme sensoriel est arrivé. Je me souviens, la première année, c'était beaucoup dans le libre,  
416 ce qui n'était pas facile car je venais d'un cadre très cadré et ce n'était pas évident. Quand la  
417 structure est arrivée, ça m'a donné des repères. Ça m'a permis d'aller dans une liberté. Puis la  
418 diversité, là c'était l'aspect ... waow!

419 A: Un émerveillement?

420 H: Oui, dans le sens de l'amplitude de tout. Dans l'évolution de la théorie, j'ai de plus en plus  
421 compris et ça met en mots des choses qui sont là.

422 A: Ça s'emboîte?

423 H: Oui, mais je n'avais pas encore catégorisé. Ça donne du sens.

424 A: Avec quelle intention as-tu suivi l'enseignement ? Un travail sur soi, ouverture à quelque  
425 chose de nouveau? Techniques professionnelles, renouvellement de soi? Autre?

426 H: J'ai rencontré le mouvement interne, c'est trop génial, j'ai envie de le crier sur les toits.  
427 C'était par rapport à cette envie de partager, de transmettre. Alors, ça passait par la thérapie, il y  
428 avait ça et il y avait aussi, en moi, le travail des mains. J'aimais faire quelque chose avec mes  
429 mains, je suis bonne manuellement. Il y a eu un emboîtement. Ce n'est pas que je cherchais  
430 quelque chose activement, mais il y avait une envie de sens.

431 Ce qui me motive, c'est passé beaucoup par la thérapie manuelle, c'est faire rencontrer à la  
432 personne, c'est aider les gens, les accompagner à valider leur existence, qu'ils existent. Puis, tout  
433 le reste suit. C'est les amener dans se reconnecter à leur existence.

434 A: Puis-je dire que c'est ton expérience première ?

435 H: Bien sûr. Je ne suis pas guérisseuse de dos. Ce n'est pas ça, je ne soigne pas l'autre. C'est  
436 vraiment, ils existent dans leur vie avec qui ils sont. Ils ont, autant le droit d'exister que la  
437 personne à côté. C'est ça parce que c'est mon chemin. Parce que c'est le chemin que j'ai fait! La

438 forme que ça prend, je suis encore beaucoup dans la recherche, mais c'est ce qui me fait lever le  
439 matin. C'est ça, ma passion.

440 A: Le Sensible et ton rapport au Sensible a-t-il la même signification aujourd'hui qu'avant de  
441 rentrer dans l'enseignement?

442 H: Non, quand je l'ai rencontré, c'était un truc en moi qui venait me percuter. Maintenant, c'est  
443 rencontrer ma plus profonde dimension humaine.



1 **B- Verbatim JENNA**

2

3

4 A: Peux-tu me définir en quoi la relation au Sensible a changé ta manière d'être en  
5 relation avec toi-même ? (Chaleur, profondeur, globalité, présence à soi, sentiment  
6 d'exister.)

7

8 J: On parle de la toute première fois ... Pour moi ce fut une conversion totale.

9 C'est-à-dire, au moment où j'ai pris conscience de ça en moi, de cette chose là, de ce  
10 mouvement en moi. Ce qui a prédominé c'est le sentiment d'amour, de globalité  
11 c'est-à-dire quelque chose d'universel et intemporel. C'est ce que j'ai ressenti au plus  
12 profond de moi, ça a tout changé dedans mais ça a également tout changé dans ma  
13 manière d'être dehors.

14

15 A: Tu peux m'expliquer cela un peu plus, comment tu as éprouvé ça ?

16

17 J: Comment tu veux dire ?

18

19 A: Tu parles de sentiment d'amour, globalité, sentiment universel, de quelle manière  
20 cela s'est donné à toi?

21

22 J: C'était pendant un stage et c'était avec D. Bois.

23 On était en traitement sur table, il est venu aider la personne qui travaillait avec moi.  
24 J'avais les yeux fermés. Dans un même temps j'ai eu l'impression de faire un voyage  
25 à une vitesse inimaginable, et de naître à moi à ce même instant. C'est très loin et je  
26 ne sais pas si je l'embellis. L'amour était dans... C'est comme si ma matière baignait  
27 dans une grande douceur, qu'il n'y avait plus d'avant, plus d'après, il n'y avait qu'un  
28 état présent unique, et c'était partout. C'était dans moi, mais c'était aussi en dehors  
29 de moi, autour de moi, au fond de moi et comme vraiment très loin de moi. C'est  
30 quelque chose qui m'a complètement, entièrement bouleversée.

31 Un sentiment de grande force, une grande puissance. Par la suite, même quand je  
32 n'allais pas bien, le souvenir était comme une empreinte en moi, ça me portait  
33 toujours. C'est cette chose qui m'a soutenue tout au long de ces années, même  
34 pendant des moments excessivement difficiles. Ça a été tellement fort, ce fut  
35 l'évènement fondateur de tout ce qui a suivi ensuite : l'enseignement, les cours, le  
36 besoin de le retrouver et de rester avec.

37

38 A: Y a-t-il eu un changement dans ta relation à toi-même, correspondant au  
39 processus défini dans la spirale processuelle?

40

41 J.: En rapport avec la spirale processuelle je crois que ma première expérience m'a  
42 donné un sentiment d'existence. C'est-à-dire que subitement, j'appartenais au monde,

43 j'appartenais à la vie, je m'appartenais. J'existais en moi, soudain, ça m'a donné la  
44 juste place dans la vie, dans ma vie, dans le monde.

45

46 A: Cela a-t-il changé ta relation à toi?

47

48 J: Oui

49

50 A: De quelle façon?

51 J: Par rapport au sentiment d'exister...

52

53 A: De quelle manière?

54

55 J: Et bien justement par cet état d'amour ; parce que pour moi c'est un bain  
56 d'amour, dans lequel j'ai été plongée. C'est comme s'il avait effacé, purifié, enlevé,  
57 débarrassé de tous mes manques.

58 D'un coup je n'étais plus orpheline, je n'étais plus seule ni toute petite. Je me  
59 trimballais dans ma vie avec un sentiment de solitude. M'est apparu comme un  
60 sentiment juste, c'était plus de la solitude, peut-être une forme d'isolement, mais je  
61 ne me suis plus jamais sentie toute seule à partir de ce moment-là.

62 Comme si tout cet amour m'avait remplie, comblée, comblée au point que seule ou  
63 pas, ça n'avait plus d'importance pour moi.

64 Bien sûr, avec ça, il y avait la chaleur. Je n'ai plus jamais eu froid.

65

66 A: Comment fais-tu le lien avec le sentiment de chaleur et ta manière d'être dans la  
67 posture ?

68

69 J: Pour moi la chaleur c'est quelque chose qui est en rapport avec le psychotonus,  
70 avec l'amour, avec la confiance, l'ouverture à l'autre. La chaleur c'est une forme  
71 d'accueil, d'ambiance interne. Le lien avec le praticien, je crois que ça se fait dans  
72 moi, dans mon rapport à moi et c'est quelque chose que j'ai emmené dans ma  
73 pratique, mais ce n'était pas quelque chose de vraiment nouveau.

74

75 A: Est-ce que cela a changé dans ta posture de praticien ?

76

77 J: Non...

78 C'est quelque chose qui était déjà acquis. Peut-être c'était un peu différent, mais ce  
79 n'était pas quelque chose qui m'a...

80 J'étais déjà en rapport avec la chaleur, donc cette chaleur, cette ambiance là, cet  
81 accueil là, je l'avais déjà. Juste, plus de présence à moi, même si toujours tournée  
82 vers l'autre, j'étais beaucoup plus présente à moi en même temps.

83

84 A: Le sentiment de profondeur, a-t-il un impact sur la manière dont tu t'apercevais  
85 toi-même?

86

87 J: Le sentiment de profondeur, oui, oui... Ça a changé, enfin, je ne sais pas si je l'ai  
88 défini comme profondeur, c'est plutôt quelque chose qui s'est transformé. De l'ordre  
89 de la profondeur en moi, oui, et puis en même temps de la profondeur de  
90 l'immensité. Plus c'était profond en moi, plus c'était immense dehors, et c'est ce qui  
91 me mettait justement dans un confort ; c'est après, tout ça se développe, se pose,  
92 devient conscient. Mais au début, j'ai surtout éprouvé la profondeur comme un accès  
93 (voie de passage) qui m'a permis de ne plus me perdre au milieu des autres.

94

95 A: Peux-tu m'expliquer cela un peu plus? Est-ce que cela a un impact sur ta manière  
96 d'être dans ta posture ?

97

98 J: Sur ma posture de praticien, ma profondeur donne confiance je crois à mes  
99 patients. C'est aussi quelque chose qui me donne confiance en moi, à l'autre. C'est  
100 un état confortable, rassurant.

101 C'est vrai, j'ai besoin de rester dans cette profondeur. C'est là que je ne me sens pas  
102 seule, c'est là que je ressens l'amour, l'inconditionnel, le non jugement. C'est là que  
103 je suis stable.

104

105

106 A: Quelles conséquences l'expérience avec la globalité a-t-elle eues sur ta manière  
107 d'être, sur ta posture de praticien Sensible ?

108 J: Pour moi, la globalité, ça a toujours été une affaire de rapport un peu intellectuel.  
109 Je ne sais pas si je me suis vraiment sentie " globale."

110 Je ne sais pas, soit je ne suis pas globale, soit je n'ai jamais été globale et il me  
111 manque cette notion incarnée aujourd'hui.

112

113 A: Qu'est-ce que c'est pour toi être globale?

114

115 J: Pour moi, je ne sais pas. En tout cas, j'ai la sensation de me sentir remplie, entière,  
116 consistante, avec un volume. La globalité dans le fond je ne sais pas la définir.

117

118 A: Est-ce qu'on pourrait dire qu'il y a une plus grande stabilité? Être là ? Stable ?

119

120 J: Oui mais, je suis plutôt confiante. Je peux sentir parfois que ma stabilité peut être  
121 remise en cause par des événements qui viennent de l'extérieur, auxquels on n'est  
122 pas préparé, auxquels on ne s'attend pas. Je peux être déstabilisée. Mais cette force  
123 que j'ai rencontrée à l'intérieur de moi, me permet de me recentrer, de me remettre.

124 Peut-être j'ai un vrai souci avec la globalité. Je ne sais pas. Je me suis souvent posé  
125 la question ; physiquement je me pose dans mes pieds... Je dois faire un effort.

126 Globalité c'est un mot, je n'arrive pas à me le dire comme ça ... Quand je travaille  
127 avec mes patients, ils me disent : entier, alors, est ce que « entier » c'est global ? Ce  
128 n'est pas le mot qui me vient.

129

130 A: Tu parlerais plutôt de quoi alors?

131

132 J: Je me sens entière, je me sens unie, en rapport avec, ou solide, je me sens exister,  
133 je me sens en harmonie avec moi, avec l'autre, avec tout ce qui est autour. Et puis je  
134 peux me sentir décalée, mais globale ?

135

136 A: Le sentiment de présence à soi a-t-il des conséquences, dans ta manière d'être, et  
137 lesquelles?

138

139 J.: Chez moi c'est quelque chose de tellement fort, c'est le premier truc qui m'est  
140 apparu, le sentiment d'exister, de trouver ma place, c'était plus qu'exister. C'était  
141 trouver ma place, exister en même temps. Je devenais moi enfin, j'étais moi, mais  
142 soudain, j'étais moi depuis l'intérieur de moi.

143 J'avais toujours existé pour les autres, pour aider les autres. Alors, le sentiment  
144 d'existence c'est très très fort. Ça m'a débarrassée pratiquement de tout ce qui venait  
145 polluer ma vie.

146 Le sentiment de présence à moi, c'est comme si tout était fait en moi, avec moi, pour  
147 moi et avec les autres. Ce n'est pas détachable.

148 Quand c'est détaché, il n'y a plus de présence à moi... C'est décalé.

149

150 A: Est-ce que cette présence... Tu n'as peut-être pas été dans une non-présence?

151

152 J: Je n'étais pas présente à moi, dans la conscience de cette profondeur-là peut-être.  
153 Cette présence à moi, j'ai envie de dire que ce n'est pas ma présence à moi. J'avais  
154 une présence à moi, mais j'ai envie de parler d'une présence en moi.

155 Je ne me sentais plus seule. Comme s'il y avait quelqu'un à l'intérieur de moi, qui  
156 me parlait, adoucissait les moments difficiles, me donnait de l'amour, ou de la force.  
157 Ce n'est pas une présence à moi, c'est une présence en moi.

158 Et c'est parce que je suis à l'écoute de cette présence en moi que je peux être à  
159 l'écoute de l'autre.

160 Cette présence en moi, c'est elle qui me donne toute la dimension de ma présence à  
161 l'autre dans ma posture du praticien. C'est-à-dire que je crois que j'étais... Je me  
162 souviens au tout début, quand je posais mes mains, quand j'étais en rapport avec mes  
163 patients, je ne savais tellement pas ce qu'il fallait faire, je fermais les yeux. Je me  
164 mettais dans cette présence et j'attendais ... Comme le chirurgien qui attend qu'on  
165 lui mette une blouse, des gants, *et cetera...*

166 Il y avait cette chose en moi, je me laissais faire, ce n'est pas moi qui décidais ce que  
167 je devais faire, je me laissais faire. Et ce qui venait sous mes mains, c'était dicté par  
168 cette présence en moi. Bien sûr qu'il fallait ma présence pour le contact entre le  
169 patient et moi, mais je n'avais pas l'impression que c'était moi qui m'occupais de  
170 mon patient. Cette présence en moi, par mon intermédiaire, s'occupait de mon  
171 patient. C'est une interaction entre l'un et l'autre.



172

173 A: Tu parlerais de réciprocité?

174

175 J: Exactement, c'est une réciprocité actuante entre mon patient et moi, puis sa  
176 présence à lui avec cette présence en moi aussi... Ça peut devenir magique.

177

178 A: Quel a été l'impact de l'expérience du sentiment d'exister sur la manière d'être à  
179 toi?

180

181 J: En quoi ma manière d'exister a changé ma manière d'être à moi?

182 Ça a tout changé et en même temps rien changé.

183 Ça a tout changé dans le sens que je n'avais plus besoin de faire des efforts pour être  
184 au monde. C'est comme si c'était le monde qui venait à moi et que je devais juste  
185 l'accueillir, le recevoir et l'honorer.

186 Pour moi, c'était un processus d'inversement. J'ai eu le sentiment qu'avant il fallait  
187 que j'aïlle vers- et tout à coup, j'accueille ce qui vient. C'est complètement différent.

188

189 A: Pour continuer sur l'accueil, est-ce qu'il y a une posture spécifique dans l'accueil  
190 maintenant?

191

192 J: C'est quelque chose qui m'a posé un problème aussi. Tout ce dont je parle là, ça a  
193 été radical et définitif. Dans un même temps ça s'est donné à moi dans mon coeur,  
194 dans mon âme, dans ma pensée, dans ma manière d'être. Dans ma nature vivante ou  
195 moins vivante, il y avait des impacts aussi par rapport à ce mouvement interne. Il y  
196 avait des choses que je comprenais intellectuellement, que je vivais  
197 intellectuellement mais je sentais que, pour accueillir, il faut être accueillant. Il faut  
198 pouvoir laisser la place à ce qui va venir au lieu d'aller vers. Laisser venir, j'avais  
199 bien compris ça, mais quelque part mon corps et moi on ne vivait pas la même  
200 chose ; dans ma colonne, tout me poussait vers. Il m'a fallu des années pour sentir ce  
201 travail façonner ma matière. Il y avait une qualité qui était la mienne et que je  
202 reconnaissais, et puis en même temps, il y avait mon corps, ma matière, une  
203 résistance qui n'était pas encore prête à se laisser transformer. Je me suis sentie  
204 parfois en difficulté dans ma posture de praticien. C'est-à-dire, sentir par exemple  
205 avec un patient des choses qui n'étaient pas justes et être obligée de faire l'effort  
206 de... Parce que je n'avais pas dans ma matière le recul nécessaire.

207

208 A: Est-ce que tu pourrais dire de quelle manière cela a évolué?

209

210 J: Surtout pendant les traitements, la thérapie manuelle, parce que je rencontrais mes  
211 difficultés, mes résistances. Je me disais c'est peut-être le moment d'aller voir ce que  
212 je pouvais faire avec. Il y avait les stages, les confrontations. Tout ce qui peut se  
213 passer dans la vie qui fait qu'on se rencontre, que voilà, on a une idée d'une chose  
214 mais quand on vit la chose, elle ne se donne pas non plus comme on voudrait que ça

215 se passe. Là on se pose la question : « pourtant j'étais dans l'accueil pour que tout se  
216 passe bien, et là ça ne se passe pas bien, alors ? »

217

218 A: Pourrais-tu me décrire comment tu fais aujourd'hui dans ton accueil ? Comment  
219 crée-tu des liens de confiance ?

220

221 J: J'en fais de moins en moins !

222

223 A: Ça veut dire quoi?

224

225 J: Je me pose de moins en moins de questions. J'essaye de rester vraiment avec... De  
226 garder le silence, de ne pas avoir l'idée pour la personne, pour qu'elle dégage elle-  
227 même son point de vue. Et puis surtout, j'ai travaillé sur ma réactivité, j'ai beaucoup  
228 travaillé sur la neutralité active.

229 Donc, aujourd'hui, c'est quelque chose qui est acquis pour moi, parce que j'ai dû  
230 développer ça pour compenser une hyperréactivité ou un gagner du recul que je ne  
231 sentais pas en moi. Mais j'ai gagné cette amplitude-là.

232

233 A: Peux-tu expliciter comment tu as fait pour travailler sur la neutralité active?

234 Quelle est la manière d'être qui a pu t'influencer ?

235

236 J: Pour moi c'était vraiment ne pas faire, accepter de ne pas faire, de ne pas réagir et  
237 surtout me positionner avec un regard d'observation, sans émettre le moins d'idées  
238 possibles sur ce qui se passe, ou sur la forme que les choses vont pouvoir prendre.  
239 Au début c'était impossible pour moi.

240

241 A: Est-ce que tu pourrais dire que ça fait une différence sur ton savoir être dans cet  
242 accueil?

243

244 J: Je crois que pour moi c'est ça, le savoir être et le savoir faire. C'est accepter de  
245 faire ce qui vient à se faire sans avoir décidé de le faire, et accepter d'être ce qui est  
246 sans avoir rien à changer dans ce qui est. Avoir une capacité d'observation sans pour  
247 autant vouloir changer ce qui peut paraître juste ou pas juste, même dans ce qui est.  
248 Garder du recul sur tout ce qui peut se passer sans a priori, sans représentation. Je  
249 suis contente de pouvoir faire ça. C'était quelque chose d'absolument impossible  
250 pour moi avant.

251

252 A: Est-ce qu'on peut dire que c'est une grande ouverture sans se perdre?

253

254 J: Oui, c'est la stabilité, la confiance, tout le travail des années passées m'a conduit à  
255 ça. Alors, peut-être que c'était justement ça la globalité ?

256 Ce manque de recul que je sentais à l'intérieur de moi, faisait que je ne me sentais  
257 pas dans une globalité totale, et je ne suis pas encore complètement libre c'est pour

258 ça qu'aujourd'hui je ne parle pas de globalité.  
259  
260  
261 A: Peux-tu me décrire les conséquences de ton implication dans ton rapport au  
262 Sensible en toi sur ta manière d'être à toi?  
263  
264 J: C'est-à-dire quand j'ai rencontré le Sensible, je crois que ça m'a mise directement  
265 en relation avec la « conscience ». Quand je suis en rapport avec le Sensible, quand  
266 je me mets en rapport avec ma profondeur, il y a une conscience beaucoup plus aiguë  
267 et un sens de plus en plus aiguisé des choses, de ce que je vois, de ce que je perçois,  
268 de ce que je ressens dans mon corps.  
269 Une plus grande conscience en moi me pousse à avoir une plus grande conscience  
270 des autres, du lieu où peut se trouver l'autre par rapport à mon ressenti, à mes  
271 perceptions. J'ai envie aussi de parler des écueils : parce que le fait d'être en rapport  
272 avec le Sensible en moi me mettait en rapport avec le Sensible au monde. Quand on  
273 n'a pas encore construit toute l'architecture d'être conscient, pour avoir la solidité  
274 d'accueillir ce rapport à soi, aux autres et au monde, alors, parfois cela a été des  
275 moments de vulnérabilité intense, de remises en questions, de réflexions, de  
276 bouleversement d'idées intenses, et j'ai senti de graves moments de difficultés parce  
277 que ... Parfois, j'avais l'impression que la perception était plus grande que ma  
278 capacité à restituer, exprimer cette perception.  
279 C'était le moment de me faire traiter et puis d'autres fois, je faisais comme je  
280 pouvais.  
281  
282 A: Et aujourd'hui?  
283  
284 J: Dans l'implication aujourd'hui il y a une forme de quiétude... Je suis maintenant  
285 pratiquement stabilisée.  
286  
287 A: Donc, on pourrait dire plus de stabilité?  
288  
289 J: Oui, la stabilité, c'est quelque chose qui m'a ... Même au milieu des turbulences,  
290 ma confiance dans cette chose m'a permis de garder une forme de stabilité.  
291 Aujourd'hui je pense que je suis encore plus stable certes, mais je crois que ça se  
292 gagne au fil du temps. J'ai beaucoup moins de réactivité.  
293  
294 A: Quelles sont les manières d'être qui sont maintenant très spécifiques, par exemple  
295 comme : être dans une douceur, être dans la simplicité, avoir un ancrage, une autre  
296 attention, une neutralité, une confiance ancrée et autres?  
297  
298 J : Oui, la confiance s'est ancrée, pour moi, c'est la première. Il y a une chose aussi  
299 qui m'a aidée, c'est le rapport au silence.  
300

301 A: De quelle manière, peux-tu préciser ?

302

303 J : Le rapport au silence c'est ... On peut ne pas parler et dire, on peut dire et ne pas  
304 parler ... C'est cet espace... Comme une note de musique. Pour moi, le rapport au  
305 silence c'est dans moi, dans ma profondeur, dans ma pensée, même dans ma vie de  
306 tous les jours. C'est cet espace d'amour et d'écoute où je laisse venir les  
307 questionnements ou des réponses, ou des choses qui viennent comme une petite pluie  
308 qui tombe du ciel. C'est un espace... Au début je crois que j'avais déjà ça, je me  
309 sentais bête là-dedans, ça me mettait mal à l'aise ; ensuite au contraire ça m'a  
310 comblée.

311 C'était comme si, avant quand je n'avais pas de réponse et que je restais sans  
312 réponse, c'était une torture. Or après, dans cette espace-là, ça ne me dérangeait plus.

313

314 A: Est-ce que tu pourrais dire que le silence a été comme un soutien ?

315

316 J : Oui, le silence c'est un soutien, c'est de l'amour aussi. L'amour par rapport à la  
317 confiance dans la vie... C'est génial.

318

319 A: Peux-tu me décrire les conséquences de ces implications sur ta manière d'être à  
320 toi?

321

322 J : Ce qui m'a le plus impliquée dans le monde, c'est cette espèce d'amour en dedans  
323 qui venait me toucher partout. C'est comme si ça m'a rendue, en même temps, moins  
324 sensible au monde. Ça a changé mon interprétation de la sensibilité, le Sensible.  
325 C'est-à-dire que j'étais touchée, mais je n'étais plus bouleversée, j'ai pris du recul  
326 par rapport aux événements et aux émotions. Même avec mes patients. Il m'arrivait  
327 parfois d'être emmenée par leurs histoires, ensuite je trouvais la distance. J'étais  
328 touchée, j'éprouvais de la compassion mais j'avais un recul plus important. En  
329 travaillant sur mes émotions je gagnais en profondeur.

330

331 A: Peux-tu me décrire les conséquences de cette implication sur ta manière d'être à  
332 toi dans la posture du praticien Sensible ?

333

334 - Réciprocité actuante

335 - Neutralité active

336 - Directivité informative

337 -

338 J : Ce que j'ai envie de dire : je ne fais pas une vraie différence entre ma posture de  
339 praticien et ma posture de vie. Pour moi, c'est intimement lié. Je préfère dire ça.  
340 Peut-être j'ai fait des efforts...

341

342 A : Il y avait plus d'efforts ?

343

344 J : Non, je dirais que c'était même le contraire. C'est ma posture de praticien qui  
345 envahissait ma posture de vie. Je préfère dire ça comme ça que de dire que ma  
346 posture de vie changeait...Ma posture de praticien. J'avais un regard de praticien  
347 chercheur sur ma vie.

348

349 A: Ton expérience avec le Sensible a-t-elle eu un impact sur la directivité  
350 informative?

351

352 J : Oui, parce qu'au début, j'ai commencé à avoir plus de confiance, à sentir des  
353 choses avant qu'elles ne se passent. Il m'est arrivé de pouvoir informer la personne  
354 d'un état, ou de sentiments, ou de l'aider à se positionner, où elle pouvait  
355 éventuellement poser son attention. Je me laissais faire par quelque chose qui venait  
356 de ma manière d'être. C'est en faisant qu'on fait.

357

358 A: Quand je t'entends, tu as eu une plus grande confiance, plus de conscience, plus  
359 d'amour, plus de présence à toi, plus d'unité, plus de stabilité... Est-ce que tu crois  
360 que cela a un impact sur la posture de neutralité active, la réciprocité actuante et sur  
361 la directivité informative ?

362

363 J : Je me trouvais justement dans une posture de praticien qui était une manière  
364 d'être dans ma vie. C'est cette manière d'être de vie qui m'a fait passer à la posture  
365 de praticien.

366 Je suis venue à la méthode avec le désir, non pas de trouver une thérapie, mais de  
367 comprendre une manière d'être moi...En fait j'ai découvert un métier, mais je ne  
368 venais pas chercher un métier. C'était une manière d'être au monde. Du jour au  
369 lendemain ça c'est fait. C'était évident, comme j'étais puéricultrice, esthéticienne, je  
370 suis devenue praticien.

371 Je voulais offrir aux autres ce qui m'a transportée, j'avais envie de partager ça. On ne  
372 peut pas le garder pour soi tout seul. Ça m'avait tellement bouleversée, ça avait  
373 tellement changé ma vie, je me disais que ça pouvait changer la vie de tout le monde.  
374 J'étais persuadée que tout le monde allait changer comme moi. Bon, j'ai déchanté.

375

376 A: Est-ce que tu pourrais me dire comment ta manière d'être a eu un impact sur tes  
377 comportements, de toi à toi, de toi à l'autre, de toi au monde ? Tu as déjà un peu  
378 parlé de ça. Savoir être par exemple, cela a changé en cours de route ?

379

380 J: Ce qui a changé profondément entre ma manière d'être et le savoir être?

381 La différence c'est le contact avec le Sensible qui m'a surtout déresponsabilisé,  
382 déculpabilisée. Ça m'a donné une liberté d'agir, de dire et de faire que, peut-être, je  
383 n'avais pas auparavant. Parce que j'étais un peu écrasée par une hypersensibilité qui  
384 ne me rendait pas forcément libre. Alors que là, ça m'a complètement libérée. Pour  
385 moi c'était une libération.

386

387 A : Et ça s'est exprimé comment, cette libération ?  
388  
389 J : Comme on met un pull à l'envers on le remet à l'endroit.  
390 Ça n'a plus d'importance si c'est un sens ou un autre. C'est...C'est simple.  
391  
392 A: C'est, où tu es?  
393  
394 J: Il n'y a pas à se poser 36000 questions. C'est par la suite que sont venus les  
395 ennuis. D'abord cela m'a libérée de tous les problèmes, puis après, les problèmes  
396 sont revenus. Mais, parce qu'il y avait des choses en moi qui n'étaient pas libres  
397 complètement et que je n'étais pas aussi libre que je pensais l'être, ou pas assez  
398 vivante ! Dans un premier temps c'était la liberté, après il faut faire le travail...  
399  
400 A: Comment?  
401  
402 J: En faisant des stages, en se faisant traiter, en réfléchissant, en se confrontant, en se  
403 trompant, en faisant des erreurs, en faisant des multiples expériences. Et puis aussi,  
404 faire 100% confiance à cette chose.  
405  
406 A: Comment est la confiance aujourd'hui?  
407  
408 J: Elle n'a pas changé.  
409  
410 A: Ça veut dire?  
411  
412 J: J'ai confiance en cette chose-là. Pas forcément aux autres, pas forcément à moi  
413 même, mais à cette chose là, oui, à 100/100 !  
414  
415 A: Quel est l'effort que tu fais pour rester en relation avec le Sensible?  
416  
417 J: Pour moi, c'était quel est l'effort que je devais faire pour ne pas perdre cette  
418 relation au Sensible...  
419  
420 A: Comment as-tu fais?  
421  
422 J: Des choses que je ne peux plus faire, un mode de relation que je ne veux plus  
423 avoir. J'ai médité, j'ai fait du mouvement, j'ai travaillé beaucoup. J'avais besoin de  
424 faire des stages pour comprendre. J'avais besoin de me faire traiter. Mais surtout, je  
425 sentais que le prendre soin de moi, en rapport à cette chose là, c'est ce qui avait le  
426 plus d'importance pour moi.  
427  
428 A: As-tu une posture qui te permet de garder une disponibilité à l'autre dans les  
429 moments difficiles de ta vie ?

430

431 J: C'est complexe. Je crois que c'est parce qu'il y a eu des grands bouleversements  
432 dans ma vie que j'ai eu le rapport avec le Sensible. Et c'est ce rapport avec le  
433 Sensible qui m'a permis de traverser une vie extrêmement difficile. Donc cette  
434 malchance est en même temps une chance. Après dans mes rapports pour rester au  
435 contact avec le Sensible, c'était la seule possibilité de traverser les bouleversements  
436 de ma vie. Je dirais aujourd'hui, que je ne peux pas me séparer du Sensible. Mais je  
437 vis beaucoup plus de légèreté avec ça.

438 Parce que la confiance c'est une espèce d'appartenance. Dès que ça me quitte, je le  
439 sais immédiatement. Parce que ma pensée n'est pas la même, parce que je retourne  
440 dans des vieux schémas. Il y a un truc qui est pour moi évident, immédiat, c'est ma  
441 joie de vivre. Je suis tout de suite moins joyeuse, au fond, la joie ontologique !

442

443 A : Quand tu es dans cette situation-là et que tu dois faire une thérapie manuelle, par  
444 exemple, que fais-tu alors ?

445

446 J : Je ne sais même pas...

447

448 A: Est-ce que tu médites avant? Est-ce que tu te mets en lien avec le Sensible, et  
449 comment tu fais ?

450 J: À partir du moment où je suis dans une difficulté, je ne suis pas forcément plus en  
451 lien avec le Sensible. Je vais méditer, bien sûr méditer, me poser, réfléchir,  
452 rassembler mes idées. Toujours me dire, qu'est-ce que je peux résoudre là  
453 maintenant ? Ce que je ne peux pas faire, je fais confiance. Je me mets à la  
454 disposition de l'autre, entièrement. C'est un lieu en moi. Bien souvent, quand j'ai fini  
455 ma journée, mes soucis sont partis.

456

457 A: Comment fais-tu? As-tu une attention spécifique ? Peux-tu la décrire ?

458

459 J: C'est amener ma méditation dans une forme de neutralité. C'est un état méditatif  
460 presque constant.

461 C'est-à-dire que la méditation, ce n'est pas m'asseoir 20 minutes et méditer.

462 C'est un état méditatif qui va s'imposer à moi, à chaque fois que quelque chose va  
463 venir me perturber. Quand je travaille, je suis plus vigilante.

464

465 A: L'amour que tu as ressenti avec le Sensible, joue-t-il un rôle dans cette  
466 méditation?

467

468 J: Parfois c'est l'amour, parfois le silence, parfois la confiance simplement. Parfois  
469 ça peut être juste rester en position d'ouverture, c'est à dire, rester ouvert à ce qui  
470 peut venir ... À la difficulté...

471

472 A: Quels sont les traits identitaires de ta personnalité et est-ce que ça aide a te

473 positionner dans ta posture de praticien?

474

475 J: Oui, des qualités qui étaient complémentaires et qui ont été un plus. Le fait d'être  
476 ultra présente, un tempérament assez profond, joyeux, enthousiaste, dynamique, ça  
477 porte bien sûr. Mais, ça n'a pas été que des facilités, parfois des écueils aussi.

478

479 A: Par exemple?

480

481 J: Je ne sais pas pourquoi je dis ça. Là dedans il y a aussi des mécanismes, des  
482 habitudes. On est triste mais on va aller quand même dans quelque chose qui porte  
483 l'autre, rester joyeux, enthousiaste.

484 Je me suis rendue compte aussi de ça, avec le Sensible. Etre là, profondément ancrée  
485 en moi et dans ce qui se passe là, à ce moment là, c'était tout aussi valable. Notre  
486 nature fondamentale est ce qui est. Dans la pratique, avec les patients, être  
487 simplement en relation avec la profondeur de qui on est en réciprocité actuante, c'est  
488 plus important.

489 Il y a un rôle qui nous colle à la peau (presque malgré nous) et puis pas à pas, on  
490 rencontre vraiment qui on est... C'est plus profond et c'est plus léger.

491

492 A: Plus de légèreté?

493

494 J: Oui, beaucoup plus de légèreté aujourd'hui. J'étais très légère au début et puis j'ai  
495 eu l'impression de m'être enfoncée, d'avoir mis une pression, chercher un cadre...  
496 Aujourd'hui c'est comme si je pouvais de nouveau revenir à quelque chose de plus  
497 léger, comme si de n'importe quelle manière, cette chose, je ne peux pas la perdre,  
498 puisqu'elle fait partie de moi. On peut s'éloigner un peu, mais on peut rester  
499 ensemble... Un rapport de confiance. Faire le choix de vivre avec...

500

501 A : Donc tu as plus de confiance maintenant ?

502

503 J: Ce n'est pas une question de confiance, c'est une question d'expérience. Avant,  
504 j'avais la confiance mais je n'avais pas tout expérimenté...

505 C'était quelque chose à qui j'appartenais. Aujourd'hui, même si cette chose ne  
506 m'appartient pas, elle est quand même en moi. Elle est moi aussi.

507

508 A : Est-ce qu'il y avait une distance avec le Sensible ?

509

510 J : Non, alors justement, non il n'y avait pas de distance, mais peut-être que j'avais  
511 besoin de ne pas m'éloigner. Tout ça ce n'est pas une question de distance mais  
512 d'espace, de profondeur, de proximité. Il y avait des zones en moi qui n'étaient pas  
513 touchées ou qui n'avaient pas été transformées par le Sensible. Il y avait des plans où  
514 je n'étais pas en lien avec le Sensible, parce que ma matière faisait de la résistance.  
515 J'ai l'impression que le temps passe et que le travail qui a été fait et le travail que j'ai



516 fait, maintenant c'est naturel... .Même je devais être loin du Sensible en étant  
517 persuadée que j'étais avec lui. Aujourd'hui, je peux avoir l'impression d'être loin du  
518 Sensible alors que je suis totalement avec. C'est le rapport qui a changé.

519 C'est mon rapport avec le Sensible qui a changé.

520 Et le rapport avec moi aussi, forcément. Quand je change de rapport avec le Sensible,  
521 je change mon rapport à moi.

522

523 A: Quel est alors l'impact sur ta posture?

524

525 J: J'ai une posture de praticien et ma manière d'être en relation avec le Sensible qui  
526 donne une couleur à ma pratique.

527

528 A: Comment nommerais-tu ta couleur?

529

530 J: Bleu... Je suis quelqu'un de terrain. Je prends les patients où ils sont. Je suis dans  
531 la créativité, c'est à dire avec ce qui se joue sous ma main. Je laisse le Sensible me  
532 faire trouver les mots et les gestes qui vont permettre à l'autre de trouver sa voie, sa  
533 place...

534

535

536 A: Est-ce que tu as une manière d'être spécifique dans la neutralité active?

537

538 J: Ne rien faire, se laisser faire, écouter, entendre. Là-dedans s'entremêle une forme  
539 de directivité informative puisque c'est emmener la personne justement où il  
540 semblerait qu'elle soit en difficulté. On ne peut pas perdre de vue qu'on est dans  
541 l'accompagnement de l'aide à la personne.

542

543 A: Est-ce que, ta manière d'être, plus ancrée en toi, a-t-elle eu un impact dans ta  
544 posture de neutralité?

545

546 J: Oui, je suis beaucoup plus dans la neutralité active. C'est quelque chose de  
547 facilitant pour moi, la neutralité active, aujourd'hui. Ça n'a pas toujours été facile

548

549 A: Est-ce que ça a une cohérence avec comment tu es aujourd'hui?

550 J: La neutralité active? Oui...

551

552 A : Comment ?

553

554 J: Dans le sens où je me sens plus légère, plus libre, ouverte à l'avenir, Je me sens  
555 confiante, et complètement disponible à la nouveauté. En même temps j'ai une  
556 capacité de réflexion sur la vie, sur ce qui m'entoure, j'ai une curiosité qui me permet  
557 de me positionner. Pour moi c'est l'attitude de vie cette neutralité active. C'est même  
558 plus une attitude de vie qu'une posture de praticien. C'est presque l'attitude du

559 bonheur.

560

561 A: Quelle est la manière d'être dans la réciprocité actuante?

562

563 J: Il n'y a pas de réciprocité actuante, s'il n'y a pas de neutralité active. Parce que,  
564 justement, j'ai éprouvé, j'ai fait l'expérience de ça. A un moment donné j'ai  
565 confondu réactivité et réciprocité...

566 La neutralité active, permet d'avoir le recul et les élans nécessaires, pour pouvoir  
567 entrer dans la réciprocité actuante, puis la directivité informative. Donc il n'y a pas  
568 de réciprocité actuante sans la neutralité active mais en même temps, la directivité  
569 informative dépend de la réciprocité actuante. Il faut faire des liens tout le temps...

570

571 A: Donc, tu pourrais dire qu'il y un entrelacement?

572

573 J: C'est cet entrelacement, pour moi, qui est le savoir faire et le savoir être.

574

575

576 A: As-tu remarqué des changements importants au cours de ta transformation, qui  
577 ont eu le plus d'impact sur ta posture?

578

579 J: Tout a eu un impact. Forcément, ce qui venait transformer ma vie transformait ma  
580 pratique. C'est très difficile de séparer ces deux plans. Pour moi ce n'est pas  
581 dissociable. On m'a reproché parfois d'être thérapeute tout le temps. Un moment  
582 donné on est thérapeute même sans le vouloir. Non pas sans savoir parce qu' on est  
583 conscient de ce qui se passe.

584 Tous mes changements, tout ce qui me transformait, transformait ma pratique. Lors  
585 de stages où je modifiais quelque chose dans ma manière de penser ou de travailler,  
586 en rentrant, je constatais que ma main avait changé... Ma pratique changeait. Les  
587 patients le ressentaient. Je pense que dès l'instant où l'on change sa manière de  
588 penser, on transforme sa vie, sa manière d'être au monde et sa pratique.

589

590 A: Quels ont été les points forts dans l'enseignement pour toi, par rapport à tes  
591 changements?

592

593 J: Les points forts : me laisser changer, me laisser apprendre...

594

595 A : Est-ce quelque chose de caractéristique à toi ?

596

597 J: Je ne sais pas. Je me suis rendue compte que je n'étais pas dans une opposition, je  
598 me mettais toujours dans la posture d'apprendre quelque chose. Par contre j'ai été  
599 parfois, même souvent en difficulté par rapport à ma manière d'être. En difficulté  
600 dans l'enseignement dispensé parce que j'ai souvent eu la sensation que ma manière  
601 d'être ne correspondait pas à l'exemple qui était donné.

602

603 A: Peux-tu être plus précise?

604

605 J: Dans les grands stages par exemple, j'arrivais, j'étais ouverte, curieuse. J'étais  
606 dans cette transformation qui était la mienne. Je me suis souvent entendue dire que je  
607 n'étais pas dans « le bon lieu », et du coup je crois que j'ai passé beaucoup d'années  
608 à comprendre quel était le processus qui m'échappait, ou la résistance que je mettais,  
609 afin de correspondre et de me fondre dans une représentation que j'avais des gens qui  
610 étaient dans le lieu et de ceux comme moi, qui n'y étaient pas. Il m'a fallu me  
611 confronter à l'enseignement que je recevais comme des perles précieuses, et puis  
612 d'un autre côté, je vivais de véritables incohérences, parfois extrêmement  
613 douloureuses... D'un côté on parlait de la neutralité active, du non jugement, de  
614 l'amour, de la sérénité, de la paix, de l'accueil, de l'ouverture, de la confiance, du  
615 rapport à soi, au monde, aux autres etc... De l'autre je me retrouvais avec des  
616 difficultés de relation, face à des émotions, des réactions, des agressivités qui ne  
617 correspondaient pas du tout à ce qu'on nous enseignait, ni à ce que je vivais.

618

619 A: Quels impacts ont eu ces expériences quand tu les regardes maintenant ?

620

621 J : J'ai ressenti une plus grande souffrance et l'impact a été plus puissant, parce qu'à  
622 cet endroit de mon évolution j'étais beaucoup plus vulnérable !

623 Ils m'ont appris à me garder de tout. Heureusement j'avais été profondément touchée  
624 et j'avais confiance en ce qui m'avait si profondément bouleversée. Je me suis  
625 laissée transformer, malaxer, même maltraiter parfois, pour finalement rencontrer un  
626 endroit en moi, complètement libéré, et dégagé du poids des résonances. Tout ça n'a  
627 presque plus d'importance pour moi. Mais ça m'a conduit à me libérer complètement  
628 du conditionnement, à me détacher et trouver l'espace où je peux exister avec ou  
629 sans l'autre.

630 À rester ancrée et ne plus donner la priorité à l'idée de l'autre, même dans « un lieu »  
631 supposé être le lieu du Sensible. Peut-être n'avons-nous pas tous le même rapport  
632 avec le Sensible, que ce rapport dépend peut-être aussi de notre expérience vécue  
633 intimement.

634

635 A: Quels traits de ta personnalité ont facilité ou au contraire freiné ta transformation?

636

637 J: Mon intégrité m'a freinée. Je suis trop intègre, trop entière. Il a fallu que je  
638 devienne plus nuancée. Mais le Sensible a bien oeuvré pour ça. Le trait de ma  
639 personnalité c'est cette joie profonde qui est la mienne. C'est quelque chose qui m'a  
640 beaucoup aidée, qui me donne tous les courages et qui fait envie. Quand je la perds  
641 cette joie en moi, je suis très vite consciente que je m'éloigne de quelque chose. Je  
642 suis quelqu'un d'ouvert, altruiste...en même temps, je peux être tout le contraire,  
643 parfois je me surprends... Extrêmement patiente et en même temps une impatience  
644 totale. Je ne sais pas s'il y a un trait qui m'a vraiment servi. Je ne sais pas... Peut-être,

645 si,  
646 l'envie de partager...  
647  
648 A: L'envie de partager, tu as aussi parlé de ta curiosité naturelle, est-ce que tu les  
649 mets dans les traits singuliers de toi ou est-ce hors de toi?  
650 J: Non, non, j'ai une curiosité pour la vie, pour le comportement humain et c'est par  
651 rapport à mon enfance, c'est très personnel.  
652  
653 A: C'est quoi qui a changé en toi dans ta singularité par rapport au Sensible et que tu  
654 transfère dans ta posture de praticien?  
655  
656 J: J'ai envie de dire, je n'ai pas changé. J'ai envie de dire que je suis la même mais  
657 complètement différente! La différence ...Ce sont les expériences qui ont transformé  
658 ma manière de voir, de comprendre et de vivre les choses.... Avant je ne savais pas,  
659 maintenant je sais.  
660 J'ai une conscience de connaître ce que je ne sais pas. C'est la conscience qui a  
661 changé, la conscience de qui je suis qui a changé. Ce que je sais aujourd'hui, je le  
662 sais pour toujours... Depuis toujours.  
663  
664 A: Le Sensible, a-t-il la même signification pour toi aujourd'hui qu'avant de rentrer  
665 dans l'enseignement?  
666  
667 J: Aujourd'hui j'appelle le Sensible ce que j'appelais avant Dieu. La référence au  
668 Sensible aujourd'hui, c'est la référence que j'avais à Dieu avant.  
669 Par contre Dieu était extérieur à moi alors que le Sensible est en moi.  
670

## 1 **C- Verbatim Maurane**

2

3 A : Est-ce que tu étais praticienne avant la rencontre avec le Sensible ?

4 M : J'étais infirmière, donc je suis soignante depuis toujours. Ça fait 15 ans que j'ai rencontré le  
5 Sensible. Donc j'étais soignante, praticienne, ce n'était pas tout à fait pareil. Le Sensible a fait  
6 pour moi que j'ai changé de métier. J'ai arrêté mon métier d'infirmière et petit à petit je suis  
7 devenue somato-psychopédagogue.

8 A : Peux-tu me définir en quoi la relation au Sensible a changé ta manière d'être en relation avec  
9 toi-même ? (Chaleur, profondeur, globalité, présence à soi, sentiment d'exister.) Quels ont été  
10 les effets sur ta manière d'être?

11 M : Radicalement, et en même temps, ça c'est fait progressivement. Mon premier contact avec le  
12 Sensible, au tout début, ça a été de réaliser que je pouvais vivre avec le corps des choses  
13 différentes. J'étais infirmière et je connaissais les gens et les corps depuis longtemps.

14 La première expérience avec le Sensible m'a dit : « Mais le corps peut se vivre comme ça ?  
15 » Quand je te décris ça, c'est quand moi j'ai été thérapeute. C'est-à-dire, quand j'étais en stage,  
16 j'avais quelqu'un sous mes mains et là, j'ai senti le volume et je me suis dit : « Mais qu'est-ce  
17 que c'est ça ? » C'était la vision du corps, complètement différent. Quand en revanche, la  
18 première expérience pour moi-même, est en me faisant traiter. J'étais allongée sur la table. Le  
19 premier contact a été... j'ai eu le sentiment d'être touchée dans un endroit de moi que je ne  
20 connaissais pas du tout. Là, il n'y était pas question de corps, là il n'y était pas question de  
21 mouvement, il était question de quelqu'un d'autre m'a touchée à un endroit de moi dont j'ignore  
22 tout ! J'étais très interpellée et ça a été très novateur pour moi-même.

23 A : Peux-tu être un peu plus spécifique ? Ça t'a touchée où, comment ? Ça a fait quoi ?

24 M : A l'époque, je ne pouvais rien en dire du tout, juste que j'avais été touchée en profondeur.

25 A : Comment tu peux définir que c'était ta profondeur ? Quels sont les critères ?

26 M : J'étais sûre que j'étais touchée en profondeur et pas en surface... Ça touchait le fond de moi.  
27 Il y avait quelque chose de bouleversant dedans.

28 A : De quelle manière ça s'est exprimé ?

29 M : D'une immense curiosité, je ne comprends rien, je ne suis venue chercher rien, il faut que je  
30 revienne.

31 A : C'était une motivation ?

32 M : J'étais interloquée. Quand je suis revenue la deuxième fois, là ce qui s'est imposé en moi

33 c'est : je veux apprendre ça. C'était ça au départ.

34 A : Cette rencontre, ça a fait des changements dans ta manière d'être ?

35 M : Ça n'a fait plus que changer. Le premier changement, c'était dans ma dureté. J'étais dure,  
36 fermée, sur la défensive. Fonceuse, comme un bulldozer qui ne s'occupe pas. J'étais plus dans  
37 une posture par rapport à la vie, dans une posture de survie. Et j'ai appris à vivre. Je l'ai  
38 développé au cours de la vie. Maintenant c'est inenvisageable, une seule seconde, de sortir de ça.  
39 Je me parais être maintenant à des milliers d'années lumière de ce que j'étais il y a quinze ans.  
40 Pour rien au monde, pour un empire, je ne reviendrai là-bas. Ce qui ne signifie pas que le  
41 parcours a été facile. C'est plus précieux que n'importe quoi d'autre. C'est pour moi plus du rejet  
42 existentiel.

43 A : Peux-tu me donner plus de détails par rapport aux effets ; la chaleur, la profondeur, sentiment  
44 d'existence.

45 M : La profondeur, c'était le sentiment premier. En revanche, la chaleur, c'est quelque chose que  
46 j'ai mis très longtemps ... C'était beaucoup plus existentiel. J'avais un sentiment d'exister qui  
47 enfin pouvait trouver un lieu de déploiement, mais la chaleur... ça a mis pour moi un certain  
48 temps à avoir des expressions corporelles. Ça a eu des expressions psychiques et existentielles  
49 avant. J'ai mis longtemps à sentir des effets dans mon corps.

50 A : Le moment où tu as senti des effets dans ton corps, c'était quoi et comment cela a évolué ?

51 M : Le premier c'était la notion d'espace qui grandit. J'ai mis longtemps à rencontrer une qualité  
52 de silence. Quoi qu'en même temps, dès le début, mon outil préféré c'était la méditation. Donc je  
53 devais bien sentir des choses. Jamais je ne m'ennuyais en méditation. J'adore ça ! C'est encore  
54 vrai. Je veux dire, au début on a des outils et ce n'est pas tout le temps celui-là. Et là, même si  
55 rien ne bougeait, je me mettais à l'intérieur.

56 A : Tu pourrais dire que grâce à la méditation tu as eu ce contact intime, et qu'après cela il se  
57 prolongeait dans la thérapie manuelle et la gestuelle ?

58 M : D'abord dans la thérapie manuelle. Mais quand j'étais sur la table, je ne sentais rien. Je  
59 sentais les effets de la chose. J'avais la certitude que ça changeait quelque chose, mais je ne  
60 savais pas dire quoi. Je me sentais plus détendue derrière, je me sentais plus calme. Je me sentais  
61 plus ouverte au monde. Pour moi le monde extérieur était un danger, l'autre était un danger.  
62 Donc, se mettre de la douceur là-dedans, ça changeait le monde, ça changeait le mien et la  
63 relation.

64 A : Peux-tu me donner un exemple ? Comment ça s'est exprimé ?

65 M : Je me souviens d'une expérience très spécifique où j'ai rencontré la douceur en moi. Ça me  
66 faisait fondre en larmes, une expérience d'une minute en thérapie manuelle. C'est aussi lié à  
67 l'autre. Je faisais des expériences immenses d'états d'être. J'ai beaucoup plus d'expériences  
68 d'états d'être que d'expériences de contenus de vécu, tels que la chaleur, profondeur, globalité.

69 C'était d'abord des états d'être. C'est comme si je fais la spirale processuelle à l'envers. Petit

70 à petit il y a eu la chaleur, la profondeur et de la globalité. Avant tout ça, c'était mon espace  
71 intérieur qui prend forme et surtout, qu'il y a de la place. Enfin de la place.

72 A : Il y a de la place, parce que tu te donnais de la place ou parce que ça donnait de la place ?

73 M : Ça prenait de la place parce que les changements de densité de ma matière faisaient de  
74 l'espace. Du coup j'en avais plus.

75 A : Pourrais-tu dire que là, tu t'accueillais autrement ?

76 M : Bien sûr, j'avais un espace de déploiement. Je me suis déployée avant de m'accueillir. Après  
77 il y a le travail. « Je suis ça aussi ! » Cela a mis du temps !

78 Je peux m'accueillir telle que moi douce. Je n'étais pas douce, j'étais bulldozer. Cela avait de  
79 l'avantage et puis c'était une force communicative mais c'était du béton. Quand j'ai contacté que  
80 moi je pouvais être douce, j'ai eu à la fois un immense bonheur, c'était de la plénitude de moi-  
81 même et à la fois c'était incroyable. Donc, pour accueillir, il a fallu du temps. Au début, ce  
82 n'était pas réel, c'est que des moments. Mais je m'apercevais que ces états imprégnaient mes  
83 états, enfin devenaient moi, je devenais ça.

84 A : Puisque tu changeais, as-tu remarqué des changements de manière d'être dans ta posture de  
85 praticien ?

86 M : Dans ma posture de praticien, pour moi ce qui a changé, c'est justement dans l'accueil de  
87 l'autre. C'est dans ma relation à l'autre. Ça se retrouvait évidemment dans ma vie d'infirmière.  
88 Je crois que j'ai toujours eu une certaine forme de générosité à l'autre. Mais j'étais incapable de  
89 l'écouter. Je n'avais pas de place. J'étais trop prise dans mes propres mécanismes, trop fermée,  
90 trop dure, trop pleine. Donc au fur et à mesure ça s'est dénoué et j'ai pu, dans ma relation à  
91 l'autre, l'accueillir complètement autrement. Je ne pouvais pas le faire et je devenais capable.

92 A : Peux-tu préciser comment ça a changé ton accueil ? Dans quelle posture ?

93 M : Il y a une posture d'ouverture parce que je ne me sens pas en danger, parce que je ne me sens  
94 pas en crainte. Je me sens plus solide, du coup je peux m'ouvrir à l'autre et ça ne va pas me  
95 rendre fragile. Il y a de la notion de fragilité puis il y a la notion que l'autre peut faire mal.  
96 Donc, on ouvre moyennement. Ça a été très progressif, mais c'est tellement là que le Sensible a  
97 le plus changé dans la relation thérapeutique.

98 A : Comment ressens-tu ça, cette capacité d'être plus douce ? Cela a un impact sur ton toucher,  
99 sur ta présence ?

100 M : Jusqu'à présent je te parlais du temps où je n'étais pas encore Somato-psychopédagogue. Je  
101 suis devenue praticienne assez peu d'années plus tard. La formation durait 3 ans à l'époque. Je  
102 me suis installée comme praticienne tout de suite au bout de mes 3 ans. Dans ces 3 ans il y a eu  
103 suffisamment de changements pour que, d'une part, je voulais devenir praticienne avec cet outil.  
104 Parce qu'avec cet outil je savais que je rencontrais l'autre. Ce n'était pas le cas avant. Je savais  
105 que je pouvais aider. C'est avec ça que je pouvais aider le mieux possible. C'était l'outil qui me  
106 convenait pour aller vers l'autre et pour soigner. J'ai abandonné l'autre métier et je suis

107 devenue somato-psychopédagogue. Après, entre ce moment-là et mes évolutions personnelles,  
108 j'ai continué mon contact avec le Sensible. Autant pour moi parce que, au début, je n'avais pas  
109 débuté pour être thérapeute, j'avais commencé pour moi. Le processus pour moi, a continué. Au  
110 fur et à mesure que j'avançais dans le processus pour moi, je me suis aperçue que ça pouvait être  
111 un outil. Que ça pouvait être un métier et un outil thérapeutique. C'est devenu un outil en  
112 deuxième temps, après il a évolué, comment je m'en sers moi, et mon outil thérapeutique. C'est  
113 ça que j'aimais. À la fois je pouvais me déployer et à la fois devenir de mieux en mieux  
114 thérapeute.

115 A : Quels sont les critères pour dire que tu es devenue une meilleure thérapeute par rapport à ton  
116 évolution personnelle ?

117 M : J'ai toujours cette notion d'écoute et d'accueil d'autrui. J'avais avec la thérapie manuelle un  
118 outil pour dialoguer avec l'autre, qui était autre que des mots. Un dialogue silencieux. Là, je  
119 voyais que je disais des choses qui jamais ne se seraient dites autrement et ailleurs. Qui  
120 pouvaient me servir à aider la personne dans son parcours de vie. Je trouve ça merveilleux.  
121 Donc, j'avais un outil de dialogue qui s'affinait au fur et à mesure du temps. Au fur et à mesure  
122 que moi je changeais avec le Sensible. Mon outil, qui est la main, qui est cette qualité perceptive  
123 de la matière, qui est cet éveil de ma propre matière, et qui est ce dialogue qui s'instaure avec la  
124 matière de l'autre et l'autre en général. Je multipliais les moyens et ça faisait des rencontres  
125 extraordinairement riches pour moi comme pour l'autre.

126 A : Peux-tu donner un exemple ?

127 M : La personne arrive et elle nomme ces problèmes qui sont effectivement existants dans sa vie.  
128 On travaille sur la table et il se révèle que c'est tout autre chose qui se joue en elle. Je perçois ça  
129 avec cet outil génial du Sensible et je lui communique : « j'ai le sentiment dans ce que je vis,  
130 dans ce que je rencontre de vous, qu'il y a « ça » en jeu. Vous me dites quoi ? »

131 Quelques fois c'est extrêmement loin de ce qu'elle imagine. Elle prend l'information puis tout  
132 d'un coup, je la vois s'illuminer. Ça, ce sont des moments magiques. Puis cela se déroule et je  
133 n'ai plus rien à faire. Je ne vois pas d'autres outils qui propulsent cette qualité de développement  
134 de la personne. C'est extraordinaire, ce genre de choses m'arrive souvent.

135 A : Quelle manière d'être ou état d'être vient à l'aide dans cet accompagnement dont tu parles ?  
136 C'est ta présence, ton sentiment d'existence, ton accueil ?

137 M : C'est ma présence à moi. Ma présence au Sensible en premier. Je n'ai qu'à aller là. Ensuite,  
138 c'est la personne qui, elle, est obligatoirement là. Pour laquelle je construis les ponts pour qu'elle  
139 se calme dans ce lieu d'elle. Je fais avec les mots, les gestes, de 2000 manières pour créer les  
140 ponts, pour qu'elle se retrouve aussi dans son lieu du Sensible. Une fois qu'elle est là, parce que  
141 ça ne suffit pas, il y a un échange à partir de là. En mots ou en dialogue silencieux. C'est dans cet  
142 échange, de là que cela a une richesse et il y a égalité. Je vais lui donner, elle laisse résonner en  
143 elle, ça va lui inspirer des choses qu'elle va m'envoyer. Dans ce jeu, on est dans la réciprocité,  
144 c'est toujours magique !

145 A : Est-ce que tu fais des liens avec ce que tu as vécu dans ta transformation dans ta posture



146 de praticienne ? Si oui, comment fais-tu des liens entre ta présence à toi, ton sentiment  
147 d'existence, la chaleur, la globalité, la profondeur ?

148 M : La chaleur ne vient pas le premier. Mais il y a la confiance et les patients ont confiance.  
149 J'inspire confiance. Je suis plus dans les manières d'être que dans les contenus.

150 A : C'est quoi la manière d'être ?

151 M : Être confiante. J'ai une confiance absolue dans le Sensible et j'ai une confiance dans  
152 l'humain. Et c'est ça qui a beaucoup grandi avec le Sensible. C'est que j'ai confiance dans  
153 l'humain. Je sais voir avec beaucoup de précision et surtout beaucoup plus de réalité, le devenir  
154 et le potentiel de la personne. Du coup je peux la conduire et l'aider à le voir elle. Ma première  
155 posture maintenant c'est... j'aime l'autre.

156 A : Tu parlerais d'amour ? C'est quoi, j'aime l'autre ?

157 M : Je dirais, j'aime les gens. Je les trouve fascinants. Alors qu'avant j'ai passé tout le début de  
158 ma vie à être terrifiée par l'autre, l'autre était un danger. Maintenant, l'autre est une richesse  
159 infinie. C'est un lieu de nourriture. Rien ne me fait grandir autant que l'autre. J'accueille mon  
160 patient avec ça. Ça fait une qualité thérapeutique d'accueil.

161 A : Le sentiment de présence à toi, quelle est sa place dans ta posture ?

162 M : C'est dans ça que je suis le plus douée naturellement. Spontanément, c'est la première chose.  
163 Dans la méditation, si j'étais bien dans la méditation, c'est que j'ai une qualité de présence, une  
164 capacité à rester présente à ce qui se passe. J'aime ça. Évidemment, c'est l'outil où je me suis  
165 appuyée le plus.

166 A : Présent en toi en même temps que présent à l'autre ?

167 M : Tout d'abord en moi. Au début, le seul monde qui existait pour ce qui est, c'était moi. J'ai  
168 d'abord exploré mon intériorité parce que j'avais des facilités et cela ne me mettait pas en  
169 danger. La nouveauté n'est pas un problème pour moi. Après il a fallu effectivement ouvrir cette  
170 présence au monde. Ça, ça a été beaucoup plus difficile. Dans les qualités perceptives, j'ai mis  
171 très longtemps à sentir l'extracorporel. L'extracorporel n'existait pas pour moi, que  
172 l'intracorporel et le péricorporel éventuellement. Dans cette qualité de présence, j'ai mis très  
173 longtemps à gagner la présence au groupe. Encore maintenant, je me rends compte, que ces  
174 mécaniques de présence à soi en premier, ça reste vrai. Il faut que je maintienne une sorte de  
175 vigilance en me disant : « Ouvre, il n'y a pas que toi. » Ce n'était pas : je suis le centre du  
176 monde, c'était que j'avais des mécanismes de croissance qui ont fait que je n'ai pu compter que  
177 sur moi. J'allais chercher de l'aide que quand j'étais au bout de ma propre ressource, que quand,  
178 vraiment, je ne pouvais plus rien faire d'autre. J'avais beaucoup développé, ce qui est aussi une  
179 qualité, cette capacité à retrouver la ressource en moi. Ça m'a amenée à une qualité de présence à  
180 moi qui est devenue assez naturelle. Ça j'y ai mis du temps. Évidemment, quand je me retrouvais  
181 en relation thérapeutique, je pouvais m'ouvrir plus grand. Ça fait que, dans la relation  
182 thérapeutique, je donne. Mais, parce que je m'ouvrais, moi dans le Sensible, il y a une qualité de  
183 présence à moi, que j'avais assez naturellement, que j'ouvrais à une qualité de présence à l'autre.

184 Puisque ça s'est fait pour moi, j'ai pu entrer dans la relation à l'autre. Avec, certes, je donne,  
185 mais je peux aussi recevoir. Je deviens capable de m'ouvrir à la présence de l'autre et du monde,  
186 dans un double mouvement. Je m'ouvrais, je devenais capable d'être présente à moi, en même  
187 temps qu'aux autres, en même temps au monde, en élargissant cet espace de plus en plus loin.  
188 De plus en plus capable de recevoir le plus profond de l'autre.

189 A : Et ça te fait quoi ? Ça résonne comment ?

190 M : Une joie immense. J'ai souffert vraiment d'une solitude terrible. Tant que ce jeu de  
191 réciprocité ne pouvait pas s'installer. Pour moi, la réciprocité... Ç'est le bonheur à tout. C'est la  
192 plénitude, c'est le but, c'est l'achèvement humain. Quand l'humain peut se poser là, le monde est  
193 sauvé.

194 A : Quelle est ta place de ta présence à toi pendant le point d'appui, dans la thérapie manuelle ?

195 M : Dans ma posture de thérapeute, j'ai toujours une qualité très bonne dès le début. Une qualité  
196 perceptive, sous la main, importante. Je n'avais pas de problème de ressentir dans l'étendue. Je  
197 savais si je descendais dans la profondeur. J'adore descendre dans la profondeur.

198 A : Tu fais comment ?

199 M : Point d'appui, point d'appui de présence, c'est toujours une facilité. Je me cale dans ma  
200 présence au Sensible. Je le mets là dans la rencontre de l'autre et j'attends qu'il vienne, et ça  
201 vient.

202 A : Il y a de la confiance ?

203 M : Oui, une confiance que le Sensible fait le travail. Puis j'ai une force de présence. J'ai un  
204 suivi dans la présence. Après, je fais des points d'appui manuels pour aider la personne à faire ce  
205 chemin vers sa propre présence sensible.

206 Pendant la première année, je faisais qu'à la main. J'ai eu assez de difficulté à me mettre à la  
207 thérapie gestuelle. C'est moins facile pour moi. Je l'ai assez vite faite pour moi-même. J'ai eu  
208 beaucoup plus de mal, de la faire rentrer dans ma posture thérapeutique. Parce que j'étais trop  
209 dans le donner. À partir que je suis rentrée dans le moins prédominant, le gestuel est mieux  
210 passé. Je ne sais pas si c'est par hasard, mais c'était comme ça. J'utilise les outils de la méthode,  
211 que ce soit le point d'appui manuel, mais toujours avec le point d'appui de présence. Des fois, il  
212 n'y a rien à faire d'autre. Des moments, la présence suffit. Au début, c'était les techniques  
213 manuelles, après j'ai ajouté les techniques gestuelles. Ça reste dans un petit pourcentage de mes  
214 patients, les enfants et les personnes qui ont des difficultés à entrer dans l'action. Là, c'était  
215 incontournable, il fallait les mettre en action.

216 Après, est arrivée la somato-psychopédagogie, où là il y a l'utilisation des mots. Je l'utilisais  
217 déjà avant, très naturellement. Je parlais. Quand est arrivée la somato-psychopédagogie, ça a été  
218 génial, ça formalisait, ça mettait en forme ce que je faisais. J'ai pu devenir plus performante. J'ai  
219 vite utilisé thérapie manuelle et mots. Que ce soit la mise en mots pendant le geste, en entretien  
220 ou en différé. C'était d'une efficacité remarquable. Dans mon action thérapeutique, il y a le point

221 d'appui de présence et puis les mots qui s'inscrivent dans cette qualité de présence, cette stabilité  
222 de présence. Les points d'appui, manuellement, je les ai très vite transférés dans les mots qui  
223 devenaient le point d'appui. Puis je combine les deux. Toujours avec cette qualité de présence,  
224 cette stabilité de présence. Comme j'étais présente à ce qui se passait pour moi, et qui se passait  
225 dans mon geste ou dans mes mots. Je suis présente à ce qui se passe pour moi, je suis présente à  
226 ce que je fais aussi. J'ai mis plus de temps à être présente aux effets que ça avait pour la  
227 personne. Ça demande d'ouvrir plus. J'ai gagné ça, à s'ouvrir en temps réel à la personne.

228 A : Quelles sont les manières d'être que tu as rencontrées, ou qui ont changé dans le rapport au  
229 Sensible ? (Douceur, amour, la disponibilité, la simplicité, la conscience, l'ancrage, stabilité,  
230 solidité, globalité, attention, neutralité, mobilité de la pensée, confiance, sentiment de paix, la  
231 joie, l'écoute, acceptation, ouverture à l'advenir, ouverture à soi/ à l'autre, accueil, acceptation,  
232 l'humilité, l'authenticité, la compassion, la fidélité à votre vie, reconnaissance, sérénité en soi,  
233 capacité de relativiser, capacité de s'investir, sentiment de liberté, manière de s'accueillir,  
234 l'amplitude à être, autres.... ?)

235 M : L'authenticité ! Je n'ai jamais su être éloignée de mon authenticité. Je pense que ça a été un  
236 des supports pour ne pas me perdre. Pour moi, l'authenticité, c'est quelque chose d'indispensable  
237 dans ma manière d'être. Ça ne veut pas dire que, quand je ne le rencontre pas chez les autres, je  
238 ne supporte pas qu'ils ne soient pas dedans. Mais il y a quand même un moment où cela va me  
239 gêner. C'est ma caractéristique propre. Dans ce que tu as dit, il y a aussi l'humour, c'est ce que  
240 j'utilise beaucoup. La générosité, pareille. C'est une posture que je dois utiliser beaucoup parce  
241 qu'on me le renvoie souvent. C'est vrai, j'ai une nature généreuse. Est-ce que c'est plus ou  
242 moins ? Je n'en sais rien, mais je dois l'exprimer plus. C'est plutôt ça. Je ne crois pas que je suis  
243 plus généreuse que quelqu'un d'autre. En revanche, dans ma relation à l'autre, elle se voit, je la  
244 mets en jeu parce que j'étais toujours à donner. Ça donne le sentiment de quelqu'un de généreux.

245 Mais je crois que beaucoup de thérapeutes ont une prédominance à donner. Je remarque, en  
246 revanche, cette sensation de générosité que l'autre sent, elle est très facilitatrice. Lui, ça l'aide  
247 énormément à se sentir accueilli, donc à s'ouvrir, à se détendre, à ouvrir des portes qui vont  
248 permettre des accès. Elle a vraiment beaucoup d'impact, la générosité, ça je vois. Quand  
249 quelqu'un sent la générosité en face de lui, ça nous met en bonne condition.

250 L'humour, c'est vrai, c'est pareil. L'ouverture à soi, à l'autre, j'en ai beaucoup parlé tout à  
251 l'heure.

252 Le sentiment de paix a été quelque chose de très important pour moi. Parce que j'étais toujours  
253 en bataille dans mon propre cheminement, dans le contact avec le Sensible. Je ne crois pas que je  
254 m'en sers avec mes patients.

255 Fidélité avec ma vie, ça va avec l'authenticité. Il n'y a pas de compromis avec ça.

256 La compassion, ça va avec l'ouverture à l'autre. C'est quelque chose que j'ai assez naturellement  
257 et qui, quand l'autre sent ça, c'est une très bonne condition thérapeutique.

258 Autour de l'ouverture à l'advenir, ça m'amène au potentiel. Je sais voir le potentiel de l'autre. Je

259 vois à quel point ça aide l'autre. C'est très précieux aussi.

260 A : Tu peux me dire comment tu vois que ça aide l'autre ?

261 M : Parce que ça ouvre un avenir. Très souvent le mal-être, il est dû au fait que les gens ont  
262 l'impression qu'ils ont un mur en eux, qu'ils ne voient pas d'avenir, pas d'avancée, pas de  
263 perspectives, pas d'espace. Cette porte s'ouvre, quand on leur montre leur propre potentiel, ou  
264 quand on le fait vivre dans le corps. Il y a des potentiels qui peuvent s'ouvrir à l'infini.

265 A : Peux-tu dire comment, spécifiquement, tu peux ouvrir ces potentiels ?

266 M : C'est beaucoup en m'appuyant sur ce qui se passe sous la main, dans les tissus. « Je vais le  
267 mettre en mots, là », je sais très bien faire ça ! Je sais décrypter la sensation, en potentiel d'être  
268 pour la personne. Donc, je vais lui dire.

269 A : Par exemple ?

270 M : Par exemple, une séance très forte, où j'avais le sentiment de voir la profondeur de la  
271 personne. J'avais sous la main une couche comme une glace, qui me permettait de voir en  
272 dessous de cette vitre. Une profondeur à laquelle je n'avais pas accès. Quand cette couche, que je  
273 me donne comme une vitre, est devenue malléable et a commencé à bouger, a commencé à me  
274 permettre la pénétration dans cette profondeur mais sans passer au travers de la vitre, ça je l'ai  
275 décrite, cette sensation- là. Quand je lui ai décrit ça, elle a fait le lien avec ce qu'elle était en train  
276 de vivre. Elle fait le lien avec l'espace qui s'ouvre. Un espace qui s'ouvre, c'est un monde de  
277 résonance, c'est un potentiel qui s'ouvre parce que j'ai su mettre en mots. Pas n'importe quels  
278 mots, les mots du devenir. En dessous il y a ça qui est là et c'est vers ça qu'on va. En lui disant  
279 en mots, elle allait vers ça.

280 A : Quand tu es en difficulté de vie, comment fais-tu pour rester dans ta posture d'accueil ? De  
281 stabilité, de présence ? Qu'est-ce que tu fais là ? Ça change ?

282 M : C'est sûr qu'il y a des journées que je suis plus ouverte que d'autres. Ça c'est clair. Mais...  
283 je peaufine ma propre relation à mon lieu du Sensible. Je m'installe le mieux possible pour ce  
284 jour-là, dans cet endroit-là, pour moi-même. Évidemment, il y a des jours où je suis très forte,  
285 installée, et des jours où je suis moins installée. Mais j'y suis toujours mieux installée que mon  
286 patient.

287 A : Tu fais comment pour t'installer ? Méditation, mouvement, autre ?

288 M : Méditation, mouvement, peut-être une conversation avec quelqu'un d'autre du Sensible.  
289 Puis, l'échange avec la personne va me recalculer.

290 L'outil du Sensible est un outil extraordinaire, mais il ne faut pas croire qu'il y a que ça non plus.  
291 Quelques fois la méditation qui va m'aider le mieux. Ça peut être : « il faut que j'aille prendre  
292 de l'air. » Mais on a quelque chose de plus quand même. Effectivement, la méditation. Quand je  
293 ne vais pas méditer, je fais du mouvement. Quand la méditation ne suffit pas, quand je suis trop  
294 troublée, je ne le dis pas au patient, mais le traiter, va me recalculer. Souvent quand je ne suis pas

295 calée, je finis ma journée et je suis mieux calée.

296 A : Quelles sont les manières d'être qui n'ont pas changé pour toi, au contact du Sensible ?

297 M : L'endroit le moins transformé de moi, je me rends compte, ce n'est pas l'endroit, c'est quand  
298 je suis avec ma famille où les mécanismes familiaux prennent automatiquement le relais. Quand  
299 je me trouve avec eux, je m'éloigne encore. Mais je m'y adapte mieux, c'est encore de  
300 l'adaptation.

301 A : Tu ne rencontres pas de difficulté dans ta pratique ?

302 M : Oui, il y a des personnes qui résonnent avec la manière d'être de ma famille. Ceux-là, je me  
303 rends compte que je suis moins performante.

304 A : Qu'est-ce qui se passe alors? Qu'est-ce qui ne s'ouvre pas ?

305 M : La séance me paraît longue ou elle m'énerve. Alors évidemment, je contrôle la chose.  
306 J'essaie, mais je sais que c'est là et au pire je leur dis d'aller voir un autre thérapeute.

307 A : Et la neutralité active alors dans cette situation ?

308 M : C'est une très bonne question parce qu'effectivement, quand je suis empatouillé dans trop de  
309 résonances ou mécanismes qui se mettent en jeu... ce qui me sort le mieux de ça ou ce qui fait  
310 quand même faire évoluer la chose, c'est justement de me dire : « arrête de faire ». Dès que j'ai  
311 perdu mon équilibre, je vais faire.

312 A : Donc ça veut dire ?

313 M : Cela veut dire que j'ai plus de facilité à être active que d'être neutre. Je sais que tout mon  
314 neutre manque. Donc je me recale dans le lieu du Sensible avec l'orientation de : « laisse-le faire  
315 Lui, toi tu fais rien. » Je me l'applique avec une vigilance, une discipline, d'une fermeté  
316 drastique à ne rien faire. Du coup, il a de la place de faire Lui. Mais moi, ce ne sera jamais dans :  
317 je ne fais pas assez, mais dans : je fais trop.

318 A : Qu'est-ce qui se passe dans ton corps alors ? Est-ce que tu sens un recul ? Un espace qui  
319 grandit ? Tu sens une douceur qui ose venir ? C'est quoi ?

320 M : C'est une douceur qui ose venir. Parce que quand je suis dans des mécanismes, ce n'est pas  
321 doux du tout. Quand j'essaie de retrouver ce neutre, c'est-à-dire que je ne fais rien. Le gros  
322 avantage qu'on a est que, si je ne fais rien, je sais très bien qu'il y a quelque chose qui va faire  
323 pour moi. Si moi, je n'ai pas une part active là-dedans, il va quand même se faire quelque chose.  
324 C'est comme si, mon seul travail à faire à ce moment-là, c'est mettre en contact direct la  
325 personne avec le Sensible. Je me retire du lot. Quand je ne peux pas avec cette personne-là, il y a  
326 une distance avec l'autre. Pas seulement une distance avec l'autre mais aussi une distance avec  
327 mon action dans le Sensible. Il y a une distance.

328 A : Pas avec le Sensible ?

329 M : Voilà, c'est mon action dans le Sensible. Il y a une distance qui se fait comme : « voilà,

330 c'est Toi qui fais ». Je peux faire ça parce que je suis vraiment dedans en même temps.

331 A : Comment fais-tu dans la rencontre ?

332 M : C'est difficile dans l'état que c'est. Je ne suis pas dans l'état de le créer parce que je suis  
333 dans des mécanismes réactionnels. Je suis trop dans l'autre, l'autre... Pas dans l'autre j'aime. Ma  
334 posture physiologique est dans j'aime, mes mécanismes me mettent dans l'autre.

335 A : Dans l'enseignement, quel instrument a eu le plus d'impact sur ton rapport au Sensible et sur  
336 le changement de ta manière d'être ? (Thérapie manuelle, introspection, la gestuelle, la parole ?)

337 M : La gestuelle, la moins importante.

338 A : Quels ont été les points forts de l'enseignement, pour toi, par rapport à tes changements ? (  
339 La rencontre avec le mouvement interne, les outils de la pratique, la théorie, la diversité de  
340 l'approche, l'attitude des professeurs, la multi pluralité de l'enseignement, l'accueil, le silence, la  
341 méthodologie, la présence du formateur, autres ) ?

342

343 M : Le mouvement interne et la présence du pédagogue.

344 A : Comment ?

345 M : Le mouvement interne parce qu'il est à l'origine de ce lieu de stabilité, de profondeur, de ce  
346 lieu du Sensible en nous. Du coup, je peux amener l'autre à rencontrer, et avec lequel je peux  
347 créer ce lieu de rencontre magique.

348 La présence du pédagogue parce que je n'aurais jamais accédé au mouvement interne si l'autre  
349 ne m'avait pas amenée.

350 A : Pour le pédagogue, c'est surtout ce qu'il a fait ou ce qu'il était ?

351 M : C'est les deux. S'il savait seulement faire, ça ne suffirait pas. Il y en a qui savent faire, ma  
352 typologie n'ira pas vers eux ou inversement. Il a beau être un être formidable, mais s'il ne peut  
353 pas m'amener...? Dans sa manière d'être, c'est plutôt dans sa qualité de présence d'être. Plutôt  
354 ça. Tout le monde peut être, il ne faut pas avoir telle ou telle qualité. Il faut juste avoir cette  
355 qualité de présence humaine. Ce n'est pas je sais être accueillant, c'est cette qualité de présence  
356 humaine, c'est le savoir être. Je peux avoir une posture d'accueil mais si ce n'est pas vrai, ça ne  
357 me fera rien.

358 A : Peux-tu me dire comment cela a eu un impact sur tes comportements ? Dans ta vie  
359 quotidienne et dans ta posture du praticien Sensible ? (Accueil, authenticité, confiance,  
360 simplicité, amour, respect, adaptabilité, capacité de créer des liens, donner du sens, savoir-faire,  
361 savoir-dire, savoir-être, le prendre soin de soi, partager, être vulnérable, faire l'effort, et  
362 autres... ?

363 M : Être vulnérable, faire l'effort aussi. C'est une discipline. C'est vrai, ce sont des moments

364 extraordinaires, mais, n'empêche, il faut bosser.

365 A : Comment ?

366 M : En faisant, je fais et je refais. Je rate et j'y arrive et je continue. Il y a une obstination, une  
367 détermination. Parce que je fais ça, j'y arrive de mieux en mieux.

368 A : Est-ce que ça veut dire t'appliquer l'introspection, la thérapie manuelle, autre ?

369 M : M'exercer à entrer en contact avec le mouvement interne. Après c'est peaufiner ma relation.  
370 Affiner, faire grandir, rencontrer le plus souvent possible.

371 A : Quelle est ta motivation pour faire ça ?

372 M : Rencontrer le mouvement interne le plus possible. Quand je suis en contact, c'est là que je  
373 suis le mieux. Ça a été le moteur. Je l'ai su tout de suite. Il est bon pour moi d'être en contact  
374 avec ça. Je me suis dit : « il faut que j'y sois le plus souvent ». Je travaille, il faut que j'apprenne  
375 à y être. Au début j'avais besoin des autres, d'être en stage. J'avais besoin de conditions  
376 facilitantes. Petit à petit, même dans des conditions pas facilitantes, j'en deviens capable.

377 Je renforce ma capacité à être en relation. Mon lien devient plus fort, plus stable au fur et à  
378 mesure que ça s'installe. Ça c'est ma part active.

379 Le mouvement lui-même fait son boulot. Le mouvement interne, c'est cette force de vie qui est  
380 ma vie, qui a une attention bienveillante à mon égard. Là, il faut que je fasse de la place à ça. Là  
381 il y a l'accueil, il y a : « Il faut que je fasse de la place à ça », parce que je suis sûre, je le sais, je  
382 n'ai aucune doute sur la bienveillance que cette force a à mon égard. Ce serait dommage de ne  
383 pas s'en servir. Il faut que je la laisse travailler et en même temps, il faut que je travaille. C'est la  
384 neutralité active.

385 A : La bienveillance que tu as rencontrée avec le Sensible, cela t'a amenée à l'emmener dans ta  
386 posture ?

387 M : Alors ça m'a amenée avec tous les autres et je mets au même titre mes patients que les  
388 autres. La relation thérapeutique c'est quand même avant tout une relation à l'autre. Dans ma  
389 relation à l'autre, effectivement, le premier pas a été le mouvement interne, son mouvement  
390 interne est bienveillant pour lui : « Cale-toi donc sur sa bienveillance à lui déjà, si toi tu n'es pas  
391 capable de la bienveillance toute seule ». Il y a un endroit où quelque chose a de la bienveillance  
392 pour lui. Je vais aller me faire porter par cette chose-là, cette source, et rencontrer le mouvement  
393 interne en moi et en lui. Qu'est-ce qu'il y a de mieux comme condition thérapeutique ?

394 A : Quelles sont les manières d'être plus ou moins importantes qui t'accompagnent ou qui sont  
395 tes manières d'être dans ta posture ?

396 M : Il y a l'ouverture pas seulement à l'autre, ouverture à tout ce qu'on ne sait pas, ou qu'on ne  
397 sait pas encore. Cette posture existentielle, il y a toujours cette ouverture à la nouveauté.

398 Ensuite il y a la non-prédominance. Puis il y a la coexistence des opposés. J'étais genre très

399 binaire, ça c'est bon, ça c'est mauvais.

400 Je crois que c'est là que j'ai le plus changé. Dans cet entrelacement. Ce n'est pas dans cet  
401 endroit, c'est bon et là, non. C'est dans tout ce que tu vis est lié à ce qui est bien ou moins bien  
402 pour toi. Cela a beaucoup changé et aussi dans ma relation thérapeutique. La résistance n'est plus  
403 « je bataille », c'est « je rencontre ». C'est ce qui a changé le plus en moi. Cet entrelacement, ce  
404 changement de posture dans les opposés, ça enlève du jugement. On adapte les choses. Les  
405 choses se positionnent autrement. Quand on regarde l'autre ou soi-même, il n'y a plus un  
406 jugement carré, il y a juste une appréciation. Ce qui n'est pas du tout la même chose. Une  
407 diminution du jugement. J'apprécie les choses, je ne les juge pas, mais parfois, ça m'arrive  
408 encore mais beaucoup moins qu'avant.

409



