



Université Fernando Pessoa

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Mestrado en Psychopédagogie perceptive**

Sensible et sentiment d'incarnation

*Enquête sur le déploiement du sentiment d'incarnation
auprès d'experts de l'expérience du Sensible*

Claire Laronde

Porto, 2012



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Mestrado en Psychopédagogie perceptive

Sensible et sentiment d'incarnation

*Enquête sur le déploiement du sentiment d'incarnation
auprès d'experts de l'expérience du Sensible*

Directeur: Prof. Dr. Jean-Marc Humpich

Claire Laronde

Porto, 2012

REMERCIEMENTS

*À Marc Humpich, mon directeur de recherche, pour son aide éclairée, sa patience,
pour son soutien attentif et délicat*

*À l'ensemble des professeurs de ce Master pour leur présence et la qualité de leur
enseignement*

*À Fabienne pour sa relecture attentive, pour son amitié précieuse et toujours au
rendez-vous des moments importants*

À ma chère amie Karin pour nos échanges profonds et chaleureux

*À Sylvie pour son amitié et à Sylviane, Frédéric et Caroline pour leur
accompagnement bienveillant*

*À toutes les personnes que j'accompagne sur leur chemin et qui alimentent
quotidiennement mes questionnements*

À Catarina pour son aide joyeuse, indispensable à la finalisation technique

A Henri pour sa présence attentionnée

A mon fils Corentin

*A Danis Bois pour avoir initié une si profonde dynamique et permettre un
approfondissement toujours plus riche de son déploiement*

ABSTRACT

Titre : **Sensible et sentiment d'incarnation**

Sous-titre : Enquête sur le déploiement du sentiment d'incarnation auprès d'experts de l'expérience du Sensible

La recherche présentée dans ce mémoire vise à identifier les dynamiques à l'œuvre dans le développement d'un sentiment d'incarnation au contact du Sensible. Ce travail propose tout d'abord un regard sur la dimension incarnée vécue dans l'expérience du Sensible, avant d'étudier les caractéristiques d'apparition et de déploiement du sentiment d'incarnation au cours d'un cheminement réalisé dans la relation au Sensible. Elle s'inspire du modèle de recherche prospective. L'enquête est menée à partir d'entretiens réalisés auprès de trois personnes expertes de la relation au Sensible. Elle conduit à la réalisation de récits phénoménologiques s'appuyant sur des catégories prospectives, qui seront à la base de l'analyse. En s'inscrivant dans le cadre du développement de la psychopédagogie perceptive, elle se propose d'apporter un éclairage sur la nature du Sensible dans ce qu'elle apporte d'humanité à cette question existentielle de ce que peut être notre incarnation.

RESUMO

Título : **Sensível e sentimento de incarnação**

Subtítulo : Investigação sobre o desenvolvimento do sentimento de incarnação junto de especialistas da experiência do Sensível

A presente investigação visa identificar as dinâmicas implementadas no desenvolvimento de um sentimento de incarnação ao contacto da experiência do Sensível. Este trabalho propõe antes de mais um olhar sobre a dimensão incarnada vivenciada na experiência do Sensível, antes de estudar as características de manifestação e de desenvolvimento do sentimento de incarnação no decorrer de um percurso realizado na relação ao Sensível. Ela inspira-se do modelo de investigação prospectiva. O estudo é conduzido através de entrevistas realizadas junto de três pessoas especialistas da relação ao Sensível. Este estudo conduz à realização de relatos fenomenológicos, que se apoiaram nas categorias prospectivas que constituiram a base da análise. Inscrevendo-se no quadro de desenvolvimento da psicopedagogia perceptiva, esta investigação propõe-se participar na clarificação da natureza do Sensível, nomeadamente no que esta contribui em termos de humanidade nesta questão essencial que pode constituir a nossa incarnação.

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	2
ABSTRACT	3
RESUMO.....	3
SOMMAIRE	4
INTRODUCTION CONTEXTUALISATION ET PROBLÉMATISATION	9
CHAPITRE 1 : INTRODUCTION GÉNÉRALE	10
CHAPITRE 2 : PERTINENCES	12
2.1. Pertinence personnelle	12
2.1.1. Le besoin du corps	12
2.1.2. La nouveauté dans l'éprouvé	13
2.1.3. Un déploiement dans l'action : la transmission, une voie de passage privilégiée	14
2.1.4. Une maladie au service de l'incarnation	15
2.2. Pertinence professionnelle : entre art et transmission	17
2.2.1. Quelques questionnements issus de la transmission	17
2.2.2. La dimension artistique	18
2.3. Pertinence sociale	20
2.4. Pertinence scientifique.....	21
CHAPITRE 3 : QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE	22
PARTIE I - CONTEXTE THEORIQUE.....	27
CHAPITRE 1 : INCARNATION ET SENTIMENT D'INCARNATION, PREMIER CADRE	28
1.1. L'Incarnation et l'incarnation : plusieurs sens	28
1.1.1. Le premier est le sens religieux	28
1.1.2. Regard philosophique	29
1.1.3. Incarnation, réincarnation	29
1.1.4. Sens profane, sens basiques	30
1.1.5. La notion d'« incarné » dans l'expérience du Sensible.....	30
1.2. Le sentiment d'incarnation	31
1.2.1. Le sentiment : un rapport à notre incarnation	31
1.2.2. Le sentiment d'incarnation du point de vue neurophysiologique.....	32
1.2.3 Corps et conscience : le sentiment de soi chez A. Damasio	33
1.2.3.1 La conscience de soi	33
1.2.3.2. Du ressenti de l'émotion à la conscience de ressentir	34
CHAPITRE 2 : LE SENSIBLE, UNE EXPÉRIENCE INCARNÉE	36
2.1. Mouvement interne et potentialité	36
2.2. Entre chair, matière et corps sensible.....	38
2.2.1. La chair chez Maurice Merleau-Ponty et Michel Henry	38

2.2.2. Danis Bois, entre matière et incarné : à partir de la dimension incarnée de l'expérience du mouvement interne.....	39
2.2.3. Le corps sensible.....	40
2.2.4. Chair et corps sensible.....	40
2.3. Vers un sentiment d'existence.....	41
2.4. Le sujet sensible.....	42
CHAPITRE 3 : TRANSFORMATION, INTÉGRATION ET ACCOMPLISSEMENT DE SOI.....	44
3.1. Évolutivité et transformation des rapports en psychopédagogie perceptive.....	44
3.1.1. Une science des rapports.....	44
3.1.2. La modifiabilité perceptivo-cognitive.....	45
3.1.3. Une dynamique d'évolutivité.....	45
3.2. Formation expérientielle et étapes de la transformation en psychopédagogie perceptive.....	46
3.2.1. Expérience et formation.....	46
3.2.2. Étapes pour une expérience formatrice et mise en perspective.....	47
3.3. Le constructivisme immanent, une intégration sur le mode du Sensible.....	48
3.3.1. Potentialisation de deux forces opposées.....	48
3.3.2. La dynamique du constructivisme immanent.....	49
3.4. La psychologie humaniste vers une intégration de soi.....	50
3.5. L'actualisation de la tendance : de C. Rogers à D. Bois.....	52
3.6. Mise en action de soi et accomplissement de l'être humain.....	52
3.6.1. A. Maslow : de la motivation à la plénitude.....	53
3.6.2. M. Buber et la rencontre avec le Toi éternel.....	53
3.6.3. Sensible, accomplissement de l'être humain et projet de vie.....	54
CHAPITRE 4 : RELATION ET INCARNATION.....	56
4.1. Le Sensible, une rencontre au cœur de soi.....	56
4.1.1. Le mouvement interne, une poussée de l'être.....	56
4.1.2. Le mouvement interne, expression de la Vie en soi.....	57
4.1.3. La potentialité absolue.....	58
4.1.4. Le mouvement interne comme altérité en soi-même.....	58
4.2. Le relation à l'essentiel, la relation à Dieu.....	59
4.2.1. Le corps transfiguré chez M. Zundel.....	59
4.2.2. La relation est « première » : J. Y. Leloup.....	61
4.2.3. De la relation à « l'Autre Soi absolu qu'est Dieu » chez M. Henry au Tu éternel de M. Buber.....	63
4.3. Relation à l'autre et réciprocité.....	64
4.3.1. L'Autre et le Mystère, l'invitation d'E. Levinas.....	64
4.3.2. M. Henry et la relation à autrui selon le christianisme.....	64
4.3.3. « Jésus, Marie-Madeleine et l'Incarnation ».....	65
4.4. La réciprocité actuante, une relation sur le mode du Sensible.....	67
4.4.1. De l'empathie corporéisée à la réciprocité actuante.....	67
4.4.2. Les principales formes de réciprocité actuante.....	68
4.5. Relation au temps et incarnation.....	70
4.5.1. Une temporalité incarnée.....	71
4.5.2. Le temps, l'autre et l'advenir.....	71
4.5.3. La provisoireté du sens, une incarnation dans l'adaptabilité.....	73
PARTIE II - CADRE EPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIE.....	74
CHAPITRE 1 : POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE.....	75
1. Une recherche qualitative.....	75
1.1. La spécificité d'une recherche qualitative.....	75
1.2. Une posture de praticienne-chercheuse.....	76
1.3. Une posture impliquée.....	76
1.4. Les apports de la théorisation ancrée.....	77
2. Chercheuse du Sensible.....	77
2.1. Une présence incarnée.....	77

2.2. Neutralité active et distance de proximité	78
2.3 Une implication sensible.....	79
2.4. Une posture de réciprocité.....	80
2.5. La dynamique de recherche prospective.....	80
CHAPITRE 2 : LE RECUEIL DE DONNÉES	81
2.1. Les participantes.....	81
2.2. Méthodologie de recueil des données	82
2.3. Création du guide d'entretien	82
2.3.1. Première partie du guide	83
2.3.2. Troisième partie du guide.....	84
2.3.3. Deuxième partie du guide	85
2.3.4. Étape finale de la création du guide d'entretien	87
2.4. Déroulement des entretiens de recherche	88
2.4.1. Entretien 1 avec Frédérique	88
2.4.2. Entretien 2 avec Katia	90
2.4.3. Entretien 3 avec Clara	91
CHAPITRE 3 : MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE	92
3.1. Création de catégories et sous-catégories prospectives	92
3.1.1. Premier mouvement d'analyse	92
3.1.2. Catégories prospectives.....	92
3.1.3. Création d'énoncés phénoménologiques prospectifs	93
3.2. Apparition de catégories et sous catégories émergentes, mouvement de regroupement	94
3.2.1. Catégories émergentes.....	94
3.2.2. Les rubriques	95
3.2.3. Tableau final de catégorisation	95
3.3. Mise en récit.....	96
3.4. Présentation de l'analyse herméneutique transversale.....	97
PARTIE III - ANALYSE ET SYNTHÈSE DES RÉSULTATS	99
CHAPITRE 1 : RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE	100
Récit pour Clara	100
1.1. La dimension incarnée du mouvement interne	100
1.1.1. L'incarné : déploiement du corps vers la matière sensible	100
1.1.2. Le goût de l'incarné	101
1.1.3. Évolution de la perception de l'incarné.....	101
1.2. Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne dans les secteurs de sa vie quotidienne	102
1.2.1. Incarnation dans le rapport au corps	102
1.2.2. Effet dans la reconnaissance de soi	103
1.2.3. Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard	103
1.2.4. Incarnation dans l'expression de soi	104
1.2.5. Incarnation dans l'action	105
1.2.6. Incarnation dans les dynamiques relationnelles	106
1.2.7. Évolution de la permanence de présence à l'incarné.....	107
1.2.8. Incarnation du potentiel.....	107
1.3. Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation.....	108
1.3.1. Identité, responsabilité et sujet sensible.....	108
1.3.2. Conditions d'existence du sentiment d'incarnation.....	109
1.4. Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible... ..	111
1.4.1. Corps et sentiment d'incarnation	111
1.4.2. Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation	112
1.4.3. Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation	113
1.4.4. Relation à la mort	114
1.4.5. Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation	115

1.5. Participation des différentes formes de réciprocité actuante dans le déploiement du sentiment d'incarnation	115
1.5.1. Réciprocité actuante de soi à soi	115
1.5.2. Réciprocité actuante de soi avec la Totalité	118
1.5.3. Réciprocité actuante de soi avec l'altérité	119
1.5.4. Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation	120
1.6. Mise à l'épreuve de soi.....	122
1.6.1. Souffrance du processus de mise à l'épreuve	122
1.6.2. L'acceptation du processus	125
1.6.3. La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité	127
1.7. Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible	127
1.7.1. Sensible et incarnation	127
1.7.2. Le processus d'incarnation au contact du Sensible	128
1.7.3. L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée	129
1.7.4. Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation	130
CHAPITRE 2 : ANALYSE HERMÉNEUTIQUE TRANSVERSALE	132
2.1. La dimension incarnée du mouvement interne	133
2.1.1. L'incarné : du corps vers la matière sensible.....	133
2.1.2. Le goût de l'incarné	134
2.1.3. Évolution de la perception de l'incarné.....	135
2.2. Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne dans les secteurs de sa vie quotidienne	135
2.2.1. Incarnation dans le rapport au corps	135
2.2.2. Effet dans la reconnaissance de soi	136
2.2.3. Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard	137
2.2.4. Incarnation dans l'expression de soi	138
2.2.5. Incarnation dans l'action	138
2.2.6. Incarnation dans les dynamiques relationnelles	139
2.2.7. Évolution de la permanence de présence à l'incarné.....	139
2.2.8. Incarnation du potentiel.....	140
2.3. Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation.....	140
2.3.1. Premier questionnement sur la nature du sentiment d'incarnation.....	141
2.3.2. Critères d'apparition du sentiment d'incarnation	141
2.3.3. Identité, sujet sensible et responsabilité.....	143
2.4. Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible...	144
2.4.1. Corps et sentiment d'incarnation.....	144
2.4.2. Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation	146
2.4.3. Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation	147
2.4.4. Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation	148
2.4.5. Relation à la mort	149
2.4.6. Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation	150
2.5. Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation	150
2.5.1. Réciprocité actuante de soi à soi	151
2.5.2. Réciprocité actuante de soi avec la Totalité	152
2.5.3. Réciprocité actuante de soi avec l'altérité	154
2.5.4. Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation	156
2.6. Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation	159
2.6.1. Souffrance du processus de mise à l'épreuve	159
2.6.2. L'acceptation du processus de mise à l'épreuve	162
2.6.3. L'acceptation du processus par l'intégration de la nouveauté.....	164
2.7. Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible	165
2.7.1. Sensible et incarnation	166
2.7.2. Le processus d'incarnation au contact du Sensible	166
2.7.3. Évolution du sentiment d'incarnation sur la durée	168
CHAPITRE 3 : SYNTHÈSE DES RÉSULTATS, MODÉLISATION ET CONCLUSION	172
3.1. Synthèse des résultats.....	172

3.1.1. Premiers résultats.....	173
3.1.2. Retour sur les objectifs de recherche	174
3.2 Schématisation	182
3.2.1 Premier niveau de résultats.....	182
3.2.1 Deuxième niveau de résultats	183
3.3. Conclusion	184
3.3.1. Critique de la recherche	184
3.3.2. Perspectives.....	184
BIBLIOGRAPHIE	186
ANNEXE 1 : GUIDE D'ENTRETIEN	188
ANNEXE 2 : ANALYSE DES QUESTIONS ET RELANCES DES 2 PREMIERS ENTRETIENS	190
ANNEXE 3 : ENTRETIEN FRÉDÉRIQUE	192
ANNEXE 4 : ENTRETIEN KATIA	206
ANNEXE 5 : ENTRETIEN CLARA	225
ANNEXE 6 : ANALYSE CLASSIFICATOIRE	255
ANNEXE 7 : RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE POUR FRÉDÉRIQUE	308
ANNEXE 8 : RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE POUR KATIA	319
ANNEXE 9 : ANALYSE CAS PAR CAS POUR LES TROIS ENTRETIENS	334

INTRODUCTION CONTEXTUALISATION ET
PROBLÉMATISATION

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION GÉNÉRALE

Cette recherche vient me rencontrer à un moment charnière de ma vie, un moment de bilan de ce qui m'a mue jusqu'à aujourd'hui, dans l'évidence d'une passion du corps, comme voie première de mon rapport au monde. Ce désir d'entrer en relation avec l'essentiel de ce qui fait l'existence, d'une possibilité de me sentir dans mon corps et dans ce qui m'anime, d'accéder à un sentiment d'existence plus intense et plus affirmé, à partir de la vie du corps en mouvement, du corps en expression, ce désir m'habite depuis l'enfance.

Mon intention en réalisant cette recherche est d'apporter des éléments de compréhension sur l'enrichissement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible. Le Sensible, défini par D. Bois (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Austray, 2009) est un ensemble de pratiques et de théories basées sur une expérience spécifique, l'expérience perceptive du *mouvement interne*. (Bois, Bourhis, 1999, Berger, 2006, Bois, 2006) Il s'agit d'une mouvance animant de manière indifférenciée la totalité du corps, une force autonome, force du vivant portant à la fois une sensation « d'incarné » et une connaissance conduisant à enrichir son rapport à soi-même et au monde. Dans l'origine latine *Incarnatio*, il y a « In », qui signifie « dans » et « carnatio », qui signifie « la chair ». Incarnation veut dire « dans la chair », il y a là l'action d'entrer dans la chair, d'une dimension de l'être qui vient « prendre corps ». Dans le rapport au corps particulier qui naît du Sensible, j'irai observer comment cette animation du vivant « prend corps », comment les effets de l'expérience du mouvement interne se déploient, pour développer un sentiment spécifique d'une plus grande incarnation.

Quelques éléments déjà répertoriés de l'expérience spécifique du Sensible seront un appui pour cette recherche. Nous savons que l'expérience du Sensible touche à la potentialité de l'être humain (Bois, Austray, 2007). Elle transforme la perception de la matière du corps en l'expérience d'un vécu incarné (Bois, 2001). Également nommée mouvement interne, l'expérience transforme la présence à soi en apportant un « goût de l'incarné ». Cette tonalité incarnée développe *un sentiment d'existence* qui elle a des effets sur l'identité et met en jeu un sujet actif (Bois, 2007).

J'irai d'abord regarder quel est le processus de transfert entre le vécu de cette tonalité incarnée portée par le mouvement interne et le sentiment d'incarnation qui

peut en découler dans son corps et dans sa vie. La recherche s'orientera ensuite vers l'évolution du sentiment d'incarnation, au fil des transformations que les pratiques du Sensible génèrent, et particulièrement au contact des différentes formes de réciprocité.

Ce thème se situe au carrefour d'une situation personnelle qui concerne ma propre évolution quant à mon sentiment d'incarnation, et d'un questionnement professionnel traversant mes vécus de praticienne du Sensible, de formatrice et d'artiste. La notion d'enrichissement renvoie à la notion de processus, elle introduit la question du temps, l'évolution sur une durée. C'est pourquoi j'irai questionner le sentiment d'incarnation dans un cheminement au sein du Sensible. C'est le cheminement vers plus « d'incarnation de qui je suis dans ma vie », entrepris il y a bientôt vingt ans dans ma rencontre avec le Sensible qui sert de base à ma recherche. Enfin, pour que cette recherche puisse servir d'appui à faire avancer l'accompagnement des personnes dans leur relation au Sensible, ce sont les processus à l'œuvre dans ce déploiement du sentiment d'incarnation qu'il m'intéresse d'étudier.

Enfin, je suis consciente que cette recherche pose une question délicate dans le fait qu'elle se doit d'aborder la question du spirituel dans la relation à l'éducation et à la perception. J'éclairerai pour cela la question de l'incarnation tant d'un point de vue philosophique que théologique, ce à quoi s'ajoutera l'apport scientifique de la neurobiologie.

Avant d'exposer la question centrale, puis d'entrer dans la dynamique de cette recherche sur l'incarnation, je vais commencer par déployer les pertinences personnelle et professionnelle qui en sont à l'origine. Elles seront suivies des pertinences sociale et scientifique.

CHAPITRE 2 : PERTINENCES

2.1. Pertinence personnelle

2.1.1. *Le besoin du corps*

Depuis l'origine de mes souvenirs d'enfant, j'ai toujours eu l'impression de quelque chose de trop grand pour moi, qu'il y avait à faire entrer dans ma vie quelque chose d'infini, de cosmique, une immensité, une dimension trop vaste pour ce corps, pour ce contexte, pour cet espace de vie. S'en est suivie une impression de dissociation entre ma vie intérieure, un espace profond et infini et le concret de mon rapport au monde, à l'extérieur, à la vie de relation. Je me rends compte maintenant que toute ma quête de présence au corps, de compréhension et d'expression du corps venait chercher à combler cet écart entre ma perception de cet infini et ma possibilité de le mettre en acte dans ma relation avec le monde.

Au cours de mon enfance, de mon adolescence et de ma vie de jeune adulte, le passage par l'apprentissage de la danse et de la musique, par l'apprentissage de la présence aux autres à travers l'acte d'être sur scène, puis le passage par la création artistique, par la transmission d'œuvres artistiques, ont structuré mon rapport au corps et ma compréhension des liens subtils entre corps et psychisme, entre corps et spiritualité. Ils m'ont apporté des bases d'une possibilité d'expression de moi dans le monde, d'une possibilité d'affirmation de mon être tant à moi-même qu'aux autres, d'une possibilité d'action. En y repensant, je mesure les apports du développement de ma vie artistique dans la construction de mon rapport à moi-même et au monde, comme une ouverture vers un « possible » d'incarner cette part d'immensité dans la réalité du monde.

Adulte, j'ai rencontré simultanément différentes thérapies par le corps, des moyens nouveaux d'accéder à des parts de moi non encore connues, à travers le toucher, le mouvement. Cela me permettait de rencontrer des aspects voulant se faire reconnaître et prêts à affleurer à la conscience, cela m'apportait également des compréhensions plus fines du fonctionnement du corps. Puis j'ai rencontré le bouddhisme, une étape importante dans mon appréhension du monde. C'est à partir

de cette période que j'ai accédé à une plus grande conscience de mon rapport entre mon intériorité et la vie du corps. Développer l'art de la méditation était pour moi comme une forme de soulagement, donner un cadre à ce qui était déjà là mais non reconnu, à la fois retrouvailles et reconnaissance. Lorsque, un peu plus tard, j'ai eu la chance de rencontrer Danis Bois, ses recherches sur la potentialité humaine, l'expérience du Sensible, quelque chose s'est véritablement rassemblé. Je me souviens très bien d'avoir ressenti, au cours du premier stage, au cœur de la perception du mouvement interne, une sensation d'être plus moi-même, accompagnée d'une sensation d'emboîtement, c'est-à-dire à la fois un lien et une forme de cohérence, comme une reconnaissance de l'origine commune à ma méditation, à ma manière de soigner et à mon expression artistique, la révélation d'un potentiel possible d'une plénitude incarnée. Aujourd'hui, le rapport au Sensible établit non seulement ma relation au corps, au psychisme et à l'intériorité, mais fonde ma manière d'être au quotidien et ce qui chaque jour se déploie un peu plus de mon sentiment d'exister, ce qui évolue dans ma relation à l'essentiel et dans la relation à ce qu'est *ma* vie.

Pour approfondir cette pertinence personnelle, j'aimerais faire une ébauche de ce cheminement au sein du Sensible. Depuis ma rencontre avec cette nouvelle manière d'être, il y a eu des étapes, que je vois comme trois périodes se succédant et portant cette dimension de l'« incarné » différemment, ou plutôt une manière différente de l'ancrer dans ma vie. En découle une transformation de mon sentiment d'incarnation.

2.1.2. La nouveauté dans l'éprouvé

La première période correspond plus ou moins aux cinq premières années. J'étais à la fois artiste et pédagogue. Là, mon rapport au corps s'est profondément transformé. Un mélange de présence, de subtilité et de globalité me donnait un goût du vivant jamais éprouvé jusqu'alors, ou alors de façon fugitive. Je me sentais plus vivante, plus complète, plus présente à moi-même, plus joyeuse. Je ressentais plus d'enthousiasme pour la vie. Et j'avais envie de le montrer, dans mon expression d'artiste, dans ma danse, ma musique, de le transmettre dans mon enseignement. L'éprouvé était à la fois riche et intense, me donnant un sentiment d'existence toujours plus fort. Cette perception de « la matière organique comme véhiculant la totalité », à la fois « essence de Dieu et essence de l'homme » (Bois 2001, p.102), cette force de

l'intensité qui m'habitait toute entière finissait par ne plus me quitter. Je me sentais libre et véritablement invincible ! Je vois dans cette première période le développement d'un sentiment d'incarnation principalement lié à la transformation de mon rapport au corps.

2.1.3. Un déploiement dans l'action : la transmission, une voie de passage privilégiée

La deuxième période a commencé par un changement profond dans ma vie personnelle, une sorte de bouleversement qui, bien que difficile à vivre, m'a conduite vers plus d'autonomie et m'a amenée à explorer de nouveaux espaces de créativité. Dans le prolongement de mes pratiques artistiques, j'enseignai déjà depuis une vingtaine d'années une qualité de rapport au corps à l'expressivité. A partir de ce moment-là, la dimension de la transmission s'est imposée au premier plan. J'ai transformé ma manière d'enseigner, l'appuyant alors plus profondément sur la philosophie du Sensible. C'est une phase importante de mon évolution, qui est d'avoir mis en acte mes intuitions d'action issues du Sensible dans ma pratique professionnelle. Il y avait là comme la nécessité de faire entrer la présence au Sensible dans des actions à long terme et plus seulement dans des ateliers ponctuels. J'ai commencé par animer des stages puis, quelques années plus tard, j'ai créé une formation intensive basée sur la perception du Sensible. Il s'agit d'une formation sur plusieurs années combinant le développement de l'intériorité sensible avec les pratiques d'expression et de créativité gestuelle. Elle comprend une part de développement personnel complétée par une part de développement de l'accompagnement de l'autre.

Développer mes pratiques professionnelles sur le long terme, m'a alors beaucoup nourri sur le plan personnel. J'y trouve toujours une forme de réciprocité apprenante. Il y a d'abord eu une forme de soutien sur trois niveaux : dans le renforcement de l'estime de moi, dans le renforcement de la part de moi en mouvement, mais également dans le renforcement de la conscience de la cohabitation avec une part en moi en souffrance. Ensuite, je dirai qu'il s'agit d'une amplification, une étendue de mon rapport au Sensible dans ma profession. Les enjeux de la transmission sont pour moi la voie de passage privilégiée, une voie d'intégration des sens qui se donnent dans mes expériences sensibles et, de là, voie d'enrichissement

de mon sentiment d'incarnation. Créer dans une amplitude pour les autres m'apporte à moi-même de l'amplitude, une solidité, un renforcement de la part en mouvement. Ici le prendre soin de moi a été d'incarner les choses de mon ressenti dans le concert du monde. Et le développement de mon action dans le monde est venu nourrir mon sentiment d'incarnation, me permettant de me sentir plus moi-même, plus à ma place, faisant ce que j'ai à faire !

2.1.4. Une maladie au service de l'incarnation

La troisième période est celle qui s'est ouverte il y a quelques années, peut-être depuis la reconnaissance de la maladie. Elle est une forme d'épreuve incarnée venant solliciter un potentiel encore plus profond, au cœur même de cette expérience qui se nomme maladie. J'entrevois une profonde transformation à venir, dont cette recherche, fait partie. En réfléchissant à un thème pour un mémoire de Master, était présent en moi un profond questionnement sur la part de moi qui ne s'incarne pas, sur ces neurones « stockés dans les nuages », ces tissus de mon corps qui se figent, connexions pétrifiées quelque part dans mon être. Je parle ici d'une maladie atteignant mon système nerveux, figeant certaines zones de neurones et empêchant que la conduction nerveuse se fasse correctement en certains endroits de mon cerveau. La phrase « Tout ce qui n'est pas assumé n'est pas sauvé », proposée par J.Y. Leloup comme adage des pères de l'Église chrétienne, résonne comme une nécessité de compréhension, d'appropriation de cette part de moi en souffrance. « Tout ce qui n'est pas accepté n'est pas transformé » (Leloup, 2008, p. 96). Comme si quelque chose dans mon incarnation n'était pas encore assumé pour pouvoir vivre, pouvoir se déployer dans sa totalité. Il y a quelque chose à accepter, à apprendre, quelque chose à faire advenir pour que survienne le pas suivant de ma vie.

Depuis la reconnaissance il y a quelques années que mon corps était atteint de sclérose en plaques, j'ai appris tant de choses sur moi, sur l'être humain, une kyrielle de prises de conscience m'ont alors renouvelées. J'aimerais ici rapporter un moment important qui s'est passé lors du déroulement d'un « jeu de rôle en mouvement », réalisé dans le cadre d'un groupe d'expérimentation de pratiques d'écoute. Il s'agit d'une « mise en scène » de « parts de soi », jouées par différentes personnes prenant une posture ou se mettant en mouvement à partir de leur ressenti pour ensuite exprimer verbalement ce ressenti. En mettant en scène deux parts de moi, la part de

moi qui voulait mourir et la part de moi qui avait besoin d'accomplissement, j'ai pris conscience au cours du développement du jeu, du degré d'impuissance dans lequel je me trouvais. Je contactais une impasse, un endroit où rien ne pouvait plus bouger. Lorsque, à un moment donné, j'ai fait entrer une conscience témoin que j'ai nommée « bienveillance », celle-ci a éclairé le fait que l'issue ne pouvait venir que de la part qui voulait mourir, part qui apparemment ne pouvait plus du tout bouger, paralysée, immobile. Les autres parties de moi pouvaient bien essayer de faire quelque chose, mais sans succès, lassés de tenter l'impossible. La solution s'est révélée au cœur de cette part en train de mourir. Il n'y avait qu'elle qui puisse se réveiller et percevoir en elle-même ce qui était encore vivant pour se mettre en mouvement. J'ai découvert alors que j'avais à trouver une autre façon de prendre soin de moi. J'ai entrevu qu'il y avait encore à relâcher un niveau de volonté, un niveau de lutte, pour laisser le Sensible émerger du centre même de la souffrance et de la mort. Il y avait quelque chose à juste regarder avec bienveillance, quelque chose de précieux à accueillir, quelque chose qui devait s'exprimer, se montrer, se reconnaître, s'incarner peut-être, quelque chose de précieux à aimer. Peut-être est-ce l'amour lui-même ? Il y avait un nouveau rapport à développer pour me sentir plus complète, plus entière et que puisse se déployer véritablement l'amour en action.

En démarrant ce Master, ma motivation première était de me soigner, de trouver au sein de la communauté du Sensible le soutien me permettant de faire évoluer quelque chose, de faire bouger, de secouer l'endroit qui se fige. Après six mois, j'ai observé que les retrouvailles avec ma réflexion, la recherche d'une thématique me concernant au tréfonds de moi-même, la mise en pensée de mes intuitions de sens me conduisaient déjà à un renouvellement. Le fait même de me poser la question de ce qui s'incarne, de ce qui s'accomplit participait à me sentir mieux en moi-même, à intégrer un goût nouveau de la vie. Le fond dépressif, qui, depuis de nombreuses années me semblait être au cœur même de la maladie, s'est estompé pour ensuite disparaître et laisser place à un nouveau sentiment d'emboîtement des différentes parts de moi. Une légèreté s'est installée, accompagnée d'une joie nouvelle. Cette joie au cœur de ma recherche émerge maintenant d'elle-même et j'entreprends cette recherche comme un moyen de m'enraciner dans cette joie fondamentale.

2.2. Pertinence professionnelle : entre art et transmission

Du point de vue professionnel, la question du développement du sentiment d'incarnation dans le rapport au Sensible est là, au cœur même de ce que je cherche à transmettre aux personnes que j'accompagne en somato-psychopédagogie (Berger, 2006), ou que je forme à la perception et à l'expressivité du Sensible. Un mot ici pour définir la somato-psychopédagogie : il s'agit d'une pratique professionnelle d'accompagnement de la personne s'appuyant sur la perception du Sensible et qui est la discipline appliquée de la psychopédagogie perceptive.

Les dimensions personnelles et professionnelles se mêlent dans cette quête, l'une venant soutenir l'autre et vice-versa. C'est à travers la pédagogie, la transmission d'un rapport au corps conscient, d'une expression concernant l'être dans sa totalité, d'une présence à soi toujours plus grande dans l'acte d'exister corporellement, que se dessine le fil conducteur de ma vie professionnelle. J'entrevois que cette recherche vient me faire en même temps revisiter mon parcours d'une vie professionnelle à la recherche d'un corps présent, conscient et incarné dans son expression et participer au tremplin vers un nouveau déploiement de moi, plus incarné peut-être.

2.2.1. Quelques questionnements issus de la transmission

Je transmets l'art du mouvement depuis trente ans, la perception et l'expressivité sensible depuis une quinzaine d'années. Dans le cadre de ma pratique professionnelle d'accompagnement et de formatrice d'adultes, des éléments venant des personnes que j'accompagne, viennent solliciter mon questionnement de recherche. Les étudiants posent des questions à trois niveaux. Tout d'abord, ce qui les pousse vers une approche du Sensible est un questionnement sur le corps, un pressentiment que l'évolution de la personne passe par une transformation du rapport au corps et par une transformation de l'expression du corps. Ensuite, la question se pose souvent de savoir comment transposer cette perception sensible dans leur vie quotidienne, dans leurs relations, dans leurs actions. Il y a comme deux espaces qui sont à mettre en lien. Un peu plus loin, pour certains, ce sont des questions concernant le passage à l'action : « Comment incarner ce que je vis au contact du Sensible, le sens qui s'y révèle, dans ma vie professionnelle ? ». Pour d'autres, émergent des questions sur le sens du vécu, sur la relation entre l'identité et le sens de la vie : « Qui suis-je réellement? Qu'ai-je à accomplir dans ma vie ? », ou bien :

« Je me sens vraiment différente, plus incarnée, qu'est-ce que j'en fais maintenant ?... ». Ces questions sont pour moi comme un point de départ de ma recherche sur l'incarnation. Il y a un besoin d'éclairage, d'approfondissement de ce qui est en jeu.

Les questionnements des personnes que j'accompagne m'invitent à me demander ceci : comment ce qu'il nous est donné à percevoir en nous-même dans la relation au mouvement interne développe non seulement un *sentiment d'existence*, mais transforme le rapport à soi dans ce que nous venons incarner de qui nous sommes. Dans la notion d'« incarner », je pressens non seulement le rapport au corps, mais le rapport à l'action, le rapport à l'autre, la rapport au monde, l'évolution vers une qualité de présence toujours plus grande, tout au long du déroulement de notre vie. Comment la transformation du rapport au corps, du rapport à soi dans une présence au corps chaque jour renouvelée, telle qu'apporte la relation au Sensible, comment cette présence s'articule avec le fait d'incarner et le fait de se sentir incarner ce que nous sommes dans notre vie ? C'est la question de l'incarnation du Je dans le je, de *qui je suis* dans *ma vie*. Qu'est-ce que le grand Je, qu'est-ce que le petit je ? Comment articuler cette perception d'une immensité, d'une universalité, avec les limites de la vie du corps ? Ensuite, la question qui se pose chez quasiment tout le monde est de trouver les moyens d'articuler sa vie intérieure avec sa vie relationnelle. L'expérience du Sensible rapproche de soi, de sa vie intérieure, de sa profondeur, alors comment entrer en relation avec l'autre à partir de ce moi nouvellement vécu. Nous sommes ici au coeur de la question de la réciprocité. Cette question concerne non seulement la réciprocité avec soi, puis avec l'autre, mais bien leurs interactions au quotidien.

2.2.2. La dimension artistique

Pour clore cette pertinence, je souhaite évoquer la dimension artistique de ma vie professionnelle, en amont de ma pratique de somato-psychopédagogue et de formatrice. Formée à la danse et à la musique, à la pratique artistique tout en même temps qu'à la création artistique, mon identité professionnelle s'est construite sur l'évidence d'un rapport au corps dans une expressivité issue de l'intériorité. Cette intuition m'a tout d'abord conduite vers la recherche d'une gestuelle particulière, gestuelle chorégraphique en même temps que geste de création musicale, au service d'une création artistique originale. Ma rencontre avec le mouvement interne a alors

transformé mon expression créatrice tout en devenant un mode de relation au plus intime de moi. Le rapport au Sensible établit maintenant depuis bientôt plus de quinze ans à la fois mon rapport au monde, ma relation à la vie et ce que je transmets du sens de mon expérience. Au cœur même de la démarche artistique sont concernées en permanence ces imbrications entre les différents types de relation. Et lorsque, au sein de mes formations, j'invite les étudiants à créer une œuvre artistique à valeur de transformation pour ensuite la produire en public, ces interactions sont fortement présentes. Le projet comporte en lui-même cette demande : il y a la nécessité de se relier à son inspiration créatrice, de développer une réciprocité entre soi et sa manière spécifique de créer (sa créativité, que j'expliquerai ici comme une forme de réciprocité avec les états créatifs véhiculés par le mouvement interne), et de nourrir la réciprocité entre soi et les autres (le public).

Qu'il s'agisse de ma propre expérience artistique ou de celle de mes étudiants, l'enjeu de l'expressivité du Sensible est bien celle d'une incarnation, celle d'incarner ses intuitions profondes dans son expression, de porter au monde ce qui se vit dans l'intimité de notre matière sensible. Et dans la création artistique portée par le Sensible telle que je la vis et que je la propose, il y a une mise en action de soi, au sein d'un espace où la nécessité d'une relation avec le public conduit l'incarnation du projet non seulement dans l'expression de soi mais également dans « l'être vu », dans une interaction qui propose un retour et qui induit un retour.

Pour conclure cette pertinence professionnelle, je perçois dans cette recherche l'opportunité d'une qualité nouvelle d'ouverture, de regard sur les questionnements qui se proposent, qu'ils viennent de moi, de mon regard sur mes manières d'accompagner, d'enseigner, de créer, ou qu'ils me soient offerts par des personnes que j'accompagne. Une nouvelle forme d'implication se dessine, forme qui passe à la fois par l'observation et par la pensée réflexive qui en découle. En observant les dynamiques de questionnement, je perçois un nouveau niveau d'observation. Je me détache du point d'appui d'accompagnement qui consiste à être là, avec la question, pour l'autre ou pour soi. Cela se fait pour créer une distance, prendre le temps de faire des liens, laisser mûrir les multiples questionnements pour que l'essentiel s'en dégage. Il s'agit d'un regard plus distancié, mais qui crée simultanément une manière nouvelle de s'impliquer, apportant à l'aide de la pensée une manière d'articuler les choses entre elles.

Depuis le début de cette recherche, je vois déjà une évolution dans ma manière d'être avec mes étudiants et patients. Le cœur de ma quête étant la relation à l'incarnation, j'observe à la fois plus de présence, plus de confiance et plus d'abandon dans la bienveillance dans ma manière de recevoir l'autre et de l'accompagner dans son cheminement. Comme si quelque chose de cette quête existentielle portée en moi quotidiennement venait à s'exprimer dans ma propre incarnation, la réponse s'imprimant dans le mûrissement du questionnement. Et je suis curieuse de voir comment cette nouvelle dynamique viendra s'exprimer sous forme d'outils professionnels d'accompagnement.

2.3. Pertinence sociale

Nous sommes des êtres de relation. Il me semble que chaque être vivant sur cette terre est concerné d'une manière ou d'une autre par cette relation entre intériorité et altérité. Comment articuler notre vie intérieure avec le monde, notre « chair avec la chair du monde » ? Chacun de nous se forme et se transforme au contact de ses expériences de vie. Dans les sciences de l'éducation, l'expérience est à la base de la formation et de la transformation de l'adulte. L'expérience est en premier lieu la rupture de l'habitude, de la continuité, « l'introduction d'une discontinuité par le surgissement, l'événement en direct d'une nouveauté. » (Pineau, 1991 p.30) Elle provoque l'éclatement des structures préexistantes. Elle nous oblige à nous tourner vers l'intérieur, à remettre en question nos modes de fonctionnement. Telle que la modélise Kolb dans sa théorie de l'apprentissage en 1984 (cité par Landry, 1991, p.25), l'expérience pour qu'elle devienne réellement formatrice, nécessite deux temps. Tout d'abord une phase d'appréhension, basée sur « les caractéristiques tangibles et ressenties de l'expérience immédiate », suivie d'une phase de « compréhension ». Ensuite les phases de mise en action, forme d'appropriation comportant à la fois « son intériorisation psychique (intention) et son extériorisation sociale (extension) » seront indispensables à rendre complète sa transformation. Dans ma proposition de recherche, il y a un enjeu d'articulation entre vie intérieure et relation avec le monde, mais également entre vie spirituelle et formation de la personne, entre présence à l'Absolu et éducatibilité, dans l'enjeu existentiel de s'ouvrir à une vie plus « incarnée ».

2.4. Pertinence scientifique

Du point de vue scientifique, la notion d'incarné est à la base de la psychopédagogie perceptive. Elle est immédiatement accolée à l'expérience du mouvement interne, faisant référence à l'éprouvé spécifique de cette expérience (Bois 2007, 2009). Bien que la dimension incarnée de l'expérience soit souvent nommée, aucune recherche n'a encore été réalisée au sein du CERAP sur le Sensible et l'incarnation, ni sur le sentiment d'incarnation. Il y a là à mon sens une importance à éclairer les effets de l'éprouvé du Sensible sur le sentiment d'incarnation, et plus largement à déployer la spécificité de la relation entre le Sensible et l'incarnation. Par ailleurs, plusieurs articles ont été écrits au sein du CERAP, sur la relation à l'autre. Des recherches ont été menées, notamment celle de G. Lefloch (2008) sur la relation de couple. Il semble néanmoins qu'aucune recherche n'ait été faite à ce jour sur la relation entre les différentes formes que peut prendre la réciprocité au sein du Sensible et les effets sur le sentiment d'incarnation que la personne en ressent. Cette recherche aura ainsi toute sa place dans le domaine de la psychopédagogie perceptive, ainsi que pour approfondir les connaissances au sein de la communauté du Sensible.

CHAPITRE 3 : QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Le thème général de ma recherche se situe dans la relation entre Sensible et incarnation, car je pense que l'enjeu de cette recherche est profondément la dimension de l'incarnation. Le sentiment que nous pouvons avoir et développer de notre incarnation au contact du Sensible peut être une voie de passage, un moyen, une forme de distance ou de conscience nous permettant de déployer au mieux notre incarnation. La question elle-même va concerner directement le sentiment d'incarnation, cherchant à développer une meilleure appréhension de ce rapport à notre incarnation, de son développement et de son enrichissement. Elle se formule de la manière suivante :

En quoi et comment le cheminement au contact du Sensible participe-t-il à l'enrichissement du sentiment d'incarnation ?

L'objet de ma recherche est constitué de plusieurs éléments dont je me propose d'étudier l'interrelation. Il s'agit d'ébaucher les contours du sentiment d'incarnation, en observant les différentes modalités de son déploiement et de son renforcement au cours d'une séquence de vie vécue dans une proximité avec le Sensible. Mon projet est de mener une enquête au cœur de ma propre expérience. C'est en ce sens que l'idée de « cheminement au sein du Sensible » prend son sens. Il s'agit au sein d'une démarche impliquée, de prendre mon propre parcours comme objet d'étude, de traverser mon vécu de praticienne, de formatrice, d'artiste, de regarder le cheminement intime au sein de ma quête spirituelle, d'observer ces différents aspects de mon parcours dans leur relation à la dimension particulière du Sensible. Pour étayer ma recherche, j'ai choisi d'étoffer mon enquête de l'expérience de deux autres experts des pratiques du Sensible.

Ma recherche s'établit dans le cadre de la psychopédagogie perceptive. Celle-ci propose un mode de relation à soi et à son intériorité à travers une sensibilité particulière du corps. L'éducabilité de la sensibilité perceptive est le support du développement d'un rapport plus conscient à soi-même, là où le corps devient à la fois source d'expérience, de connaissance et d'apprentissage. (Berger, 2006) La notion de

Sensible est le fondement même de la psychopédagogie perceptive. Je vais commencer par l'introduire succinctement. On entend généralement par sensible un mode d'appréhension du monde à l'aide de nos cinq sens extéroceptifs. Il y a dans ce mode un rapport de « sensation » avec le monde qui établit une distance avec la pensée, avec le mode de la réflexion permettant d'établir un sens et une compréhension. Je ne ferai pas ici une étude comparée des différents modes sensibles, mais j'exposerai ce qui fait la particularité du Sensible en psychopédagogie perceptive. Le Sensible est un ensemble de théories et de concepts, une vision de l'humain développée par D. Bois (Bois, Austray 2007; Bois 2009). Il est le paradigme sur lequel s'appuie ma recherche. Je chercherai donc comment articuler les notions d'incarnation et de sentiment d'incarnation avec la notion de Sensible. Pour l'introduire en quelques mots, le Sensible fait appel à un mode de relation tout autre que celui appréhendé habituellement, où l'écoute et le regard sont ici tournés vers l'intérieur de soi, et où l'expérience du corps porte en elle-même à la fois un vécu et le sens qu'il contient. Les pratiques du Sensible conduisent à expérimenter une variété infinie d'états et de qualités de présence à soi qui s'appuient sur la perception d'une mouvance spécifique, lente et profonde nommé « mouvement interne ». L'expérience du Sensible se définit par cette saisie perceptive du mouvement interne. J'en développerai les spécificités à l'intérieur de mon approche théorique.

Je commencerai ma recherche en ébauchant les contours de ce qui est communément nommé en psychopédagogie perceptive « l'incarné » du mouvement interne. Le Sensible pose la réalité de la perception du mouvement interne comme porteur de la potentialité de l'être humain. (Bois, Austray, 2007, p.111) La potentialité, notion habituellement abstraite, peut ici devenir *matérielle* dans l'expérience perceptive que la personne fait de ces états et mouvements internes dans la matière de son corps. C'est cette « matérialisation » du potentiel, faite d'un éprouvé de la matière du corps en mouvement qui renvoie à la dimension de l'incarnation et donne cette dimension incarnée au mouvement interne. La notion de *matière* est prépondérante en psychopédagogie perceptive (Bois, 2001, p.91-92). L'expression d'être « *dans sa matière*, renvoie à la dimension incarnée de l'existence » (Humpich M. et G., 2009, p.89). Du point de vue métaphysique, cet « incarné » fait appel à une Totalité dont D. Bois parle comme étant « atteignable par l'homme », (Bois, 2001, p.88) non à partir de sa pensée, mais depuis la vérité de son vécu corporel. Nous pouvons entrevoir ici la réalité concrète de l'expérience du Sensible, postulant du

mouvement interne comme d'une « force incarnée » ayant des effets tangibles sur la perception de soi, et dont l'expérience conduit en même temps tel que l'exprime D. Austray, à « la présence du divin dans l'homme. » (Austray, 2007, p.97) Avant d'aborder le sentiment d'incarnation proprement dit, j'irai questionner les effets de l'expérience de cet incarné sur les différents aspects de la vie de la personne.

Le « sentiment d'incarnation » renvoie au rapport que nous établissons avec notre incarnation. Dans un deuxième temps, je chercherai à définir ce que peut être un sentiment d'incarnation au contact du Sensible. Je chercherai à identifier la nature de ce sentiment, les caractéristiques de ce sentiment, son apparition, et les éléments qui, au contact du Sensible, le donnent à ressentir.

En allant observer les indicateurs spécifiques de l'évolution de ce sentiment, je développerai ensuite les moyens d'évaluer sa transformation, son enrichissement au contact du Sensible. L'éprouvé de l'incarné porté par le mouvement interne se fait dans l'immédiateté de l'expérience. L'éprouvé se situe dans le témoin de ce qui se vit, au moment où cela se vit. Alors que l'enrichissement se fait dans une durée. Il suppose des étapes, des états antérieurs, des états postérieurs, des indicateurs de changement, une évolutivité. J'irai dans la direction de chercher les interactions des transformations de la personne, transformations que la relation au Sensible l'ont amené à développer dans les différents aspects de sa vie, avec l'évolution de son sentiment d'incarnation. Les pratiques du Sensible créent des changements chez la personne concernant entre autres le corps, la reconnaissance de soi, la pensée, l'expression de soi, la mise en action de soi, les dynamiques relationnelles. Il s'agit plus précisément de prendre en compte ces transformations et d'observer les effets qu'elles génèrent sur le sentiment d'incarnation. Quels sont les impacts du fait de nos mises en action, de nos réalisations sur le sentiment d'incarnation. Nos accomplissements peuvent-ils influencer, voire participer ou même soutenir le développement du sentiment d'incarnation. L'accomplissement sera abordé comme faisant partie du *projet de vie* (Humpich, 2007), où il s'agit plus de la réalisation de l'être à venir que du regard sur le passé déjà « accompli ». J'entrevois l'accomplissement comme un chemin d'acceptation de l'incarnation de la part de soi la plus profonde, dans les actes, part que nous pourrions nommer le « Je », pour le différencier du moi tel qu'habituellement mentionné. De la notion d'immédiateté à l'évolution sur le chemin de vie, je chercherai à définir comment les transformations de la personne issues de la relation au Sensible influent sur son sentiment d'incarnation.

Enfin, à partir de cette proposition où la potentialité humaine vient s'incarner dans le corps sous la forme de l'expérience du mouvement interne, j'irai explorer les formes de relation que nous développons avec notre potentialité en même temps que les formes de relation que nous développons avec le monde. Il s'agit là de définir les contours des formes de réciprocité pouvant œuvrer à l'enrichissement du sentiment d'incarnation. Je me centrerai sur la dynamique spécifique de la réciprocité actuante, soit la réciprocité sur le mode du Sensible (Bois, Bourhis, 2007). Pour situer rapidement la réciprocité actuante, disons ici en quelques mots qu'elle vient nommer l'échange d'informations qui circulent avec conscience d'une personne à une autre et qui, de par la présence, de par le rapport sensible que chacun entretient avec le moment présent, de par la qualité de l'échange, se potentialise. Je commencerai donc par explorer les rapports que nous développons avec nous-même, avec ce que nous apercevons de nous dans nos manières d'être et nos manières de faire. Puis j'irai explorer la relation que nous développons avec notre potentialité, potentialité que je pourrais nommer aussi la part spirituelle de soi, part non encore incarnée, part de soi « à venir ». En faisant référence à D. Bois, (2001, 2011) je la nommerai Totalité. Cette rencontre, D. Austray témoigne de sa dimension « divine » en ce qu'elle porte de sublime, d'ineffable et d'une rencontre avec un amour infini, « une force autonome aux effets bienfaisants ». (Austray, 2007, p.97) Je vais envisager la dimension d'incarnation à la fois dans ce que nous sommes amenés à faire venir en nous-même de nos intuitions profondes, de nos inspirations spirituelles, et dans ce qui nous sommes amenés à concrétiser, à agir, à mettre en actes, à oser mettre en relation. Pour cela, j'irai ensuite observer la réciprocité avec le monde. Comment s'incarnent nos « impulsions d'action » dans le monde, dans la relation à l'autre, à ce qui est extérieur à nous, dans la relation à l'altérité. Et lorsque nous échangeons avec autrui, en quoi ce que nous recevons dans l'échange, la dynamique qui s'y développe affecte-t-elle notre sentiment d'incarnation ? Je me propose de regarder les interactions entre la réciprocité actuante avec soi-même, la réciprocité actuante avec la Totalité, et la réciprocité actuante avec le monde, les allers-retours entre solitude et interaction avec les autres, entre introspection et action. Ou comment la dynamique de la réciprocité actuante elle-même peut avoir un impact sur notre sentiment d'incarnation. J'observerai à partir de là la dynamique de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible.

Les objectifs de cette recherche se définissent donc ainsi :

- 1 Ébaucher les contours de « l'incarné » porté par le mouvement interne
- 2 Dégager les caractéristiques de la perception d'un sentiment d'incarnation au contact du Sensible
- 3 Observer les effets des transformations de la personne au contact du Sensible sur le sentiment d'incarnation
- 4 Identifier la participation des différentes formes de réciprocité actuante dans le déploiement du sentiment d'incarnation

PARTIE I - CONTEXTE THEORIQUE

Cette recherche sur l'enrichissement du sentiment d'incarnation, je me propose de la faire dans le cadre d'un cheminement au sein du Sensible. Dans cette notion de cheminement, il n'y a pas seulement le Sensible dans la relation que l'on a ou que l'on établit avec lui. Il y a ici la notion d'évolution dans une durée, non seulement à travers l'expérience que l'on en a, ou même une suite d'expériences, mais dans un contact quotidien au Sensible. Le cheminement implique une relation faite de différents moments, de différents états, de nombreuses étapes de transformation, de révélations. Il implique un rapport au temps, et une évolution à travers le temps. La relation au Sensible porte en elle-même cette dimension d'évolutivité que je prendrai en compte dans les étapes de cette recherche.

Le contexte théorique viendra explorer successivement les notions d'incarnation, de sentiment d'incarnation, de Sensible et de relation. Pour ce faire, j'irai puiser dans les domaines de la psychologie humaniste, de la philosophie, de la spiritualité et de la philosophie du Sensible. Concernant le sentiment d'incarnation, j'évoquerai également le champ de la neurobiologie.

CHAPITRE 1 : INCARNATION ET SENTIMENT

D'INCARNATION, PREMIER CADRE

1.1. L'Incarnation et l'incarnation : plusieurs sens

Quand je pense à l'incarnation, à ce que peut signifier ce que je nommerai « mon » incarnation, je pense qu'elle est délimitée par un cadre, le cadre de ma naissance et de ma mort. Elle s'inscrit entre ce début et cette fin, étant ce qui se déroule entre ces deux points. Elle est le déroulement d'une séquence, la séquence de ma vie. Mon incarnation est le « plein » de cette vie, la réalité de ma présence dans ce corps, au sein de cette durée encadrée par la naissance et la mort.

Mais, allons voir maintenant plus précisément comment est définie l'incarnation. L'incarnation a deux sens principaux, un sens sacré et un sens profane.

1.1.1. *Le premier est le sens religieux*

L'incarnation est l'action de donner à la divinité la chair de l'homme, de revêtir un être spirituel d'un corps charnel. C'est l'action où Dieu prend chair dans le corps de l'homme. Le sens chrétien y met une majuscule. Elle devient l'Incarnation, qui est à la fois Mystère et Révélation. « Le Verbe s'est fait chair » (Jean, 1, 14) dans la personne du Christ venu incarner *la gloire* jusque-là invisible *de* Son Père. Saint Jean parle de la lumière venant s'incarner dans la vie du monde. On peut voir dans cette Incarnation du Fils de Dieu, le fondement de la foi chrétienne. Le Mystère de l'Incarnation est ainsi dans l'existence du Christ à la fois homme et Dieu, à la fois finie et infinie. L'extension de l'incarnation de Dieu en la personne de Jésus de Nazareth est, dans l'expérience chrétienne, l'idée de l'incarnation du Christ en soi, en invitant chacun à réaliser en soi-même l'incarnation de l'expérience divine. Ainsi, tel que l'exprime J.Y. Leloup, pour vivre concrètement l'Incarnation, « il s'agit de permettre à une réalité Éternelle de descendre dans le temps, par le biais de notre intention et de notre désir » d'être individuel. (Leloup, 2000, p. 126)

1.1.2. Regard philosophique

En faisant appel à la philosophie, j'inviterai la pensée de M. Merleau-Ponty sur la *chair animée*, où l'entrelacement entre « ma chair et la chair du monde » crée un *chiasme*. De son côté, G. Marcel renvoie à l'idée d'incarnation dans le fait d'être chair. Lorsqu'il dit « je suis mon corps », l'incarnation phénoménologique qu'il propose rejoint l'incarnation théologique. Par ailleurs, M. Henry parle de la chair comme *révélation* : « La révélation de Dieu aux hommes est donc ici le fait de la chair. C'est la chair elle-même en tant que telle qui est révélation. » « Ce serait au Verbe, au Verbe qu'elle porte en elle que la chair devrait d'être révélation. » (Henry, 2000) C'est dans ce qu'elle porte en elle-même de l'information du divin (le Verbe), que la chair de l'être humain le révèle à lui-même en tant que partie de Dieu. M. Henry crée ensuite le concept d'*Archi-donation* de la Vie, donation de la Vie à toute vie où « Vivre veut dire s'éprouver soi-même, » par cette vie qui vient en soi. Pour lui, « l'Incarnation ne peut plus signifier la simple condition incarnée de l'homme, avec sa constellation de problèmes qui lui sont liées, celui du corps, de son rapport à la chair, de tous les comportements où cette chair intervient, de l'action en général, avec ses multiples motivations ». In-carnation désigne « la venue dans une chair, le procès dont celle-ci provient, en lequel elle demeure ». La chair ne peut se donner à elle-même, elle ne peut que s'éprouver constamment « dans l'extrême passivité et la passibilité de sa finitude ». (Henry, 2003, p.175-176)

1.1.3. Incarnation, réincarnation

Pour compléter le sens théologique, j'évoquerai ici encore l'incarnation bouddhiste, qui désigne une « renaissance », la renaissance d'une personne décédée, lama ou autre. Le bouddhisme parle de lignées d'incarnations, où une même âme s'incarne dans plusieurs corps successivement pour accéder à l'éveil et à la libération de la souffrance, pour tous les êtres vivants. Il ne s'agit pas véritablement de ce que nous appelons âme au sens chrétien, mais plutôt d'agrégats de la personnalité qui viennent se réincarner dans un nouveau corps pour continuer le processus de « la roue du Dharma ». Pour éclairer les liens entre l'Incarnation chrétienne et la réincarnation bouddhiste, citons l'article de N. Depraz. (Depraz, 2004, p. 28-29) Pour les chrétiens, le Christ représente « une unité idéale de l'esprit et du corps : un exemple parfait de la chair spirituelle unifiée auquel chacun s'efforce de s'identifier et

de participer. » Alors que l'Incarnation chrétienne est un événement unique, l'unification du corps et de l'esprit se fait avec le Bouddha, d'une manière progressive, car contrairement au Christ, le Bouddha Sakhyamouni n'est pas d'essence divine et son éveil doit se faire par l'apprentissage. « La répétition de l'Incarnation (la Réincarnation) à travers différentes vies atteste ainsi de la nécessité d'une unification progressive et totale du Soi, qui requiert la plupart du temps plus d'une vie. » Elle conclut en y définissant notamment la chair comme « esprit corporel unifié », étrangère à toute dualité, dont la dynamique requiert « un temps d'unification progressif du Soi » (*Ibid.*), temps qui se réalise par l'apprentissage et l'aide d'enseignements. Il y a ici une information qui me semble fondamentale dans l'évocation d'une forme d'éducation à l'incarnation. L'incarnation serait éducable au sein des religions à la fois par l'exemple et par les enseignements de personnes plus avancées sur le chemin spirituel.

1.1.4. Sens profane, sens basiques

Le sens profane du terme d'incarnation contient plusieurs orientations. Quelques mots pour nommer une orientation basique du sens de l'incarnation, sens qui implique la représentation concrète d'une notion abstraite. Il s'agit d'incarner une idée dans une forme concrète et ayant une réalité matérielle. Donner corps à une idée lui fait prendre forme dans une possibilité de réalisation. Dans la continuité du sens sacré, nous retrouvons la notion de quelque chose d'invisible ayant à se rendre visible, l'incarnation dépendant de la matérialisation. Sont définies encore deux orientations supplémentaires : le fait d'incarner en soi-même une idée et le fait de représenter ou de personnifier une idée.

1.1.5. La notion d'« incarné » dans l'expérience du Sensible

La notion d'« incarné » dont le rapport au Sensible est fondamentalement porteur est ce sur quoi j'appuie ma recherche. C'est la dimension incarnée que nous vivons dans l'expérience du mouvement interne qui me pousse à poser la question de l'incarnation dans le chemin que propose le Sensible. Je développerai la dimension de l'incarné dans l'expérience de Sensible plus loin dans cet écrit, dans la partie théorique dédiée plus spécifiquement au Sensible. Je souhaite néanmoins l'aborder succinctement dès maintenant car elle est fondamentale pour éclairer les intentions de mon propos. En envisageant la potentialité humaine comme une réalité « tangible et

perceptible dans le corps », D. Bois propose l'expérience du mouvement interne comme étant l'expression vivante et incarnée de nos potentialités. Concernant cette dimension de l'incarné, les questions que je me pose ici sont les suivantes : quels sont les critères qui donnent à l'expérience du mouvement interne une sensation de quelque chose d'incarné, « un goût de l'incarné » ? Cette sensation spécifique évolue-t-elle avec le temps ? Si oui, qu'est-ce qui caractérise son évolution ? Quels sont enfin les effets de cette expérience sur notre sentiment d'incarnation ?

1.2. Le sentiment d'incarnation

1.2.1. Le sentiment : un rapport à notre incarnation

En démarrant ce projet, mon intérêt se portait sur la dimension d'incarnation se développant au contact du Sensible. Je me demandai comment capter cette dimension. Je pensais à l'incarné véhiculé par le mouvement interne et cela me renvoyait à la sensation de mon incarnation perçue dans ma matière corporelle. Je me suis dit alors que le sentiment apporterait une dimension supplémentaire, celle d'une subjectivité, du moi percevant mon incarnation, développant un rapport à mon incarnation et à son évolution. Je postule que la conscience de mon incarnation passe par le sentiment que j'en ai. Le sentiment inclut donc la sensation qui fait appel au corps, à la présence au corps, à la présence du corps, à ce que le corps permet de créer, d'agir, de réaliser. Le sentiment est complété par le rapport que j'établis avec ce ressenti, le rapport que j'établis avec mon incarnation. Dans la possibilité d'évolution de ce que je nomme ici notre *sentiment d'incarnation*, je vois la notion d'« habiter » plus, habiter plus son corps, sa pensée, ses actions, ses relations, sa vie. Il y a la notion d'un potentiel à concrétiser dans sa vie, quelque chose de l'ordre de la réalisation. Le Sensible a défini *le sentiment d'existence* (Bois 2007, Humpich, Lefloch, 2009) qui se déploie à partir du plus profond de soi, à partir de l'intuition de ce pour quoi notre vie est faite. Il y a le rapport à son existence, non seulement dans le sentiment que nous avons d'être en vie et de se sentir présent dans sa vie, mais aussi dans le sentiment d'amener quelque chose qui est de l'ordre d'une autre dimension de soi à se réaliser à travers son corps, notre corps vivant dans cette vie. Cela me conduit à introduire une notion de temps, de déroulement du temps, et à me poser la question suivante : Le sentiment d'incarnation pourrait-il être le sentiment d'existence

qui se déploie dans la durée, qui se potentialise tout au long de la vie, sur toute la durée du « projet de vie » ? J'entends ici par projet de vie ce qui, de la part la plus profonde de nous-même, est porté à se faire connaître et à se réaliser à la fois en nous-même et dans nos actes.

Le sentiment renvoie à une notion de rapport, de relation à son incarnation. Le sentiment porte un éprouvé, de corps et d'état intérieur. Un sentiment est quelque chose qui évolue, qui pose le rapport au temps, à la durée et au changement. Plusieurs questions s'amorcent : Quel éprouvé avons-nous de notre incarnation ? Quels indicateurs éveillent le sentiment que nous en avons ? En quoi notre évolution au contact du Sensible participe-t-elle à sa transformation, à son déploiement, à son évolution ?

1.2.2. Le sentiment d'incarnation du point de vue neurophysiologique

Pour éclairer le sentiment d'incarnation d'un point de vue de la physiologie et de la neurologie, les professeurs Roll proposent un ensemble de mécanismes neurophysiologiques en support à « cette véritable vision intérieure, à qui l'on doit souvent l'émergence, souvent silencieuse mais très prégnante à la fois de la conscience de soi, de la *corporalité* propre à chacun. » (Roll et Roll, 1993, p.75) C'est tout d'abord la *proprioception* définie par Sherrington en 1900 qui apporte une compréhension capitale à la perception de soi et de sa réalité corporelle. Mais la connaissance corporelle ou *somatognosie* comprend une appréhension plus complète, incluant des notions issues de la psychiatrie telles que le schéma corporel, l'image du corps et l'image de soi. La somatognosie est pour Roll une approche à considérer en premier lieu sous son aspect neurobiologique, le sentiment d'appartenance corporelle étant de nature *sensorimotrice*, combinaison de motricité et de sensorialité, où l'on admet que « toute information proprioceptive procède de l'action qui, à son tour, peut s'exécuter sans elle. » (*Ibid.*, p.77). Depuis Sherrington, on observe la nécessité d'une combinaison de plusieurs types de récepteurs sensoriels pour générer la perception de soi. Ainsi, la proprioception, dynamique d'orientation spatiale du corps reliée aux muscles ainsi qu'à l'appareil vestibulaire, s'accompagne de l'*intéroception*, organe de la sensibilité viscérale profonde. De plus « si la proprioception peut être considérée comme la modalité sensorielle majeure de la connaissance de soi, il nous faut évoquer la contribution déterminante des cinq autres sens, dont l'appréhension est plus immédiate et qui ont tous, à des degrés

divers et selon le contexte dans lequel ils sont mis en œuvre, une fonction proprioceptive. » (*Ibid.*, p.78) Ainsi, c'est de l'intégration par le système nerveux des messages combinés des différents sens, qu'émerge le sentiment de corporalité. Ensuite, dans la continuité des réflexions de Maine de Biran puis de Merleau-Ponty, la neurobiologie contemporaine apporte « l'idée d'une connaissance corporelle qui *procède de l'action* et de la perception corrélative du *corps agissant*. » (*Ibid.*, p.81). Les capteurs proprioceptifs ayant la fonction de détecter en permanence et de transmettre au cerveau l'état ainsi que les changements d'état du système moteur, c'est-à-dire du déplacement dans l'espace, la proprioception pourrait « au-delà du rôle cognitif majeur qu'elle joue concernant l'espace corporel, constituer un facteur d'*unification* de celui-ci à l'espace extracorporel. » (*Ibid.*, p.82)

1.2.3 Corps et conscience : le sentiment de soi chez A. Damasio

1.2.3.1 La conscience de soi

De son côté, A. Damasio développe l'idée d'un sentiment de soi en perpétuel changement, suggérant que le va et vient des états internes de l'organisme « signalés en permanence au cerveau, constitue la toile de fond de l'esprit, plus spécifiquement le fondement de l'identité évanescence que nous désignons sous le terme de Soi. » (Damasio, 2000, p.39) Ce sentiment de soi mouvant s'appuie sur « un précédent biologique pré-conscient », le *proto-Soi*, « collection cohérente de configurations neuronales qui, instant après instant, cartographient l'état de la structure physique de l'organisme dans ses nombreuses dimensions. » (*Ibid.*, p.159) À l'instar des professeurs Roll, il regroupe les systèmes d'information de l'état du corps, comprenant l'intéroception, la proprioception ou kinesthésie, le système vestibulaire et le toucher fin, comme base à la conscience de soi. « Le proto-Soi est constitué d'un ensemble de structures neuronales qui servent de support à la représentation des états du corps et, ce faisant, fournissent les racines du soi. » Le proto-Soi est sous-jacent à la conscience. On voit ici apparaître des *structures de second ordre* (*Ibid.*, p.181), activité neuronale faisant un premier lien entre le proto-Soi et les « objets » ou événements rencontrés par la personne et venant modifier la carte du proto-Soi. L'émergence de la conscience se fait ensuite avec la création d'une *conscience-*

noyau, « processus qui consiste à réaliser une configuration neuronale et mentale rassemblant, presque au même instant, la configuration de l'objet, la configuration de l'organisme, et la configuration de la relation entre les deux » (*Ibid.*, p.198). Ainsi les *structures de second ordre*, associées à la *conscience-noyau*, viennent alors modifier les représentations créées au niveau du proto-Soi.

Un autre niveau de conscience se développe ensuite avec la *conscience-étendue*. Contrairement au fonctionnement de la conscience-noyau qui ne concerne que le moment présent, la conscience-étendue s'étend sur le passé et l'avenir, prenant en compte la mémoire et faisant intervenir sous la forme d'un *Soi-autobiographique*, « l'archivage organisé des expériences passées » (*Ibid.*, p.200) de l'individu, en même temps qu'elle permet de placer les expériences présentes dans une perspective plus large. Alors que les acquis culturels modifient peu la conscience-noyau, ils ont une action significative sur la conscience-étendue. Damasio en parle comme d'une fonction mentale extraordinaire propre à l'homme, et devenant appui à sa fonction créatrice. Ainsi, c'est elle qui permet « de comprendre les pensées de l'autre, de percevoir l'esprit collectif, de souffrir plutôt que de simplement sentir la douleur et d'y réagir, d'accorder de la valeur à la vie, de déterminer ce qui est bien et mal plutôt que de simplement percevoir le plaisir et la douleur, de prendre en compte les intérêts d'autrui et de la communauté, de percevoir la beauté..., de pressentir le désaccord des sentiments, ou bien cette opposition entre des idées abstraites qui est à l'origine de notre sens de la vérité. » (*Ibid.*, p.232) Pour résumer le développement de la conscience de soi, nous voyons un ensemble de signaux neuronaux créer le *proto-Soi*, lequel permet de créer un *Soi-central* et une *conscience noyau*, premières étapes de la conscience conduisant à la formation d'un *Soi-autobiographique* pour créer la *conscience-étendue*, qui elle-même est appui à la créativité comme au développement de *la conscience morale*.

1.2.3.2. Du ressenti de l'émotion à la conscience de ressentir

Pour revenir à la notion de sentiment, nous voyons se développer avec la formation de la conscience la possibilité de ressentir une émotion ou un sentiment, et ceci à partir du moment où nous ressentons que cette émotion ou ce sentiment se passe dans notre organisme : « nous savons que nous ressentons une émotion quand nous avons à l'esprit le sentiment de soi sentant. » (*Ibid.*, p.277) Ainsi, le seul moyen de connaître un sentiment est un autre sentiment, lui-même enraciné dans la

représentation des états du corps, qui ne peut se révéler qu'après l'intégration des représentations corporelles liées au proto-Soi. « Le proto-Soi se forme avant les formes les plus simples du sentir, et tous deux précèdent l'apparition de ce sentiment de connaître qui constitue la conscience-noyau. » (*Ibid.*, p.278) Le processus de sentir « permet d'alerter l'organisme et de le prévenir de l'existence du problème que l'émotion a déjà commencé à résoudre. » (*Ibid.*, p.282) Le fait de ressentir un sentiment augmente la portée de l'émotion ouvrant un champ possible de réponses adaptatives tout en facilitant leur planification.

A. Damasio suggère trois niveaux de phénomènes que sont l'émotion, le sentir et la connaissance du sentir. On peut ainsi définir l'émotion comme « une modification transitoire de l'état de l'organisme », l'éprouvé de l'émotion comme « la représentation de cette modification transitoire de l'organisme sous forme de configurations neuronales et des images induites par ces dernières », et le sentiment de soi qui en résulte lorsque ces images deviennent conscientes comme l'acte de connaître ou la conscience du sentiment. (p.280) Notons enfin l'importance du rapport au corps non seulement à l'origine du mécanisme de l'émotion mais dans le développement des sentiments et ensuite de la conscience. L'état actuel de la recherche montre ainsi que la plupart des sentiments mobilisent toutes les sources tissulaires disponibles, allant des viscères au squelette ou au milieu interne.

Ainsi, bien que Damasio n'évoque pas directement le sentiment d'incarnation, ses recherches sur la manière dont l'être humain en vient à avoir la conscience de son ressenti et de l'évolution de ce ressenti offrent, il me semble, un appui important à la compréhension de ce que peut être notre sentiment d'incarnation.

CHAPITRE 2 : LE SENSIBLE, UNE EXPÉRIENCE INCARNÉE

« Le Sensible, selon nous, est l'expression la plus incarnée de la vie ». (Bois, Austray)

Après avoir défini précisément les contours de l'expérience du Sensible dans ses données perceptives et son cadre d'expérience spécifique, j'explicitierai les outils de saisie des informations issues de l'expérience puis les outils de mise en sens pour le sujet de l'expérience dans la définition spécifique de la potentialité au contact du Sensible. J'aborderai la notion de chair sous les regards de M. Merleau-Ponty (1964) et M. Henry (2000, 2003), puis définirai le sens de la *matière* chez D. Bois (Bois, 2001) en m'appuyant particulièrement sur la sensation d'incarné produite par l'expérience du mouvement interne, pour en venir ensuite à la définition du corps sensible. Je regarderai alors la possibilité d'articuler la notion de chair avec le sens de la matière telle qu'employée en psychopédagogie perceptive. Enfin j'explicitierai l'accès au *sentiment d'existence*, étape ultime de la spirale processuelle du Sensible, (Bois, 2007) que je compléterai par quelques mots sur le sujet sensible.

2.1. Mouvement interne et potentialité

La psychopédagogie perceptive propose d'ancrer la potentialité dans sa dimension perceptive, le développement des aptitudes perceptives étant à la base de la relation au Sensible. Le dévoilement d'un potentiel perceptif se fait à l'aide d'une démarche pédagogique centrée sur la relation au corps. Une éducation à la sensibilité perceptive est ainsi possible grâce au développement d'un cadre d'expérience extraquotidien, basé sur la lenteur du geste, le relâchement musculaire et un entraînement spécifique de l'attention. Ce qui conduit la personne dans un premier temps à se ressentir de plus en plus et de mieux en mieux, puis à faire l'expérience

d'une mouvance lente et profonde, appelée à l'origine de la démarche *dynamique vitale* (Bois 1989), puis par la suite *mouvement interne*. (Bois, 2001)

La notion de potentialité prend un autre statut, venant s'ancrer ici ainsi dans une réalité corporelle tangible. L'expérience du mouvement interne est l'expérience d'un paroxysme perceptif que le sujet fait dans son propre corps, expérience vivante venant offrir une « matérialité » à la potentialité. (Bois, 2007, p.72) Et c'est l'enrichissement de la sensibilité perceptive « poussé à son paroxysme qui ouvre l'accès à l'actualisation de cette potentialité, » (Bois, 2011, p.3). L'acte de perception vient capter la présence de ce mouvement dans le vécu du corps. Il s'instaure alors une relation avec son mouvement interne, « qu'il conviendrait d'appeler un sens corporel, sens qui donne à vivre une qualité d'attention qui hisse celui qui l'habite à un point de vue éclairé sur son expérience intra-corporelle » (Humpich, Lefoch, 2009, p.85-86). Le Sensible désigne alors à la fois « la qualité des contenus de vécu offerts par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. » (Bois, Austray, 2009, p.107) C'est ici l'expérience fondatrice du Sensible, expérience qui transforme la relation à soi en portant en elle tout en même temps la perception d'états internes vivants et l'émergence d'un sens nouveau pour le sujet le conduisant vers sa transformation. C'est ici que le modèle de la *modifiabilité perceptivo-cognitive* (Bois, 2005) met en avant la potentialité perceptive « comme support de la transformation cognitive et comportementale, » (Bois, 2007, p.72). La potentialité se révèle ainsi sous la forme du mouvement interne, « envisagé comme principe de renouvellement, vécu par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement qui touche d'abord le rapport au corps pour s'étendre ensuite plus largement au rapport à soi et au monde, » (Bois, 2007, p. 73). « Incarner en soi la potentialité du mouvement interne réclame impérativement un acte de conscience de la pensée, de l'éprouvé et de l'agir », (Bois, 2006, p.38) qui, lors de la mise en action de la personne, comporte ensuite la possibilité de son évolution comportementale.

2.2. Entre chair, matière et corps sensible

2.2.1. La chair chez Maurice Merleau-Ponty et Michel Henry

Regardons tout d'abord comment M. Henry établit la différence entre corps et chair. Le corps est « dépourvu en lui-même du pouvoir de rendre manifeste ». Le corps est passif, « astreint à demander sa manifestation au hors-de-soi du monde » (Henry, 2003, p.168), dans le sens où il existe lorsqu'il est perçu de l'extérieur. C'est l'objectivation qui le fait exister. Ensuite, tout corps senti ou vu nécessite un corps qui le sent ou qui le voit. Il y a donc deux corps, un corps qu'il nomme transcendantal, corps « subjectif, sans lequel le premier, le corps-objet-du-monde, ne serait pas. » (*Ibid.*, p.169) Alors que la chair se définit comme n'étant rien d'autre que « cela qui se souffrant, se subissant et se supportant soi-même et ainsi s'éprouvant soi-même et jouissant de soi selon des impressions sans cesse renaissantes, » (*Ibid.*, p.168). Pour M. Henry, la chair s'auto-impressionne « dans le procès d'autorévélation de la vie », tenant sa révélation et son existence de la vie uniquement. Et c'est « parce qu'elle donne d'abord accès à elle-même - parce qu'elle se donne impressionnellement à soi, là où toute auto-donation s'accomplit, dans la vie et par elle » (*Ibid.*, p.169), que la chair nous permet d'accéder à notre corps, et ainsi à tous les autres corps.

M. Merleau-Ponty parle de l'être charnel « comme être des profondeurs, à plusieurs feuillets ou à plusieurs faces », il est « un prototype de l'Être, dont notre corps, le sentant sensible est une variante très remarquable » (Merleau-Ponty, 1964, p.177). La notion de chair chez M. Merleau-Ponty comprend le « corps animé » de la phénoménologie, c'est-à-dire « le corps percevant et se mouvant, désirant et souffrant. » Elle s'en écarte néanmoins en ne visant plus la différence entre corps-objet et corps-sujet, mais plutôt « l'étoffe commune du corps voyant et du monde visible, pensés comme inséparables et naissant l'un à l'autre ». La chair est « le sensible au double sens de ce qu'on sent et de ce qui sent » dans la mesure où elle est en même temps « la fission qui fait naître la masse sensible du corps voyant dans la masse sensible du monde », (Dupond, 2001, p.5). Il y a imbrication ou chiasme : « Mon corps voyant sous-tend ce corps visible, et tous les visibles avec lui. Il y a insertion réciproque et entrelacs de l'un dans l'autre » (Merleau-Ponty, 1964, p.180). Ainsi la chair est plus ici une conscience qu'une matière, elle devient « l'enroulement du visible sur le corps voyant, du tangible sur le corps touchant, qui est attesté

notamment quand le corps se voit, se touche en train de voir et de toucher les choses » (*Ibid.*, p.89). Enfin M. Merleau-Ponty désigne par *déhiscence* l'acte de « penser la relation de l'être voyant à l'être visible comme identité dans la différence : distance intérieure à l'identité ou bien proximité intérieure à la différence. » Il est intéressant de noter ici l'évolution de la pensée de M. Merleau-Ponty où au départ, « l'expérience sensible est pensée comme accouplement du sentant et du senti », alors que plus tard l'expérience sensible devient « pensée comme déhiscence » (Dupond, 2001, p.11). Il y a ainsi évolution d'une « dualité qui se rassemble en unité » vers « une unité qui éclate en dualité », sur la base d'une unité de la chair.

2.2.2. Danis Bois, entre matière et incarné : à partir de la dimension incarnée de l'expérience du mouvement interne

La première originalité de la démarche du Sensible, telle que l'énonce D. Bois dans sa thèse, « est celle qui consiste à avoir toujours cherché, dans le processus même de formation du sujet, à offrir une « matérialité » à la notion de potentialité, à travers un contact vivant avec *une expérience* de la potentialité. » (Bois 2007, p.72) En psychopédagogie perceptive, une des formulations pour indiquer la qualité de présence à soi dans son rapport au corps est l'expression « être dans sa matière ». Ainsi, « la mention *dans ma matière* renvoie à la dimension incarnée de l'existence, excluant par là même une nature de phénomène qui serait purement imaginaire » (Humpich, Lefloch, 2009, p.89). Ce qui permet, en montrant la réalité concrète de l'expérience du Sensible, de parler du mouvement interne comme d'une force qui s'incarne dans la matière du corps. Il s'agit d'une « force autonome », « une force incarnée », qui produit des effets visibles et concrets perçus dans le corps, que sont « la chaleur, une lumière d'un bleu profond, un mouvement d'une lenteur extrême, plus de l'ordre de l'immobilité que du mouvement » (Austry, 2007, p.97), et qui transforment la matière du corps en ce que nous pourrions nommer une « matière animée ». Cette notion de *matière* se retrouve à chaque fois que la matière physique de l'être humain s'anime par la force du mouvement interne, voire se découvre animée en elle-même. Dans l'accompagnement manuel, lorsque la potentialité s'actualise sous la main en s'exprimant sous la forme du mouvement interne, M. Humpich invite à se faire « le complice de ce devenir matériel, de cette matière qui s'anime et devient mouvement. » (Humpich, 2011, *littérature grise*) Il y a dans cette expérience une « nature d'énergie, de présence, qui est un processus de pénétration de la matière

pour devenir mouvement incarné », processus de l'ordre de « l'actualisation des potentialités de la nature humaine ». (*Ibid.*) C'est ainsi que nous pouvons parler d'une notion d'« incarné » comme d'une dimension fondamentale de l'expérience du mouvement interne.

2.2.3. Le corps sensible

Dans sa définition du « corps sensible » (Bois, 2007, p.57-58), Danis Bois fait état de plusieurs niveaux de rapport au corps. Partant du « corps objet », corps utilitaire défini comme nous appartenant et où la perception est pauvre, corps vu de l'extérieur, appréhendé à partir d'une idée du corps, le développement de la perception conduit ensuite vers un « corps ressenti », où le fait de vivre son corps apporte une première sensation, allant de la douleur au plaisir. Vient ensuite le « corps habité », où l'acte de perceptions internes s'élabore et permet un rapport de la personne à elle-même, faisant accéder le corps au statut de « corps sujet ». Cet état de corps fait intervenir la subjectivité, là où la manière de se ressentir devient un appui pour entrer en relation avec le monde. L'accès au « corps sensible », passe ensuite par l'expérience d'un « je suis mon corps » conduisant vers un fort sentiment d'existence. L'expérience d'un « sensible de la matière » devient une « capacité immanente de la matière à percevoir la perception », (Bois, 2001, p.37). Le sujet en vient à percevoir qu'il perçoit. Le corps sensible s'actualise ainsi véritablement lorsque le corps devient la caisse de résonance des informations portées par le mouvement interne, lorsque le sujet en vient à apprendre de son corps, et que le corps devient tout en même temps lieu d'expérience, de révélation de sens et d'apprentissage de soi. Cette expérience du corps sensible, J.M. Rugira la met directement en lien avec le ressenti de son incarnation : « l'expérience du corps sensible me permettait ainsi de me rencontrer dans mon corps, dans ma véritable incarnation », (Rugira, 2007, p.264).

2.2.4. Chair et corps sensible

Pour faire le lien entre chair et corps sensible, notons ceci. La notion de chair telle que définie par M.Merleau-ponty et par M.Henry, peut être à rapprocher du corps animé du mouvement interne de l'expérience du Sensible, de la dimension « matiérée » de l'expérience qui se donne d'elle-même au cœur de notre corporéité.

En partant d'une posture phénoménologique à partir de laquelle il « remonte jusqu'au centre de la chair », D. Bois, évoque ainsi une chair portant en elle « un sentiment organique, une existence intérieure heureuse qui touche la fibre sensible de la nature humaine » (Bois, 2011a). C'est alors l'expérience d'un lieu vivant en soi qui permet de s'apercevoir : « Le Sensible n'est pas seulement un lieu de soi au cœur de sa chair, c'est aussi un mode de préhension de soi-même, une forme de septième sens spécialisé dans la perception de soi. » (Bois, 2011a, p.3)

Le sens émergeant de l'expérience du Sensible « a valeur d'*auto-donation* » telle que définie par M. Henry, une sorte « d'auto-donation émergeant de la chair », (Bois, Austry, 2009, p.129). La pensée issue de l'expérience est incarnée dans le sens où elle est issue directement de l'expérience corporelle, qu'elle se donne à partir de l'expérience du corps, qu'elle est elle-même éprouvée, à la fois ressentie et mise à l'épreuve du vécu du corps. Cette pensée crée du sens, sens qui possède tous les critères de l'auto-donation « puisqu'il est incarné, processuel, organismique et créateur de sens immédiat. » (*Ibid.*, p.130) Il y a ainsi dans la notion de chair un appui pour l'expérience du corps sensible, car tel que l'exprime D. Bois : « l'appréhension du corps sensible ne prend sens pour un sujet que si ce dernier l'a vécu dans sa propre chair » (Bois, 2011a, p.3).

2.3. Vers un sentiment d'existence

Dans la notion de « sentiment d'existence » développée par D. Bois (2007), étape reconnue de l'expérience du rapport au Sensible, il y a quelque chose qui nous rapproche de la question du sentiment d'incarnation. Dans sa thèse doctorale, D. Bois déploie le rapport au Sensible sous la forme d'un modèle, qu'il a nommé la spirale processuelle du Sensible, (Bois, 2007, p.341). Cette spirale fait état de degrés de perception auxquels correspondent des contenus de vécus particuliers. Pour les nommer, disons que l'expérience donne d'abord accès à la chaleur, puis à la profondeur. Vient ensuite la globalité, suivie par la présence à soi qui conduit enfin vers le sentiment d'exister. Ces états successifs véhiculent des sentiments profonds accompagnant la construction identitaire. C'est le développement d'une identité renouvelée, identité non plus basée sur des valeurs extérieures à soi ou des valeurs

intégrées au cours de l'éducation et de la vie, mais sur une sensation issue d'une corporéité sensible, un sentiment de l'existence, perçu et vécu dans l'intimité de l'être.

Ces sentiments vont commencer avec « la confiance », apportée par la chaleur, puis « l'implication » issue de la profondeur. En reliant les différentes parts de soi, la globalité crée ensuite une « unité de soi » qui développe une solidité intérieure permettant l'émergence du sentiment identitaire. L'état de présence à soi renvoie ensuite non seulement à « un plaisir d'être avec soi », mais véhicule également « la découverte pour la personne de sa véritable singularité. » (Humpich, Lefloch, 2009, p.96) Ce développement d'un rapport à soi singulier conduit naturellement vers le « sentiment d'existence », dernière étape de la spirale. Il s'agit maintenant d'une « expérience inédite d'un « je suis » à laquelle le corps sensible apporte une contribution essentielle » (*Ibid.*, p.96), sentiment désignant « une vue intérieure par laquelle l'étudiant aperçoit ce qui se passe en lui-même ». Le terme « exister, traduit la possibilité d'une forte validation de soi-même au cœur de l'expérience » (Bois, 2007, p.342), la validation de soi rendant possible l'apprentissage. Les deux manières d'être importantes dans l'évolution intérieure que sont l'autonomie et l'adaptabilité, viennent accompagner le sentiment d'existence, l'autonomie venant prolonger « la singularité évoquée précédemment dans une affirmation de soi » (Humpich, Lefloch, 2009, p.98), alors que l'adaptabilité se déploie là où « les enjeux identitaires trouvent une plus juste proportion dans les interactions de la personne avec son contexte de vie. » (*Ibid.*, p.98). Il en découle alors à la fois une meilleure affirmation et une plus grande créativité dans son rapport au quotidien.

2.4. Le sujet sensible

Pour compléter le développement identitaire s'appuyant sur la spirale processuelle du Sensible, regardons les recherches de M. H. Florenson sur le sujet sensible. Au-delà de l'enrichissement perceptif, du développement d'une qualité de présence à soi et d'une liberté s'appuyant sur l'unité somato-psychique, le sujet sensible développe un lieu de référence en lui-même, il a conscience de l'évolutivité de son potentiel. Elle y définit également le sujet sensible par des caractéristiques telles que la capacité à évoluer dans la connaissance de soi, à avoir le courage d'affronter sa souffrance intérieure, à « relever le défi d'aborder ses processus anxieux

malgré la peur et la déstabilisation que cela génère », à devenir acteur face à ses problématiques, à devenir responsable, (Florenson 2010, p. 167). De plus, le sujet sensible devient capable de s'affirmer tout en devenant plus adaptable, il développe une manière d'agir plus impliquée et déploie une qualité nouvelle de relation.

CHAPITRE 3 : TRANSFORMATION, INTÉGRATION ET ACCOMPLISSEMENT DE SOI

« Peut-être que l'expression la plus primitive de notre sagesse insue est de se présenter sous la forme d'un « besoin vital » qui pousse à découvrir ses potentialités et à en chercher l'accomplissement » (Josso 2007, p.163).

Après avoir montré la dimension d'évolutivité portée par le Sensible, je mettrai en perspective la dynamique formative du processus de transformation en psychopédagogie perceptive avec le modèle d'apprentissage par l'expérience de D. Kolb.

Le mouvement interne est « non seulement une faculté propre à l'être vivant incarné, mais aussi une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration, » (Bois, Austray, 2009). Il est intéressant de mettre cette idée en perspective avec la tendance à la transformation constructive de l'individu, telle que la formule C. Rogers, sous la forme de ce qu'il nomme *la tendance actualisante* (Rogers, 2001; Dartevelle, 2003). Il y a là une construction de soi, quelque chose qui advient et qui produit un enrichissement de soi dont le temps d'intégration sera ensuite exposé avec la notion de *constructivisme immanent*, telle que définie par D. Bois en 2007 dans sa thèse et avec *l'actualisation de la tendance* expliquée plus récemment.

Je terminerai avec la dimension de l'accomplissement de l'être humain, invitant la pensée d'A. Maslow, M. Buber et M. Humpich à apporter un appui au développement du sentiment d'incarnation.

3.1. Évolutivité et transformation des rapports en psychopédagogie perceptive

3.1.1. Une science des rapports

A travers l'expérience du Sensible, il s'agit d'ancrer une relation au monde nouvelle, qui porte en soi une perception de soi différente, une perception basée sur l'intériorité corporelle. Il s'agit de sentir son corps à la fois dans sa profondeur et dans son entièreté. Le corps est présent lorsqu'on le sent animé, lorsque notre perception devient capable de capter son origine sous la forme du mouvement interne, d'une

animation porteuse d'informations qui nous concernent au plus profond de nous-même. « Le paradigme du Sensible est une science des rapports » (Bois, Austray 2009, p.114), le rapport premier étant celui que le sujet instaure avec son mouvement interne. Ce rapport combine une proximité avec le vécu et une distance permettant d'en être le témoin. La transformation visée en psychopédagogie perceptive, est ainsi une transformation des rapports que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses et les êtres. Le rapport y est d'abord perceptif et nous commençons par développer un enrichissement du mode de perception de la personne, pour qu'elle puisse ensuite accéder au sens qui se donne en elle du lieu de sa corporéité sensible.

3.1.2. La modifiabilité perceptivo-cognitive

Lorsqu'elle est questionnée, l'expérience peut donner un sens à ce que nous vivons. L'expérience du Sensible est un vécu où le sens est porté par l'expérience perceptive, où le sens se révèle au cœur même de l'expérience, dans l'immédiateté de l'expérience, pour peu que nous portions notre attention dessus. Le questionnement est dans la qualité d'attention qui conduit à prendre acte de ce qui apparaît. Lorsque l'enrichissement de la perception vient transformer nos représentations en apportant du sens, c'est ce qu'on appelle *la modifiabilité perceptivo-cognitive*, (Bois, 2006, 2007). Cet enrichissement participe à la connaissance de soi et, de là, vient développer un nouveau rapport à la connaissance. C'est ainsi qu'« accorder une place centrale à la sensibilité corporelle et à l'implication humaine dans le processus de connaissance, ouvre à de nouvelles perspectives d'existence. Réfléchir sur son vécu devient alors un geste à la fois corporel et mental, à partir duquel se dégage un sens. » (Bois, 2007, p 58)

3.1.3. Une dynamique d'évolutivité

Tel que nous l'avons vu, l'expérience du Sensible à la fois extra-quotidienne et incarnée, génère des changements, conduisant à percevoir le monde de façon différente. Le mouvement interne porte une évolutivité. L'évolutivité est d'ailleurs l'un des douze paramètres du mouvement (Berger, 1999) sur lesquels poser son attention lors de l'apprentissage de la présence au geste en somato-psychopédagogie. Cette présence qui se développe dans l'apprentissage du mouvement sensoriel développe une attention à ce qui change en temps réel, elle nourrit l'évolutivité. Ainsi la loi

d'évolutivité vérifiée dans le mouvement la relation de cause à effet. Chaque mouvement produit des effets dans le corps et chacun de ces effets devient à son tour une cause qui génère ensuite de nouveaux effets. Cette évolutivité éprouvée dans le mouvement gestuel peut ensuite se transposer dans les manières d'être et conduire à transformer le regard sur les réalités de la vie, la manière d'agir et d'entrer en relation au quotidien. Tel que le formule M. H. Florenson, « c'est cette particularité d'un media nouveau pour l'exploration de soi qui (...) offre une voie de passage vers une ouverture et une adaptabilité qui pourront être profitables dans tous les liens, qu'ils soient familiaux, socioprofessionnels, intimes. » (Florenson, 2010, p.30)

3.2. Formation expérientielle et étapes de la transformation en psychopédagogie perceptive

Les recherches sur la formation expérientielle des adultes ont montré un certain nombre d'étapes de transformation de la personne pour que l'expérience soit formatrice. Par ailleurs, la transformation de la personne au contact du Sensible est détaillée sous la forme de sept étapes, permettant à la personne d'apprendre d'elle-même (Berger, 2006, p.129-199). Évoquons maintenant ces étapes de la formation expérientielle en nous appuyant sur les propos de G. Pineau et D.Kolb, puis succinctement ces sept étapes de la transformation en somato-psychopédagogie comme processus pouvant soutenir l'évolution du sentiment d'incarnation. Je vais ici les nommer et les mettre en perspective, ce qui me semble pouvoir donner un appui à mon propos sur l'incarnation. Je renvoie par contre le lecteur au livre d'E. Berger pour une description détaillée des étapes de la transformation en somato-psychopédagogie. (2006)

3.2.1. Expérience et formation

G. Pineau parle de la formation expérientielle comme d'un « contact direct mais réfléchi (...), sans médiations et sans différé » (Pineau, 1991, p.29). L'expérience est en premier lieu la rupture de l'habitude, de la continuité, « l'introduction d'une discontinuité par le surgissement, l'événement en direct d'une nouveauté. » Elle provoque tout d'abord l'éclatement des structures préexistantes, pouvant aller

jusqu'au traumatisme. Pour qu'elle soit formatrice et apporte une transformation, l'expérience nécessite une préhension, forme d'appropriation de l'expérience comportant un temps d'intériorisation psychique puis un temps d'extériorisation sociale.

3.2.2. Étapes pour une expérience formatrice et mise en perspective

Dans la continuité de Gaston Pineau, Francine Landry évoque dans un article les réflexions de David Kolb. (Landry, 1991, p.25) D. Kolb parle de l'apprentissage expérientiel comme contenant deux dimensions structurelles fondamentales, que sont la préhension et la transformation, la transformation ne pouvant s'effectuer sans au préalable une phase de préhension. Il distingue deux modes opposés de préhension de l'expérience, qu'il est intéressant de confronter au modèle de l'expérience de la transformation en somato-psychopédagogie.

En effet, D. Kolb parle d'un mode d'appréhension et d'un mode de compréhension. L'appréhension, basée sur « les caractéristiques tangibles et ressenties de l'expérience immédiate » (*Ibid.*), s'appuie sur une activation de l'hémisphère droit du cerveau. En terme somato-psychique, je rapprocherai ce mode des trois premières phases que sont le fait d'expérience et le fait de conscience et le fait de connaissance, et qui font appel à une pensée immédiate, directement issue de l'expérience. Je noterai ici que le fait de connaissance, bien que directement issu de l'expérience, fait appel à une pensée déjà élaborée qui met en jeu la personne dans son rapport au monde et la conduit à une première remise en question de ses représentations. Cette étape pourrait se situer à la charnière avec le second mode proposé par D. Kolb, mode de compréhension qui s'appuie sur les « représentations mentales » et dont la caractéristique est la conceptualisation abstraite. Le modèle somato-psychopédagogique est un peu différent dans le sens où il apporte, à partir de l'expérience concrète, une confrontation directe avec les représentations déjà établies. Mais les deux modèles se rapprochent avec l'étape qu'est la prise de conscience, dans le sens où l'activité mentale fait appel plus directement à des éléments de connaissance établis antérieurement à l'expérience, ce qui est également le cas de cette étape de la transformation en somato-psychopédagogie. La différence se trouve dans le fait qu'en somato-psychopédagogie, nous trouvons donc deux étapes de transformation des représentations, l'étape de la prise de conscience, à la différence du fait de connaissance, faisant appel à une remise en question de la

personne dans la relation à ce qu'elle vit personnellement dans sa vie.

Ensuite, la deuxième dimension d'apprentissage dont parle Kolb comporte également deux phases, qui sont forcément ultérieures à la préhension et en même temps indispensable à rendre complète l'expérience. « La préhension de l'expérience sans transformation ultérieure s'avère incomplète en terme d'apprentissage ». (*Ibid.*) Une phase d'« intention », ou réflexion intérieure, qui pourrait correspondre à la phase de prise de décision en somato-psychopédagogie, ainsi qu'une phase appelée « extension » qui consiste à agir sur le monde extérieur et rappelle tout à fait la 6^{ème} étape qu'est le passage à l'action de la somato-psychopédagogie.

Au-delà des rapprochements entre les deux théories, voyons maintenant les apports spécifiques et la nouveauté que vient apporter la somato-psychopédagogie dans ce processus de formation par l'expérience. Tout d'abord, observons que la somato-psychopédagogie met en jeu un nombre supérieur d'étapes de l'apprentissage expérientiel, sept en tout, pour quatre dans le modèle de Kolb. On peut en déduire un rapport à l'expérience particulièrement développé, donnant une importance particulière à chaque étape du processus de transformation, allant du vécu premier jusqu'à la septième étape qu'est la réflexion sur les conséquences de l'action, étape essentielle de prise en compte de la transformation, nécessaire pour clore le processus et en faire un appui pour une étape ultérieure.

Par ailleurs, concernant le sentiment d'incarnation, l'intérêt du processus de formation expérientiel est de montrer des étapes d'intégration de la nouveauté dans l'apprentissage, un processus conduisant à incarner ensuite cette nouveauté dans l'action. L'apport spécifique de la somato-psychopédagogie est ici de donner un support de conscience corporéisée à cette intégration. De plus, par la précision qu'elle apporte à la prise en compte étapes, elle montre une attention particulière à la dynamique évolutive du cheminement de cette intégration.

3.3. Le constructivisme immanent, une intégration sur le mode du Sensible

3.3.1. Potentialisation de deux forces opposées

En psychopédagogie perceptive, la dynamique de transformation et d'apprentissage se développe à partir de la potentialisation de deux forces opposées

que sont la force de renouvellement et la force de préservation. Ces deux forces présentes chez tout être humain l'accompagnent dans son développement. « Tout homme est confronté à deux forces : une force de rétention, de préservation et une force de renouvellement » (Bois, 2006, cité par Cusson, p.83).

La force de renouvellement du mouvement interne a été largement montrée, notamment dans la dynamique de transformation portée par l'expérience du mouvement interne. D. Bois en a développé le concept de *moi-renouvelé* : « Lorsqu'on le découvre, il renouvelle toute l'armature d'un savoir-faire, mais aussi d'un savoir-être, qui nous offre alors son potentiel de transformation. » (Bois, 2006, p.241) L'expérience porte l'émergence d'un sens nouveau. Mais pour que cette nouveauté s'actualise véritablement, vient ensuite un temps nécessaire d'imprégnation de la nouveauté. C'est un temps de confrontation de la nouveauté avec la structure d'accueil, une lutte qui s'installe entre l'ancien et le nouveau, entre l'expérience de renouvellement qui émerge de la profondeur, les besoins d'évolution de la personne qui se font jour, et la force de préservation liée à la peur du changement, aux représentations et croyances anciennes inscrites dans le corps sous forme d'immobilités, au besoin de sécurité lié aux habitudes.

3.3.2. La dynamique du constructivisme immanent

Cette dynamique nécessaire de confrontation intérieure s'appuie sur la notion de constructivisme développée par J. Piaget vers 1930. Dans le cadre de l'expérience spécifique du Sensible, D. Bois lui a donné le nom de « constructivisme immanent », (Bois, 2007, p.347) venant ainsi désigner « la dynamique des schèmes d'assimilation, d'accommodation et d'équilibration par laquelle passe un sujet face à une information interne » lorsqu'il se confronte à la structure d'accueil présente antérieurement à l'expérience. Il y a dans cette notion la nécessité d'accueillir le temps nécessaire à la transformation de la représentation via l'expérience perceptive. C'est une durée qui s'impose. La notion de constructivisme immanent reprend la théorie de J. Piaget dans la nécessité d'un temps d'assimilation pour que l'information nouvelle s'intègre à la structure en place. Elle en diffère par la conscience qu'à le sujet d'être au contact d'une information venant de l'intérieur de lui, même si cette nouveauté émerge par l'intermédiaire d'une facilitation extérieure à lui. Ce processus intervient lorsque « le fait de connaissance (Berger, 2006), surprenant, déroutant ou dérangeant arrive à la conscience de la personne sans qu'elle ne sache qu'en faire, » (Humpich, 2011,

littérature grise). S'en suit un conflit cognitif qui va nécessiter un réagencement de la structure d'accueil, un assouplissement de la croyance ou de la représentation. Dans la dynamique d'accompagnement, que ce soit dans le domaine du toucher ou dans celui de l'apprentissage, « l'art du praticien consiste à emmener malgré tout avec persévérance cette structure d'accueil à être légèrement déformée » et ainsi « à créer la condition pour que le principe de renouvellement trouve son chemin. » Il rencontrera tout d'abord une force de préservation, puis une forme de négociation dans le cadre du point d'appui, jusqu'au moment où arrive « le lâcher prise tonique qui correspond au moment où quelque chose de la structure tensionnelle, des formes tonico-émotionnelles, acceptent de se remanier. » (*Ibid.*)

Ainsi, c'est au prix d'un temps de latence, temps de négociation interne que le renouvellement de soi peut s'effectuer. Ce processus est particulièrement intéressant dans le rapport à notre sujet sur l'incarnation et sera certainement à confronter avec la dynamique évolutive que peut prendre le sentiment de notre incarnation au fur et à mesure des différentes séquences de vie au contact du Sensible.

3.4. La psychologie humaniste vers une intégration de soi

Carl Rogers propose une image de ce qu'il appelle *la vie pleine*, caractérisée par une direction positive que prend l'organisme tout entier, s'il est psychologiquement libre d'aller où il veut. « Une vie pleine est un processus, c'est une direction que l'on prend, pas une destination où l'on arrive » (Rogers, 2001, p.439). Le processus de valorisation de soi, chez l'individu, est caractérisé, lorsqu'il a mûri par « une sorte d'abandon aux données immédiates de son vécu, et par un effort de perception et de clarification des significations complexes et multiples dont il est porteur. » C'est un processus où la personne en vient à s'accepter de plus en plus telle qu'elle est. Dans le cadre de thérapies évoluant vers une vie pleine, Rogers observe une modification positive du comportement, dans la continuité du moi nouvellement vécu. L'individu en vient « à se rendre compte qu'il n'a plus lieu d'avoir peur de son vécu, mais qu'il peut, au contraire, l'accueillir librement, comme partie intégrante d'un moi qui change et qui progresse » (*Ibid.*, p.438). C. Rogers introduit ici la notion d'abandon à l'immédiat comme facteur de maturité. Un sens s'en dégage qui devient accessible à la personne. L'accès à une vie pleine, signe de la maturité chez l'adulte passe ainsi par

la valorisation de soi. « C'est quand il perçoit qu'il est apprécié en tant que personne, qu'il peut lentement commencer à se valoriser lui-même... à éprouver et à sentir ce qui se passe en lui, ce qu'il ressent, ce qu'il vit, la manière dont il réagit . » (*Ibid.*, p.209) Le processus de valorisation conduit ainsi l'individu à faire de plus en plus confiance à son organisme et à accéder à une meilleure intégration personnelle. Dans ce qu'il considère comme une vie pleine, Carl Rogers observe que « mieux une personne est intégrée, plus librement elle vit ses choix et plus efficacement elle les met en œuvre. » (*Ibid.*, p.445) Il montre ainsi plusieurs effets de l'acceptation de soi. À mesure qu'elle se défait de ses attitudes défensives, cette intégration amène également chez la personne vivant pleinement, une plus grande créativité, le développement d'une confiance fondamentale dans la nature humaine, ainsi que l'aptitude à vivre une vie plus riche.

En prenant appui sur l'expérience rogerienne, nous pouvons faire état des apports de la place du corps et la notion d'éprouvé sur le mode du Sensible dans le processus d'évolution de la personne. La notion d'éprouvé fait appel à la perception et à l'éducabilité de la perception. C'est d'abord cette éducabilité qui donne accès au processus d'évolution. Il m'intéresse de mettre en perspective le processus de « la vie pleine » de C. Rogers (2001) avec les processus de transformation de soi comme d'apprentissage de soi en psychopédagogie perceptive. L'apprentissage de soi fait du rapport au Sensible un chemin d'éducation du rapport à la vie qui vient concerner le chemin de vie.

Je me questionne ainsi sur la place « la valorisation de soi » et de « l'intégration ». C. Rogers les place au centre de l'évolution vers la maturité. Où ces notions trouvent-elles une place dans l'enrichissement du sentiment d'incarnation ? C. Rogers observe comment le fait de donner de la valeur aux différentes parts de soi, aux innombrables éléments de son vécu qui viennent s'actualiser, permet une meilleure intégration de soi. Cette valorisation offre à la fois une reconnaissance et une appropriation de ce qui nous apparaît au départ disparate et contradictoire. Que sont la valorisation et l'intégration dans la relation au Sensible ? Avant de regarder la dimension d'accomplissement de soi portée par la relation au Sensible, abordons tout d'abord les notions de « tendance actualisante » (Rogers) et d' « actualisation de la tendance » (Bois) qui y participent pleinement.

3.5. L'actualisation de la tendance : de C. Rogers à D. Bois

La tendance actualisante chez C. Rogers s'appuie sur une tendance qu'il nomme formative, « une tendance formative directionnelle, démontrant la création permanente qu'est le vivant, ainsi que l'ordre directionnel et graduel qui caractérise l'univers comme l'être humain. » (Dartevelle, 2003) La tendance actualisante est alors la tendance à la transformation constructive de l'individu, ou plus exactement de son organisme dans le sens où il est considéré comme totalité. « Elle est universelle, en ce qu'elle concerne tous les organismes et individuelle en ce que sa forme est unique à l'individu » (Rogers, cité par Dartevelle, 2003). Ce qui s'actualise, c'est « ce qui est immédiatement actualisable, car l'organisme poursuit des fins qui lui sont propres » (Dartevelle, 2003). Dans l'approche de Carl Rogers, la tendance actualisante est ainsi une réponse de l'organisme à sa propre demande de changement, à sa nécessité d'évolution.

D. Bois s'appuie sur les fondements rogeriens pour développer une notion quelque peu différente. A la différence de l'actualisation rogerienne, la tendance actualisante du Sensible, s'appuie en premier lieu sur la relation au mouvement interne. La personne ici est dans un processus de prospection et d'exploration. « Il y a un processus actif de quête de la personne qui s'actualise » (Bois, 2011/2) et qui fait qu'elle s'enrichit des informations nouvelles qui viennent de l'intérieur d'elle-même. Une autre donnée importante se trouve dans le fait que dans l'exploration sensible « c'est une actualisation du réel, l'actualisation est l'information nouvelle venue du futur en avant de soi qui vient s'actualiser dans mon présent.» (*Ibid.*) Et lorsque la personne entre en relation avec l'information nouvelle, il y a un processus d'altération qui va générer un apprentissage.

3.6. Mise en action de soi et accomplissement de l'être humain

Pour éclairer notre propos sur l'accomplissement de l'être humain au contact du Sensible, nous allons regarder la dynamique d'accomplissement étudiée par A. Maslow, M. Buber puis M. Humpich.

3.6.1. A. Maslow : de la motivation à la plénitude

Dans les années cinquante aux Etats-Unis, A. Maslow s'interroge sur l'accomplissement de soi. Il étudie tout d'abord la motivation, démontrant une hiérarchie des besoins comme étant une série de niveaux croissants de santé psychologique, chaque besoin nourri permettant d'accéder au suivant. La hiérarchie des besoins de Maslow culmine avec le désir de réalisation de soi, tendance de l'individu à s'actualiser dans ce qu'il est. « Cette tendance peut être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce que l'on est capable d'être. » (Maslow, 1954) Ainsi, les individus accomplis « donnent l'impression de s'épanouir et d'atteindre l'excellence dans tout ce qu'ils sont capables de réaliser ». Son désir de relier science et religion le conduit vers des études ultérieures sur les expériences mystiques. Il observe une conception proche aux deux groupes avec « une conception de l'univers comme 'organisme', possédant unité et intégration, croissant et évoluant et ayant une orientation et, partant, une 'signification'. Appeler ou non cette intégration Dieu n'est finalement qu'une décision arbitraire » déterminée par l'histoire individuelle. (Maslow, 2004, p.122) Les besoins d'ordre spirituel sont en haut de l'échelle et nécessaire au sens de la vie. Il cherche ainsi à réhabiliter la place des valeurs spirituelles dans une éducation qui soit porteuse de sens.

3.6.2. M. Buber et la rencontre avec le Toi éternel

Dans sa rencontre avec le *Tu* ou *Toi* Eternel, M. Buber montre une invitation à l'accomplissement de l'être humain. Au cours de cette expérience, « acte de la relation pure », « révélation », « l'homme y subit une action. C'est tantôt un souffle qui l'effleure, tantôt une lutte où il est engagé, peu importe, c'est un fait. » L'homme y reçoit quelque chose « et ce qu'il reçoit n'est pas un 'contenu', mais une présence, une présence qui est une force, » (Buber, 1969, p. 159). Au sortir de l'expérience il a « dans son âme un *plus*, un accroissement dont il ne savait rien auparavant » (*Ibid.*). L'expérience implique trois réalités inséparables, que M. Humpich, dans son article sur l'accomplissement met en perspective avec l'expérience du Sensible. Ces réalités sont « en premier lieu, une pleine, réelle et entière réciprocité », le sentiment d'accueil et de lien avec un inconnaissable. La seconde est le sens que cette rencontre nous donne des choses du monde, qui nous conduit à la troisième, sens à la fois « révélé et caché » qui vient nous impliquer, qui nous demande de l'incarner. « C'est le sens de cette vie, de notre vie... c'est dans cette vie, par rapport à ce monde-ci qu'il veut que

nous lui soyons fidèles » (*Ibid.*, p.160). C'est là où la reconnaissance de sa particularité est nécessaire à l'accomplissement de l'être humain, où « chacun ne peut manifester ce sens qu'il a reçu que par la qualité unique de son être et de sa vie » (*Ibid.*, p.161).

3.6.3. Sensible, accomplissement de l'être humain et projet de vie

Nous avons vu comment la personne au contact du Sensible, par l'expérience spécifique du corps, accède à sa potentialité. Ainsi, « les conditions extraquotidiennes d'expérience du corps sensible permettent au sujet de mettre à jour des possibilités perceptives nouvelles, lui permettant d'aller vers l'accomplissement de sa fibre humaine, » (Bois, Austry, 2007, p.21). J.M. Rugira l'exprime clairement ainsi : « Au contact de cette conscience en mouvement qui se déployait dans ma chair, j'avais la sensation d'être au cœur de mon propre processus d'humanisation, » (Rugira, 2007, p.262).

Apportons maintenant avec M. Humpich (2007) un éclairage sur l'articulation entre la dynamique d'accomplissement au contact du Sensible et la question du projet de vie. Dans son propos, M. Buber évoque un sens qui demande que nous l'accomplissions. Et dans la continuité des propos de Buber, M. Humpich expose en quoi la rencontre avec le mouvement interne donne un élan qui pousse à agir. Ainsi, à la lumière d'une recherche auprès d'étudiants en somato-psychopédagogie, il en vient à observer comment l'expérience du mouvement interne, « 'présence' qui donne 'le sens à vivre' ..., offre à l'être humain d'entrer dans le mystère de la vie, mais également d'en saisir les aspects fondamentaux, à travers une *lucidité perceptive*, » (Humpich, 2007, p.130) qui se dévoile dans la présence à une Totalité. La dynamique d'action qui en découle conduit à voir que « la réalisation de l'impulsion d'action née de la rencontre avec le mouvement interne est à la fois révélation et accomplissement de l'être humain, actualisation de sa potentialité et invitation à l'expression dans le rapport aux autres et au monde » (*Ibid.*). La réalisation de cet élan porterait à la fois la nouveauté d'une conscience inédite qui vient se révéler et la force de son expression dans le monde. Il y a dans cette actualisation non seulement une naissance à soi-même mais une réalisation de l'être humain dans sa capacité à incarner ce qu'il est dans le monde.

Ensuite la dynamique d'accomplissement peut aller plus loin en invitant à un déroulement de soi dans sa vie. « La participation au mystère de la vie, éclairée par

l'enrichissement perceptif que facilite le somato-psychopédagogue, permet à certains de découvrir dans la dynamique d'accomplissement qui se dégage de leur rencontre avec le mouvement interne, la 'tâche fondamentale', la direction d'engagement qui dessine plus qu'un projet de vie : *le projet d'une vie* » (*Ibid.*, p.131). Le potentiel de l'être humain, lorsqu'il en vient à se transformer en impulsion d'action par la rencontre avec le mouvement interne, peut alors se transformer en accomplissement de soi non seulement dans la réalisation de son potentiel, mais dans le déploiement de sa vie. « L'accomplissement consiste donc ici à se poser en acteur de son devenir » (*Ibid.*, p.109). Le projet de vie combine avec bonheur la quête de sens avec une démarche d'accomplissement de soi, où « l'accomplissement prend le double sens d'effectuation d'une tâche – oser être ce que je deviens, au milieu des autres - et de réalisation de soi – pour le sujet qui s'engage dans cette effectuation » (*Ibid.*, p.133).

CHAPITRE 4 : RELATION ET INCARNATION

« Je m'accomplis au contact du *Tu*, je deviens *Je* en disant *Tu*. Toute vie véritable est rencontre. » (M. Buber)

Après avoir ébauché la relation à sa propre incarnation qui permet à la personne d'en développer un sentiment, sentiment qui peut évoluer, se transformer, s'amplifier, je vais m'intéresser aux dimensions plus fondamentales qui viennent fonder ce sentiment, à savoir la relation à une dimension « plus vaste que soi » et la relation à l'autre et au monde. Pour qu'il y ait incarnation, il semble nécessaire qu'il y ait relation, relation entre ce qui est à incarner, entre la proposition d'incarnation et ce ou celui qui est là pour l'incarner. Je vais aborder les apports spécifiques du Sensible, tout en contribuant à mon propos avec quelques idées philosophiques et théologiques sur cette relation première qu'est la relation de l'être humain avec une dimension qui concerne son universalité, Dieu ou la Totalité. L'évolution du rapport à l'incarnation, c'est-à-dire du sentiment que nous en avons, est également sujette à la relation avec notre contexte environnant, elle se définit dans notre manière d'être avec le monde. *Incarner* a à voir avec *réaliser*, avec l'impact de soi sur le monde. L'altérité c'est aussi la relation que nous développons avec autrui, cela me conduira ensuite à aller explorer la relation à l'autre dans sa participation à l'évolution du sentiment d'incarnation. Dans le cadre de ce chapitre sur la relation, j'exposerai enfin la notion de réciprocité au sein du Sensible, comme élément fondamental du déploiement du sentiment d'incarnation. Je l'explorerai à la fois dans la relation à soi-même, dans la relation à la Totalité et dans la relation à l'altérité.

4.1. Le Sensible, une rencontre au cœur de soi

4.1.1. Le mouvement interne, une poussée de l'être

Le mouvement interne, porteur de confiance, nous met « au contact de ce que nous pourrions appeler une poussée de l'être » (Humpich, 2007, p.120). Dans l'accès à cette profondeur animée, la personne découvre « le rapport à l'être ». Se dévoile ainsi une dimension de « l'être en mouvement », rassemblant conjointement « l'expérience du mouvement interne et du sentiment d'être » (Humpich, Lefloch,

2009, p.92). Le mouvement interne porte douceur, confiance et amour. Et la relation que chacun peut entretenir avec lui peut prendre « le visage d'un mouvement réciproque d'amour : le mouvement interne déploie en effet un principe actif d'amour - *une puissance aimante et douce*. En réponse à cet amour qui lui est donné de l'intérieur, la personne *aime* en retour le sentiment profond d'exister qui naît en elle. » (*Ibid.*, p.89)

En décrivant l'expérience du mouvement interne comme d'une force qui s'incarne et qui porte en elle de façon incontournable « la présence du divin dans l'homme » (Austry, 2007, p. 97), D. Austry évoque la possibilité de Dieu au sein de l'expérience. Chez M. Humpich, « la présence d'une Totalité et à une Totalité est clairement évoqué » (Humpich, 2007, p.130). Et lorsque l'accompagnement de cette expérience « est envisagé comme pouvant créer les conditions d'une Totalité aimante, il y a là transmissibilité d'une expérience qui relève de la grâce » (*Ibid.*, p.133). Se développe ainsi une relation au cœur de soi avec une présence qui s'exprime en soi dans l'expression de ce mouvement porteur de force et de bienveillance. Simultanément la sensation qui naît de l'expérience faisant directement appel à l'éprouvé corporel, se déploie une force « porteuse d'une intelligence de vie dont la connaissance immanente est une des manifestations » (Austry, 2007, p. 97). Il s'agit ainsi d'une force de vie dont un des signes est la connaissance qu'elle véhicule, à la fois profonde et directe, apportant une nouveauté qui vient à soi en soi avant tout processus cognitif.

4.1.2. Le mouvement interne, expression de la Vie en soi

Le mouvement interne est aussi appréhendé comme la présence du Vivant en soi. E. Berger montre ici le mouvement interne comme une représentation de la vie en soi : « Si le mouvement interne représente *la Vie en moi*, bouger en respectant les indications qu'il me donne, c'est l'inscrire dans *ma vie*. Et donc inscrire *ma vie* dans *la Vie*. » (Berger, 2007, p. 204) Lorsque nous en respectons les orientations, les amplitudes et le rythme du mouvement interne dans notre manière de nous mouvoir, nous incarnons le mouvement de *la Vie* dans notre vie. L'expression libre dans la lenteur sensorielle nous invite, par une expérience corporelle d'expression gestuelle, à inscrire cette représentation de *la Vie* dans le concret de notre existence. Il s'agit d'inscrire *la Vie dans ma vie*. En inversant le propos, c'est-à-dire en proposant d'« inscrire ma vie dans *la Vie* », il me semble qu'elle propose d'aller plus loin. Il y a ici

l'idée d'un retour. C'est un double mouvement. Dans le premier mouvement, ce que me propose la Vie sous forme de mouvement dans mon corps serait un chemin de connaissance à prendre en compte pour ma propre vie. Ce sont des orientations, des amplitudes de pensée ou d'action. Et dans le retour, il y aurait comme une forme de gratitude envers la Vie. J'y vois comme une conscience que *ma* vie avec toutes ce qu'elle compte de spécificités et de particularités, *ma* vie prend place dans le mouvement global de la vie. Non seulement elle prend place, mais elle participe au mouvement de la Vie qui est là pour tous.

4.1.3. La potentialité absolue

L'expérience du Sensible invite à considérer le corps, la matière organique comme « véhiculant la totalité », « lieu d'expérimentation de la totalité », une Totalité qui porte en elle « le principe de potentialité. » (Bois, 2001, p.102) Ce que l'être humain « aperçoit de sa nature humaine est probablement en deçà de sa potentialité. » (Bois, 2011, p.3) C'est ainsi que cet essentiel, ce « plus grand que soi », est plus grand dans le fait qu'il dépasse notre entendement habituel. C'est dans l'acte de perception que l'être humain pourra, dans l'expérience du Sensible, le capter. L'homme est alors « invité à expérimenter le plus grand de lui-même en lui-même », (*Ibid.*, p.3) dans la réalité de sa matière organique. D. Bois le définit aussi par *la potentialité absolue*, rassemblant tout à la fois les notions « d'Être, de substance, d'essence, de Dieu et d'infini » (Bois, 2001, p.103), dont le mouvement interne sera l'expression vivante, l'éprouvé dans la dynamique de notre incarnation.

4.1.4. Le mouvement interne comme altérité en soi-même

« Afin d'expérimenter et d'actualiser la partie de sa nature humaine qui n'a pas été encore explorée et qui est ancrée dans sa vie subjective Sensible, » « il faut que l'homme « déploie envers lui-même un geste d'altérité. » (Bois, 2011, p.3)

La première relation que l'on instaure dans le cadre de l'introspection sensorielle (Bois, 2006; Berger, 2005) c'est la relation avec le silence. « Cette attention au silence et à son incarnation dans le corps même permet la découverte de nouvelles perceptions : sensations physiques d'abord, chaleur détente, puis sensations de qualités de mouvement, sensations de tonalité, ou encore d'états d'âmes. » Ce contexte d'écoute intérieure conduit à entrer en relation avec « une mobilité qui se meut lentement et de manière incarnée au sein d'une immobilité

intérieure. » (Bois, Austray, 2009, p.112) Entrer en relation avec le mouvement interne, c'est comme entrer en relation avec un « autre » à l'intérieur de soi, qui vient nous révéler la part inconnue de nous-même. Tel que l'exprime H. Bourhis, « le mouvement interne se distingue de la personne : il est un lieu de soi inexploré ou « l'autrui de soi ignoré. » (Bois, Bourhis, 2011, *littérature grise*) C'est ici l'expérience première de la rencontre avec le Sensible. En nous conviant à expérimenter cette potentialité absolue en nous-même, cet autre, qui est autre tout en étant soi, nous invite à rencontrer ce qui ne nous est pas encore révélé, ce qui est à venir, à encore venir incarner de nous-même en nous-même et dans notre vie. Il appelle toute notre attention, requiert toute notre présence, non seulement pour en éprouver le vécu dans notre matière sensible, mais encore pour en saisir les informations, pour capter ce qui se dévoile et nous révéler un peu plus à nous-même. « L'intelligence est intérieure à la matière » (Bois, 2001, p.92) Le mouvement interne en apportant une profonde confiance dans les orientations qu'il porte, devient même ainsi pour certains un « Guide de vie » (Humpich, 2007, p.121).

4.2. Le relation à l'essentiel, la relation à Dieu

4.2.1. Le corps transfiguré chez M. Zundel

Je choisis d'introduire la pensée de M. Zundel car je suis touchée par la présence et la dimension incarnée de son langage. J'y trouve une inspiration pour définir le sentiment d'incarnation dans mes propos. Profondément ancré dans le christianisme, il y a quelque chose qui résonne avec ce que je vis, qui fait peut-être le lien entre mon éducation imprégnée de christianisme et l'expérience du Sensible au sein de la psychopédagogie perceptive. Il s'agit de quelques pensées sur la question de l'expérience de Dieu en soi, sur la place du corps dans l'expérience de Dieu et sur ce qui fait que la personne accède à l'humain dans sa plénitude, à ce qui fait que l'homme devient homme et peut-être ce qui définit que l'être puisse incarner son humanité dans la vie humaine.

« Je crois à cette Vie d'un Autre en moi » dit M. Zundel. « Dieu est en l'homme comme le centre de sa grandeur ». (Zundel, 1995, p.29) L'homme rencontre Dieu lorsqu'il passe « du dehors au dedans », où il rencontre au plus intime de soi une

Présence infinie, respiration possible de sa liberté. C'est là qu'il trouve Dieu « qu'il entre dans ce dialogue d'amour », qu'il « est porté par la divine générosité à faire de tout son être un acte de générosité. » (*Ibid.*) « Mais si chacun est appelé à être le royaume de Dieu, ... c'est que Jésus lui-même nous révèle une autre grandeur, celle d'un Dieu qui est lui-même l'éternelle pauvreté : grandeur qui est tout en don, cette grandeur où l'on fait le vide en soi, où l'on devient un espace-amour pour tout accueillir, où l'on n'est jamais collé à soi, où toute la dignité est constituée par ce décollement », (p.28), d'abord décollement de soi, pour être ensuite décollement vers l'autre.

Concernant la place du corps, « la vie physique, chez l'homme, ne signifie rien si elle n'est pas assumée et transfigurée par une autre vie qui lui confère une valeur que la mort, non seulement est incapable de détruire, mais dont elle peut être, au contraire, la suprême réalisation. » « Cette autre vie se situe, il est à peine besoin de le dire, *avant* la mort. » (Zundel, 1997, p.93) Cette « transfiguration », seule la vie incarnée dans un corps physique nous la permet, ce corps dont l'importance lui confère une « la dignité infinie ». (*Ibid.*, p.95) La valeur qu'apporte cette « autre vie », ne pourrait-on dire qu'elle se situe aussi *avant* la vie, dans le sens *en amont* de la vie, et qu'alors elle s'incarne dans la vie, comme la Vie s'incarnant dans *ma* propre vie. Cette autre vie, pour M. Zundel, « elle surgit comme une nouvelle naissance, par le don de soi qui peut seul nous affranchir de la nécessité de subir notre existence, en faisant d'un amour infini qui nous prend tout entiers, notre véritable origine. » (*Ibid.*, p.93) Pour M. Zundel, la personne n'advient que dans le don. La personne trouve sa place et sa liberté lorsque, ne cherchant plus à recevoir ou à conserver ce qu'elle a acquis, elle devient capable de prendre appui sur ses richesses pour s'abandonner au don, à l'oblation. « C'est ainsi que nous devenons, en quelque sorte, les créateurs de nous-mêmes: par cette possibilité de ne rien subir, en donnant tout, *et d'abord* nous-mêmes, en refusant avant tout de *nous* subir. » (*Ibid.*) M. Zundel pose ici la question de comment faire pour arrêter de se subir, pour sortir du statut de « victime », victime du monde extérieur, puis victime de sa propre vie. Comment faire le choix de sa propre vie, pour décider de devenir acteur de sa vie. Il y a ici une invitation à renverser son regard, à sortir de la projection de son impuissance sur le monde, pour entrer dans l'action, accéder au pouvoir de devenir créateur de sa vie.

Au plus loin de l'expérience du don « Je est un autre ». Cette phrase empruntée à Rimbaud « répond à une fulgurante intuition de ce que pourrait être une personnalité

qui serait radicalement affranchie de toute adhérence à soi et qui serait donc constituée par une pure relation à un autre », cet autre étant l'Autre divin. (*Ibid.*, 1997.3, p.70) Je vois ici la possibilité de mettre en perspective le don de soi chez M. Zundel, avec la disponibilité au mouvement interne qui, en psychopédagogie perceptive, nous anime dans la profondeur de notre matière. En se laissant guider par mouvement interne, là où il vient nous « informer » dans l'intimité de notre corps, l'intimité de notre Sensible, ne peut-on dire qu'il s'agit d'une forme d'abandon à un autre en soi-même. Là serait peut-être alors à discuter le fait d'un abandon non à une dimension qui nous transcende mais à une expérience qui nous incarne. La différence est ici dans le fait que le Sensible conduit l'être humain à vivre non seulement une expérience d'universalité dans l'éprouvé du mouvement interne, mais aussi à relier cette expérience d'universalité à la construction d'un sujet, à relier le Je au je. Pour terminer, M. Zundel contribue à cette dynamique créatrice de notre humanisation lorsqu'il nous intime de « ne jamais rien vouloir de moins que l'Infini, et toujours tenter de l'incarner dans le respect de notre finitude » (Zundel, 2006).

4.2.2. La relation est « première » : J. Y. Leloup

Homme de cœur et de recherche, J. Y. Leloup m'a inspirée dans ses écrits et lorsque je participais à l'une de ses retraites, il y a quelques années. Son élan à creuser les fondements du christianisme pour y reconquérir la place du corps, lui redonner la dimension vivante et incarnante indispensable à l'accomplissement de l'être humain m'a non seulement touchée, mais m'accompagne toujours de près ou de loin dans ma propre évolution. C'est ainsi que sa pensée viendra contribuer à ma recherche sur l'incarnation.

« Dieu a révélé que Sadvinité, c'est dans notre humanité qu'il s'agit de la manifester » (Leloup, 1999, p.47). « C'est par le corps que nous avons accès à l'autre et à Dieu. L'Incarnation est le lieu de la rencontre et de la connaissance (...), ce paradoxe qui confie au visible la révélation de l'Invisible » (Leloup, 2008, p.53). A partir d'un étonnement sur cette rencontre nécessaire à l'Incarnation, J.Y. Leloup, commente le prologue de Saint Jean. « Dire qu'au commencement est la Parole, c'est dire que ce qui est premier est de l'ordre de la Relation. Entre l'aleph, l'inconnaissable, et la création, il y a cette Parole, ce « dialogue », ce Logos qui pose la dualité et dans le même mouvement appelle et rend possible l'Unité, non l'unité indifférenciée et fusionnelle, mais l'unité de relation : l'Amour » (*Ibid.*, p.59). Le Logos, c'est le

troisième, le Logos c'est le lien. La réciprocité avec Dieu est à la base du christianisme.

Dans la phrase « Il est au commencement avec Dieu. Tout existe par Lui. Sans Lui : Rien. De tout être il est la vie. » (Jean, 1-3.4), J. Y. Leloup exprime que « dans le même mouvement, nous découvrons que nous sommes « rien », et que nous sommes « aimés ». Nous n'existons que par l'Amour et le libre désir du Vivant. Nous découvrons ici que nous n'avons pas de pouvoir sur nous-même, si ce n'est de s'abandonner au désir, à l'orientation du Vivant. « Suivre le Logos, c'est écouter et adhérer au mouvement même de la Vie en nous » (Leloup, 2008, p.75). C'est pourquoi « il importe de s'éprouver sans cesse en genèse, en voie de création. » Ensuite, dans l'expression « Le Logos est vers Dieu, le Logos est Dieu » (Jean,1, traduction : Leloup 1989), il y a « un dévoilement de l'Unitrinité de l'Etre : le Logos = le Fils ; Dieu = le Père ; le mouvement du Logos vers Dieu, le mouvement du Fils vers le Père = le Saint-Esprit. (...) elle montre que cette unité n'est pas statique. (...) C'est ainsi que l'Etre, pour être Vie est mouvement et relation. « Etre Fils, c'est entretenir une relation d'intimité avec ce qui sans cesse nous fonde, nous origine » (Leloup, 2008, p.69-70). « Tout l'évangile de St Jean sera invitation au retour », il nous invite à une vie de relation avec notre intériorité, de relation avec l'essence du Vivant en nous. *Deus*, « Dieu », vient du latin *dies*, « jour », il fait clair, voir clair. Il s'agit, en étant en lien, de voir clair en nous-même. « La métaphysique grecque de l'Etre immanent et la métaphysique hébraïque de l'Autre transcendant sont ici dépassés par une métaphysique de l'Ouvert qui rend possible la Relation » (*Ibid.*, p.71-72).

Lorsque « Le Logos se fait chair » (Jean, 1-14), « l'Incréé a pris glaise – L'Eternel est entré dans le temps. Il s'est façonné une « humanité ». « Désormais, c'est le corps fragile de l'homme qui abrite la Présence divine et l'Information qu'elle contient. » « La matière est à jamais sanctifiée, elle est désormais demeure de Dieu » (Leloup, 2008, p.76). C'est ainsi que J.Y. Leloup nous exprime l'enjeu de l'Incarnation : vivre sa vie d'être humain tout en restant au plus près de cette « information » divine.

Cette analyse du début du prologue de St Jean est intéressante dans le fait qu'il y a là un fondement sur l'importance de la relation, du lien. En disant que « la parole est au commencement », c'est dire que la relation est à l'origine de toute chose, c'est dire qu'elle fonde toute possibilité d'expérience de l'existence. Quel rapprochement peut-on faire entre le rapport qu'établit le Sensible avec l'essence du Vivant et cette

relation première dont fait état le texte évangélique ? Le lien nommé « Verbe », le Logos peut-il s'apparenter au Mouvement, cette expérience porteuse d'éprouvé, expérience porteuse d'information, de connaissance (Bois, 2009) ? Il est possible d'avancer d'ores et déjà que les deux expériences nomment la dimension de l'incarnation, une expérience « incarnante » de la Vie en soi.

4.2.3. De la relation à « l'Autre Soi absolu qu'est Dieu » chez M. Henry au Tu éternel de M. Buber

M. Henry désigne un « Avant la chair, l'Avant de l'In-carnation, qui réside dans l'Archi-passibilité de la Vie », cette *passibilité* signifiant la possibilité pour la Vie de s'incarner. Il s'agit de se placer à l'origine pour voir qu'« il n'y a de vie que dans la Vie absolue, de Soi que dans l'Ipséité en laquelle cette Vie absolue vient en soi, de chair enfin que dans l'Archi-passibilité selon laquelle cette venue en soi de la Vie absolue s'accomplit », une vie qui est « une Vie d'amour ». (Henry, 2003, p.176) L'Incarnation montre « la venue dans une chair » qui ne peut que s'éprouver constamment « dans l'extrême passivité et la passibilité de sa finitude ». (Henry, 2003, p.175-176) Ne pouvant se donner à elle-même, la chair « renvoie nécessairement à un tel procès, à l'Archi-donation de la Vie absolue en son Archi-passibilité, » (Henry, 2003, p.175-176) l'Archi-passibilité étant ce qui dans la Vie elle-même rend possible l'incarnation.

En comprenant les textes initiatiques du christianisme, M. Henry regarde la rencontre comme passant par celle d'un Soi intérieur qui se trouve *avant* le monde. S'actualise constamment dans les pratiques liturgiques la relation à cet Autre Soi absolu qu'est Dieu. « Qu'est-ce qui advient avant le monde ? : c'est la relation d'intériorité phénoménologique réciproque entre la Vie absolue et le Premier Vivant pour autant qu'elle s'éprouve en Lui qui s'éprouve en elle. S'éprouver soi-même, jouir de soi, c'est s'aimer soi-même, (...) Il advient que *chacun s'aime dans un autre qui ne lui est jamais extérieur, mais au contraire intérieur et consubstantiel.* » (Henry, 2000, p.351) En introduisant l'éprouvé au cœur de la relation en soi avec cet Autre Soi qu'est Dieu, M. Henry propose une forme de sensation de la vie spirituelle en soi-même. L'intérêt se trouve dans ce sentiment où le corps en tant qu'unité somato-psychique est impliqué et par là reconnu. Par ailleurs, il montre également cette réciprocité constamment affirmée et répétée dans le contexte de l'évangile de St Jean, comme une intériorité phénoménologique du Père au Fils et du Fils au Père, et dont la

phrase « Le Père est en moi et je suis dans le Père » (Jean, 10-38) en est un exemple.

Pour faire le pont entre la relation à Dieu et la relation avec autrui, je citerai M. Buber. M. Buber voit l'établissement du monde de la relation dans trois sphères que sont d'abord celle de la vie avec la Nature, en second la vie avec les hommes et enfin la communion avec les essences spirituelles (Buber, 1969, p.23). La relation à l'Être est celle d'un *Tu* éternel où « dès que le *Tu* devient présent, la Présence naît. » (*Ibid.*, p.31). Pour M. Buber, dans toutes les sphères relationnelles « nous effleurons du regard l'ourlet du *Tu* éternel, nous sentons émaner un souffle de lui ». La rencontre spirituelle affleure ainsi au cœur de toute relation, « chaque *Tu* invoque le *Tu* éternel selon le mode propre à chacune de ces sphères. » (*Ibid.*, p.24)

4.3. Relation à l'autre et réciprocité

« Atteindre l'autre dans cette différence créatrice où la personne se fait jour, en exprimant dans tout son être, le visage unique et irremplaçable de son éternité » M. Zundel

4.3.1. L'Autre et le Mystère, l'invitation d'E. Levinas

« La relation à l'autre est une relation avec un Mystère » (Levinas, 1979, p.63)
« En posant l'altérité d'autrui comme mystère défini lui-même par la pudeur, je ne la pose pas comme liberté identique à la mienne et aux prises avec la mienne, je ne pose pas un autre existant en face de moi, je pose l'altérité. » (*Ibid.*, p.80) E. Levinas nous invite à regarder l'autre non comme un autre nous-même, mais là justement où l'autre est autre, là où son existence affirme sa différence. « Il est ce que moi, je ne suis pas » (*Ibid.*, p.75) et échappe ainsi à toute saisie possible. Cette distance interdit toute fusion, elle crée une « absence de l'autre » qui devient « précisément sa présence comme autre. » (*Ibid.*, p.89) C'est ici que l'autre devient le miroir de ma propre différence, me renvoyant à moi-même dans la sensation spécifique de moi.

4.3.2. M. Henry et la relation à autrui selon le christianisme

« Si le Verbe est la condition en laquelle tout Soi charnel vivant vient et peut venir en soi, n'est-il pas du même coup la condition de tout Soi charnel vivant autre

que le mien, la voie qu'il faut nécessairement emprunter pour entrer en relation avec lui, avec autrui » (Henry, 2000, p.352) ? M. Henry propose la Vie absolue, par le media de son Verbe (le lien), comme étant ce qui fait que « je suis donné à moi-même », en cela qu'elle est l'accès à son propre Soi. Attendu qu'il en est de même pour l'autre, la Vie est par conséquent « l'être-avec », ce qui permet l'accès à l'autre. Elle est « l'essence originelle de toute communauté ». « C'est donc bien *de ce qui vient avant le moi, de sa venue en lui-même - jamais de lui-même - qu'il faut partir* » (*Ibid.*, p.353) dans la possibilité d'être avec l'autre. Il n'y a pas de projection dans l'autre, mais une présence à la Vie elle-même, avant le moi pour pouvoir rencontrer l'autre. Il y a là une pensée très proche du Sensible, en ceci que la relation au Sensible, qui s'exprime par la perception de la Vie dans la matière, cette relation est là et porte chacun de nos rapports, avec nous-même, avec les autres et avec le monde. La différence sera dans le fait que le Sensible exprime la Vie sous forme d'un mouvement, mouvement interne porteur de sens et de connaissance.

4.3.3. « Jésus, Marie-Madeleine et l'Incarnation »

Pour aller plus loin dans la recherche des effets de la relation sur l'incarnation, je vais citer ici la pensée de J.Y. Leloup venant directement contribuer à la réflexion sur la relation entre l'intimité et l'incarnation de l'être humain au sens chrétien du terme. Dans son livre sur « Jésus, Marie-Madeleine et l'Incarnation », J.Y. Leloup explore la dimension charnelle de la rencontre en montrant comment la relation sexuelle peut être une dimension incontournable de l'amour pour accéder à l'entière de notre humanité. (Leloup, 2008) J. Y. Leloup s'appuie sur les textes évangéliques, de Jean à Philippe, pour montrer comment la réhabilitation d'une possible sexualité du Christ viendrait rétablir un équilibre au fond de nos inconscients hérités d'un christianisme d'où le corps et la dimension charnelle auraient été détournés par quelques piliers de l'Église chrétienne.

« Jusqu'où le Verbe s'est-il fait chair? Y a-t-il des éléments de notre humanité qui échapperaient à Sa lumière et à Sa tendresse ? » (Leloup, 2008, p.31) En s'étonnant devant le terme d'Incarnation, J.Y Leloup pose la question de savoir si l'Être incarné peut être un être « désirant ». Il s'interroge sur le réalisme de l'Incarnation à travers la relation de Jésus avec Myriam de Magdala, et vient questionner la sexualité du Christ comme élément indispensable à son Incarnation d'être humain. L'importance d'un tel questionnement n'est pas tant pour une meilleure

connaissance du Christ dans la totalité de son humanité, que pour le rôle qu'il a d'exemple. Sa fonction « archétypale et révélatrice » pouvant conduire à « mieux connaître l'être humain dans sa réalité sexuée, cela étant reconnu aujourd'hui comme dimension essentielle de son identité et de son devenir, non seulement comme lieu de transmission de la vie, mais comme condition de notre plaisir ou de notre dégoût à vivre. » (*Ibid.*, p.30) Ainsi J.Y. Leloup pose son étonnement sur cette force créatrice que l'on appellera sexualité, élan vital ou libido, en l'associant à l'expression de notre désir ou de notre non-désir de vivre. « Si l'Amour s'est incarné dans l'histoire et aujourd'hui encore ne demande qu'à s'incarner, comment ne le ferait-il pas dans les chairs qui lui sont normalement et naturellement constituées ? » (*Ibid.*, p.31)

« Ce qui se révèle dans la rencontre numineuse, ce n'est pas seulement un « toi et moi », mais ce que K. G. Durkheim appelle le grand Troisième, le Soi, entre nous deux, qui rend la rencontre possible, et parce que l'amour ne dépend pas seulement de toi et de moi, mais de ce Troisième, nous pouvons nous reconnaître dans nos différences sans en être séparés pour autant. Le Soi est ce qui nous unifie et nous différencie dans le même mouvement. » (*Ibid.*, p.110) « Plus profondément encore que la rencontre entre les corps et les pensées, il y a la rencontre affective qui arrache définitivement l'autre au monde des objets pour en faire un Toi unique. Dans cette rencontre, un éveil du cœur vous fait passer du monde des choses au monde des présences. » (*Ibid.*, p.111) La sexualité est là pour apprendre à intégrer en soi les polarités complémentaires et devenir « entiers », comme dit J.Y. Leloup des *Anthropos*, des « Humanités en plénitude ». Il vient nommer l'importance de cette intégration, comme une part fondamentale du chemin d'incarnation. Donner du corps à la rencontre, à l'amour qui s'échange, mais aussi révéler en soi-même un peu plus de sa propre polarité, s'ouvrir à plus de féminin ou de masculin, donner de la valeur à ces espaces de profondeur inconnus, voilà les enjeux d'incarnation d'une sexualité « intégrée ». Cette réflexion est intéressante car elle contribue à amener le corps, la sensation de plaisir éprouvée dans la rencontre des corps comme participant à l'incarnation. En montrant la sexualité ainsi, elle participe à ce que le corps ne soit plus seulement vécu comme souffrant, mais qu'il devienne un corps ressenti, vivant et porteur d'amour, ceci contribuant fondamentalement à ce que l'être humain soit plus totalement lui-même. « Le mystère qui unit deux êtres est grand, sans cette alliance, le monde n'existerait pas. » (Évangile de Philippe, logion 60, cité par Leloup, p.90) A partir de l'Évangile de Philippe, J.Y. Leloup montre comment la qualité de présence à

soi dans l'étreinte consciente entre l'homme et la femme fait que l'amour ne naît pas d'un manque mais d'un débordement. « Celui qui aime s'avance dans la proximité de cette Révélation, car celui qui aime, aime l'autre dans sa différence et le perçoit dans son unité avec lui. Celui qui aime s'avance au cœur même de l'Unitrinité. » (*Ibid.*, p.72)

Dans ses recherches sur la relation de couple au sein du Sensible, G. Le Floch propose le déploiement du rapport au Sensible comme constituant « une véritable école de la relation », affirmant que « le rapport au Sensible offre l'opportunité au sujet de déployer ses potentialités d'être relationnel » (Lefloch, 2008, p.193). La qualité de rencontre avec l'autre par le toucher, déployée en psychopédagogie perceptive est en elle-même concernante, confirmant l'autre dans ce qu'il est. La rencontre avec le Sensible conduit au vécu corporéisé d'un Amour au-delà de toute conception, de toute représentation. Dans la rencontre avec un autre être, cet amour emmène dans le lieu où s'actualise en soi dans l'immédiat ce qui est prêt à se donner. Cette actualisation est une force de renouvellement potentialisée par la rencontre avec l'autre, par ce qui s'est rencontré et partagé dans l'espace « entre-nous », l'espace de la présence commune où le mouvement se donne à la fois en chacun des deux êtres et fait naître un troisième espace, le lieu spécifique et magnifique de la relation.

Je vais maintenant approfondir la dynamique relationnelle sur le mode du Sensible en exposant les spécificités de la réciprocité actuante.

4.4. La réciprocité actuante, une relation sur le mode du Sensible

« Le Vivant est conçu pour être en réciprocité. » D. Bois

4.4.1. De l'empathie corporéisée à la réciprocité actuante

La somato-psychopédagogie enseigne à la personne comment devenir capable d'empathie, une qualité d'empathie qui repose sur l'éprouvé du corps. Le Sensible offre à la personne la capacité d'entrer profondément en relation avec elle-même. Nous pourrions nommer cette capacité basée sur l'éprouvé de son propre corps *empathie corporéisée*. « Lorsqu'on parle d'empathie corporéisée, il s'agit d'une écoute qui n'est plus seulement verbale, mais d'une écoute perceptive de tout le corps. Nous

accueillons à travers ce que nous ressentons. Notre baromètre devient notre vécu intérieur, chaque cellule de notre corps participant à l'évaluation interne de notre ressenti. Car il ne s'agit pas seulement des sens que l'on connaît habituellement, mais de quelque chose d'à la fois plus subtil et plus profond, une sensibilité particulière de la matière. » (Laronde, 2003) La personne développe une qualité de présence à elle-même à travers l'expérience du mouvement interne qui sera préalable à la l'écoute de l'autre. « Pour nous, l'hétéro-empathie sera d'autant plus forte qu'elle pourra s'appuyer sur une auto-empathie présente et intense. » (Bois, 2006, p.138) Lorsque chacune des personnes est en relation avec son Sensible, peut se développer cette qualité particulière de réciprocité où lorsque nous parlons d'accompagnement, « l'asymétrie patient-thérapeute s'efface au profit d'une communauté de présence ». (*Ibid.*, p.139) Nous parlerons alors de *réciprocité actuante*. (Bourhis, 2007)

4.4.2. Les principales formes de réciprocité actuante

D. Bois propose plusieurs niveaux de réciprocité. Regardons précisément la réciprocité entre soi et soi, la réciprocité avec la Totalité et la réciprocité avec autrui.

4.4.2.1. La réciprocité actuante entre soi et soi

« La réciprocité de soi à soi commence lorsque la personne est consciente de l'animation de sa matière vivante et que celle-ci lui renvoie des informations internes.» (Bois, 2011b, *littérature grise*) C'est le lieu où nous pouvons nous apercevoir, nous voir agir, nous voir dans nos manières d'être au monde. Nous pouvons même nous y apercevoir percevant. Cela signifie que nous devenons deux en nous-même, un Je se déploie qui surplombe l'autre créant la possibilité d'un regard sur soi, d'une écoute, d'un accueil, la possibilité d'une réciprocité.

4.4.2.2. La réciprocité actuante avec la Totalité

C'est la réciprocité avec la dimension totale du Sensible, là où nous nous laissons apprendre de ce « plus grand que soi » qui nous anime, qui crée le Vivant et qui nous transforme. Elle se nomme « réciprocité verticale », dans le sens de s'élever en soi-même, de grandir en soi-même. « Le mot réciprocité, c'est le concept même du divin, c'est-à-dire, ce qui se laisse altérer. » (*Ibid.*). Faisons ici référence à nouveau à M. Buber lorsqu'il évoque au cœur de l'expérience de rencontre avec le Toi Eternel, la

réalité d'une « pleine, et entière réciprocité » où « le sentiment d'être accueilli, d'entrer dans une relation sans que l'on puisse dire le moins du monde comment est fait ce à quoi on est relié » est porteuse de sens, d'une « indicible confirmation qui nous est donné du sens de toutes choses. » (Buber, 1969, p. 159-160) La perception dans l'expérience d'un « ni dedans ni dehors est le préalable de la réciprocité, mais la réciprocité avec la Totalité devient réelle quand le mouvement indifférencié s'incarne dans la matière et devient mouvement interne. C'est la matière mouvante qui est le lieu de la circulation entre les acteurs de la relation. » (Bois, 2011b) La réciprocité actuante avec la Totalité se vit ainsi au cœur même de la perception du mouvement interne.

4.4.2.3. La réciprocité actuante avec autrui

La réciprocité avec autrui est une forme de « réciprocité horizontale ». (*Ibid.*) C'est là où nous sentons que quelque chose répond à notre silence, à notre profondeur, répond à notre présence. D. Bois rejoint M. Buber lorsqu'il dit : « Le *Tu* vient à ma rencontre, mais c'est moi qui entre en relation immédiate avec lui. » (Buber, 1969, p.29) Que ce soit dans l'introspection sensorielle (Bois/Berger), dans l'accompagnement gestuel et ou dans l'échange verbal, la réciprocité actuante est présente dès lors qu'une dynamique d'échange s'installe entre deux personnes ou entre une personne et un groupe. Il s'agit d'un échange vivant où chacune des deux parties est en même temps réceptive et créative, où chaque information va générer des effets chez l'autre, effets eux-mêmes dynamiques, créant ainsi un échange porteur de nouveauté et d'évolutivité. C'est là où « toucher, c'est être touché ». (Bois, 2011a) Ainsi, « la réciprocité est une relation de matière à matière, à partir de laquelle circulent des informations internes qui génèrent des changements d'état et apprennent quelque chose aux acteurs de la relation » (Bois, 2011b)

La réciprocité, c'est ce qui se laisse altérer. Le Sensible conduit ainsi les personnes « vers un élan simultané de présence à soi et à l'autre. La rencontre avec le mouvement interne emporte avec elle un élan intérieur – nous pourrions dire une tendance immanente – de s'ouvrir au monde. » (Bois, Austray, 2009) L'expérience du Sensible porte un mouvement d'ouverture tant vers soi que vers l'autre, elle génère un espace de réciprocité tout à fait inhabituel. Lorsque la relation au Sensible est présente, la réciprocité actuante est au centre de toute relation, relation interpersonnelle ou relation intime. G. Lefloch, dans sa recherche sur la relation de

couple affirme que « le déploiement du rapport au Sensible constitue une véritable école de la relation » (2008, p.223), une meilleure relation à soi entraînant l'amélioration de la relation à l'autre. À travers « la consolidation identitaire précieuse qu'offre cette rencontre avec soi, nous entrevoyons un apport exceptionnel dans le projet de mieux vivre au milieu des autres et en particulier auprès des personnes signifiantes. » (Humpich, Lefloch, 2009, p.97)

Ainsi dans la rencontre avec l'autre sur le mode du Sensible, le mouvement dans l'invisible et en même temps dans la matière de chacun d'entre-nous vient donner à sa propre présence corporéisée une sensation d'être plus « en soi-même ». S'offre à la personne « l'opportunité d'un bouleversement relationnel, tant vis-à-vis d'elle-même que des autres et du monde » (Florenson, 2010, p.73), bouleversement qui crée, dans l'échange d'informations véhiculé par la rencontre, non seulement une potentialisation de la sensation de l'incarné, mais peut-être, à partir de cet espace même d'une rencontre incarnée, un renforcement du sentiment d'incarnation. C'est ce qui m'invite à explorer les impacts des différentes formes de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation.

4.5. Relation au temps et incarnation

La dimension du temps est incontournable dans une réflexion sur l'incarnation. Le cadre de cette recherche ne nous permet pas de l'étudier de façon suffisamment vaste. C'est pourquoi je l'aborderai de façon succincte pour donner un cadre à notre exploration sur le sentiment d'incarnation. Nous avons vu que l'expérience du mouvement interne se fait dans un rapport à l'immédiateté de l'expérience, au présent du corps animé et perçu comme tel. Cette expérience, D. Bois la définit comme celle d'une *temporalité incarnée*, support à la notion d'advenir (Bois, 2009). Je vais la mettre ensuite en perspective avec la pensée de E. Levinas sur la relation à l'autre. Je terminerai par la dimension provisoire du sens évoquée par D. Bois pouvant être support à notre manière d'incarner ce qu'il nous est donné d'incarner dans notre vie.

4.5.1. Une temporalité incarnée

Cette temporalité vivante qui anime le corps se capte dans l'intériorité, elle a besoin de la conscience du sujet, d'une personne « présente à son présent » pour exister. En explorant la temporalité « sous l'angle d'un vécu incarné en prise avec le rapport au présent, » D. Bois souligne le caractère charnel de cette temporalité qui prend corps lorsque le sujet oriente son attention vers le flux de la vie circulant dans son intériorité. Il décrit l'expérience du *mouvement interne*, comme l'exploration d'un « sens tactile intérieur » : « Elle me faisait pénétrer dans l'enceinte intime de ma propre matière corporelle, là où s'actualisait une temporalité vivante, incarnée et animée (...) et m'apparaissait comme le vecteur de la vie en moi. » (Bois, 2009, p.6) Il y a ici la présence d'une évidence du temps, dans le rapport à l'incarné dans le corps, au *mouvement matériel* (Bois, 2001, p.37), le rapport à « ce qui s'incarne » et au sentiment qui en découle.

Peut-on être à la fois dans le temps et hors du temps ? L'attentionnalité du sujet dont il est question implique une conscience, un témoin de ce qui se joue dans ce présent. Ce témoin est-il dans ou hors de la temporalité concernée ? Lorsque je me place au cœur de l'expérience, je dirais que cette conscience est à la fois dans et en-dehors de la temporalité dont nous parlons. Elle est à la fois celle qui permet cette totale présence au présent, elle crée la présence à ce qui est en train de se dérouler en soi. En même temps, la conscience me paraît observer d'un lieu où la notion même de présent n'existe pas, car au cœur même du temps, au plus profond du moment présent, le temps peut-il exister ? Le présent porte une immensité, « un goût de l'éternité » (Bois, 2001) En même temps, la notion d'incarnation impliquant la présence dans la matière, ne peut exister hors de la temporalité. Mais de quelle temporalité s'agit-il ? J'entrevois ici une profonde articulation à développer entre les différentes nécessités du temps liées à l'incarnation. En effet, il y a à combiner cette sensation d'éternité, cette présence à l'immédiateté de l'éprouvé, cette « consistance » qu'est le présent dans l'expérience de l'incarné, et la nécessaire durée que suppose l'évolution d'un sentiment, ici le sentiment d'incarnation.

4.5.2. Le temps, l'autre et l'advenir

4.5.2.1. La mort comme altérité inconnaissable

Avant la relation à l'autre être humain, E. Levinas pose la mort comme altérité absolue. Elle est l'altérité par excellence, qui nous dérobe à nous-même. « La mort n'est jamais maintenant. Quand la mort est là, je ne suis plus là, non point parce que je suis néant mais parce que je ne suis pas à même de saisir. » (Levinas, 1983, p.59) Là où la mort est cet Autre inaccessible et inconnaissable, car présente lorsque disparaît notre capacité à l'appréhender, je pose la question de savoir si la Vie en soi, l'accès à cette potentialité absolue dans l'intimité de notre corps en mouvement, peut-il être cet Autre, à la fois Absolu tout en même temps que présent dans notre présent incarné.

4.5.2.2. *L'autre et l'avenir dans le présent*

Chez E. Lévinas, de la même manière, la rencontre avec autrui est insaisissable. L'Autre, dans sa différence, porte un inconnaissable, « réfractaire à toute lumière ». C'est dans cet inconnu que se dessine un avenir. A la différence de la mort, la rencontre avec autrui met l'avenir en relation avec le présent. Elle accomplit « la présence de l'avenir dans le présent ». (*Ibid.*, p.68) Selon E. Levinas, il semble que cet inconnu dont nous prenons conscience au contact de l'autre et qui crée un avenir possible, nous soit ainsi révélé dans le présent, donnant existence au temps. Ainsi, « la relation avec l'avenir, la présence de l'avenir dans le présent semble encore s'accomplir dans le face-à-face avec autrui. » (*Ibid.*) En décrivant la situation de relation avec autrui comme « l'accomplissement même du temps », E. Levinas préconise une relation à l'avenir particulière, l'avenir existant par le fait même de l'intersubjectivité.

4.5.2.3. *L'advenir*

La question qui se pose ici est l'articulation du lien entre la réciprocité actuante avec autrui et la dimension de ce qui est à venir. A partir de la notion de temporalité incarnée D. Bois propose un concept, « à la croisée des temporalités », qu'il nomme *l'advenir* (Bois, 2009). Il s'agit d'un lieu où la présence au présent, où la dimension incarnée du vécu dans la vie de l'intériorité nous donne accès à notre potentiel absolu et aux informations actualisables de notre futur dans notre présent. Se déploie ainsi la possibilité d'une réciprocité actuante avec l'advenir. « Une fois dans le ni dedans, ni dehors, ni dans le corps, ni en l'absence du corps, cette réciprocité implique un sujet qui se tient activement à la bordure du futur et qui saisit l'information neuve qui

s'actualise dans le présent, altérant l'ancien. C'est le principe même de l'actualisation de la tendance », tendance de l'être humain à s'actualiser vers le plus grand de lui-même (Bois, 2011b)

Ainsi, chez E. Lévinas, c'est la relation à l'autre qui nous conduit vers une perception d'un avenir possible se révélant dans notre présent alors que chez D. Bois c'est au contraire au cœur de l'expérience du mouvement interne, la capacité à entrer en relation avec son advenir qui permet le déploiement de la relation avec autrui. D. Bois formule ainsi la possibilité d'une *réciprocité accomplie* : « La réciprocité actuante devient accomplie lorsque le sujet est d'abord en relation avec lui-même, avec la Totalité et avec l'advenir pour ensuite s'ouvrir à autrui. » (Bois, 2011b)

4.5.3. La provisoireté du sens, une incarnation dans l'adaptabilité

Au delà du caractère immédiat et spontané de l'émergence du sens, D. Bois expose comment le sens qui se donne ne l'est jamais une fois pour toutes, mais a toujours la possibilité infinie de se transformer, de se retourner ou de se déployer pour livrer sa nouveauté. Nous retrouvons la dimension d'évolutivité portée par le mouvement lui-même. Cette *provisoireté* (Bois 2009, p.10) a l'importance qu'elle invite à « honorer » le temps de la vie qu'il nous reste à vivre, dans ce qu'il a de « possibles » de sens à nous révéler. D. Bois propose de développer une confiance dans le futur à travers la confiance dans l'intelligence processuelle à l'œuvre, intelligence qui révèle les informations nécessaires permises par l'effort de présence à soi dans la présence au présent. Je proposerai ici que cette confiance nous invite ainsi à honorer notre temps de vie dans ce qu'il a de possible d'incarnation à venir, de potentiel d'incarnation à réaliser. Ce qui m'invite à envisager la conscience de cette provisoireté du sens comme étant partie prenante de la transformation du sentiment d'incarnation.

PARTIE II - CADRE EPISTÉMOLOGIQUE ET **MÉTHODOLOGIE**

CHAPITRE 1 : POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

1. Une recherche qualitative

Je vais maintenant exposer les moyens méthodologiques pour aborder cette recherche. Quels procédés seront nécessaires pour recueillir les données puis pour en extraire le sens permettant d'apporter des réponses à la question de recherche ? Le cadre de la recherche qualitative me permettra une posture de praticienne chercheuse que je combinerai avec une posture impliquée.

1.1. La spécificité d'une recherche qualitative

L'étude que je vais mener s'inscrit d'emblée dans une démarche qualitative, là où l'intimité du fonctionnement humain et la connaissance scientifiques peuvent se rejoindre. Comme l'expriment certains chercheurs canadiens, « le propos de la recherche qualitative est de comprendre l'expérience humaine, pour y découvrir à la fois le processus par lequel les gens construisent du sens à propos de leur vie et de rapporter ce que sont ces significations. » (Hull, 1997) L'analyse qualitative « exige une vision d'ensemble qui puisse permettre de situer les multiples procédés, opérations et algorithmes à l'intérieur d'un menu relativement complet et pratique, qui soit ouvert et évolutif ». (Paillé, Muchielli, 2005, p.23) Elle prend appui sur « l'activité mondaine quotidienne de construction et de validation du monde dans lequel nous évoluons » (*Ibid.*, p.8) Elle est d'abord « un acte phénoménologique », s'ancrant dans une expérience du monde, où « la rencontre d'une sensibilité (celle du chercheur) et d'une expérience (celle du participant à la recherche) » se doit d'être honorée et respectée. (*Ibid.*, p.24) Elle est ensuite le champ d'un exercice intellectuel consistant à observer, à extraire et classer les données pour les mettre en perspective de manière à en extraire du sens. Pour cette étude qui cherche à évaluer le vécu de personnes sur leur sentiment d'incarnation au contact du Sensible, la posture épistémologique la plus adéquate semble bien se situer dans le cadre de la recherche qualitative. Regardons maintenant comment entrer dans cette dynamique subjective.

1.2. Une posture de praticienne-chercheuse

En tant que professionnelle de l'accompagnement et de la formation, la posture que je vais adopter est celle de la praticienne-chercheuse. Toute la difficulté est d'être à la fois impliquée profondément dans sa pratique et de pouvoir s'en décoller, de réussir à prendre la distance nécessaire à l'analyse en vue de produire de nouvelles connaissances. Il y a une transformation à effectuer, pour passer du monde de la pratique à celui de la connaissance. Il s'agit, non seulement de réfléchir sur sa pratique et d'en tirer un sens, comme la psychopédagogie perceptive nous invite à faire, mais d'aller plus loin en produisant de la connaissance. Comme le dit Ruth Canter-Kohn, il s'agit néanmoins de tirer parti, de ce qui fait à la fois la richesse et la difficulté de cette posture particulière, à savoir la distinction et l'ajustement « entre les trois visées de développement personnel, d'action sociale et de production de connaissances. » (Mackiewicz, 2001, p.17). « Il est couramment admis aujourd'hui que l'observateur fait partie de son champ d'observation ». Autrement dit, il est devenu nécessaire que le praticien chercheur étudie sa position, explique le lieu d'où il observe et son degré d'implication dans sa propre recherche, « plutôt que de prétendre à sa neutralité, à son invisibilité mythique. » (*Ibid.*, p.19)

1.3. Une posture impliquée

Dans la recherche que je me propose de faire, je serai doublement impliquée. En effet, l'implication première est celle de praticienne, celle de ma compétence du rapport au Sensible, qui intervient à la fois dans ma connaissance du terrain, mais également dans ma posture de recueil et d'analyse qui se fera à partir du lieu spécifique du Sensible. La seconde implication sera dans le fait de faire partie des personnes interviewées, de choisir ainsi mon expérience comme objet de recherche. Compte tenu de cette dimension de double implication, l'intervention de ma subjectivité de même que mon expertise du Sensible contribueront clairement au développement du sens, créant une vision non seulement compréhensive mais aussi interprétative des faits. Je détaillerai les implications de ce choix dans le chapitre suivant. C'est ainsi que la méthode heuristique, d'inspiration phénoménologique viendra servir ma démarche, car elle s'intéresse à la fois au vécu subjectif dont elle vient ensuite faire l'analyse d'un point de vue scientifique, et à l'intervention active du chercheur.

1.4. Les apports de la théorisation ancrée

La théorisation ancrée ou *Grounded theory* est un modèle d'analyse qualitative qui se développe dans les années 1960. L'intérêt en est la dimension de théorisation qui s'ancre dans une enquête de terrain, et cherche ensuite à en dépasser la simple observation phénoménologique pour viser une *modélisation théorique générale*. Ainsi, la théorisation ancrée est « non une quantification des données qualitatives, mais plutôt un processus non mathématique d'interprétation, entrepris dans l'objectif de découvrir des concepts et des rapports entre les données brutes afin de les organiser dans un schéma théorique et explicatif. (Strauss et Corbin, 2004, p.28) Les étapes d'analyse proprement dites commenceront par une codification initiale, appui pour un mouvement allant d'une analyse classificatoire vers une catégorisation. Tel que le dit P. Paillé, il s'agit dans cette étape de « porter l'analyse à un niveau conceptuel en nommant de manière plus riche et englobante les phénomènes, les événements qui se dégagent des données. » (1994, p.156) L'analyse phénoménologique s'appuiera ensuite sur la dynamique catégorielle pour conduire au mouvement d'analyse herméneutique. Tel que le dit P. Paillé « La modélisation arrive au moment où l'objet de l'analyse a été cerné au terme de l'effort d'intégration. » (Paillé, 1994, p.174)

2. Chercheuse du Sensible

La particularité de cette recherche est ensuite dans le fait qu'elle se situe dans le cadre du Sensible et que le chercheur du Sensible développe sa recherche depuis le lieu du Sensible. La posture d'implication se fait en lien avec le Vivant, le lieu du Sensible (Bourhis, 2012), elle se fait dans une posture de neutralité active et dans un lieu de réciprocité.

2.1. Une présence incarnée

Dans sa relation au mouvement interne, une dimension de présence incarnée se trouve être déjà là dans la manière même d'être du chercheur. Ainsi « l'attitude du chercheur/sujet Sensible, fait appel à la dimension subjective de la nature humaine qui fait de lui un sujet subjectif en prise avec un sentiment d'existentialité incarnée. C'est

sur fond de sentiment d'existence incarnée que le chercheur questionne les données et accède à une connaissance immédiate intellectuelle et vécue. » (Bois, 2011a)

La posture spécifique du Sensible me conduit ainsi à revendiquer les différents niveaux d'implication. Je me sens ainsi participante de ma recherche dans les niveaux d'implication montrés ci-dessus, mais une dimension supplémentaire s'y déploie, par les enjeux existentiels que porte mon objet de recherche et qui tout en concernant la nature humaine d'un point de vue général, viennent me solliciter très directement.

2.2. Neutralité active et distance de proximité

La neutralité active (Bois, 2005, 2007; Berger, 2006), posture spécifique au Sensible, est faite à la fois de neutralité et d'implication. La neutralité active invite le sujet « à se tenir dans un « ailleurs » et un « autrement » au sein de l'acte perceptif. » (Bois, Austray, 2009, p.113). En ancrant profondément le sujet dans un rapport à lui-même, la posture de neutralité requise lui permet de développer un « laisser venir à soi », qui est aussi un « savoir attendre » conduisant à laisser se déployer le principe d'évolutivité du Sensible. La posture est neutre dans le sens où elle reste le plus proche possible de l'éprouvé et ne construit pas d'interprétations à priori. C'est une présence qui ne juge pas. Elle est active dans la mesure où, de ce lieu d'écoute active qui s'appuie sur la présence du corps sensible, elle agit à partir des informations perçues pour développer la réponse adéquate, réponse manuelle, gestuelle, pensée ou verbale. Étant à la fois apprentie chercheuse et experte du Sensible, j'en déduis que cette étude se fera naturellement sur le mode du Sensible. Il me tient d'ailleurs à cœur d'être toujours au plus près de cette expérience qualitative du rapport à soi et à l'autre que sollicite le Sensible à toutes les étapes de cette recherche.

« Implication, immersion et expertise du terrain d'un côté, distanciation, décentrement de l'autre, sont des termes opposés qui tentent de circonscrire la nature, pour ainsi dire spatiale, de la posture du chercheur qualitatif. » (Berger, Austray, 2010) Dans le cadre de la psychopédagogie perceptive, le double positionnement d'observant-observé apportant cette nouvelle qualité d'implication est définie par D. Bois comme une *distance de proximité* (Berger, 2009). Elle constitue une « conscience témoin », qui permet au chercheur « de n'être ni fusionné avec son expérience, ni distant d'elle au point de la perdre comme source d'inspiration. C'est en grande partie la présence de cette conscience témoin tout au long de la recherche qui permet de se maintenir dans une écriture capable d'affirmer la dimension corporelle,

intérieure de la recherche. » (Berger, Paillé, 2011, p.9) Je souhaite que cette posture spécifique puisse favoriser ma démarche de recherche impliquée, apportant simultanément l'implication et la distance nécessaires à la praticienne-chercheuse que je suis.

2.3 Une implication sensible

Revenons un moment sur la dimension de double implication. L'implication due au fait d'avoir à analyser des données que j'ai moi-même produites en répondant à une interview pourrait poser la question de la distance nécessaire à la scientificité de l'analyse. Je vais maintenant expliquer mes choix.

La décision de développer une recherche sur mon propre vécu de l'expérience de développement du sentiment d'incarnation s'est imposée à moi dans le sens où, du lieu de mon expertise du Sensible, et du fait de l'implication personnelle que mon histoire de vie apportait à mon objet de recherche, il m'apparaissait que ma proximité avec cette dimension de l'incarnation, de même que mon expérience interne de processus à l'œuvre, seraient à mettre en lumière pour déployer mon propos.

C'est là que pour obtenir les données, le choix de réaliser une interview plutôt qu'un récit de vie est venu permettre une première distanciation d'avec mon vécu, lui offrant un caractère moins personnel de part l'intervention d'une autre personne en interaction. Ensuite, la décision d'étoffer le recueil de données de deux entretiens supplémentaires, dans ce que ceci permettait de mise en perspectives avec d'autres données que celles provenant de mon propre vécu, a permis un renforcement supplémentaire de la mise à distance.

Maintenant, c'est la posture même de chercheuse du Sensible qui crée la plus forte possibilité de distanciation où, « ce qui rend cela possible, est qu'en maintenant l'attention au contact du Sensible, s'opère une suspension spontanée de la pensée discursive nourrie de représentations, d'*a priori*, d'opinions » (Berger 2012, p.212). La présence propre au Sensible permet en effet cette suspension. De plus, la compétence du regard sur son propre vécu que développe l'expertise de la relation au Sensible permet d'envisager la qualité de distanciation nécessaire au processus. Ce sont les choix de s'inscrire dans les postures de *neutralité active* et de *distance de proximité* avec le déploiement de la *conscience témoin* citée plus haut qui sont garantes à la fois de l'implication et de la neutralité nécessaires à la scientificité de mon propos.

2.4. Une posture de réciprocité

Par ailleurs, la dynamique relationnelle se fera sur le mode de la réciprocité actuante. Je l'ai abordée dans le cadre théorique et elle viendra s'appliquer ici à la recherche elle-même. Celle-ci concernera tant la dynamique des entretiens que la relation avec les auteurs et la relation avec les données, ceci tout au long du déploiement de la recherche. Le modèle de la réciprocité sur le mode du Sensible est un lieu d'échange où se développe une influence réciproque. En s'appuyant sur la présence corporéifiée du *corps sensible*, il permet d'aller plus loin qu'une simple saisie d'un sens émergent. Ainsi, « chaque acte posé depuis le lieu du Sensible et sur la base de la neutralité active génère une résonance qui crée une boucle évolutive où en même temps que le chercheur touche le texte, le texte touche le chercheur. » (Bourhis, 2012) Se crée ainsi une attitude de suspension permettant l'émergence d'une nouveauté qui se donne d'elle-même.

2.5. La dynamique de recherche prospective

Enfin la recherche s'inspirera du modèle de la dynamique prospective développée par D. Bois (2011c). Ce modèle propose d'allier la dynamique anticipatrice à la dynamique créative du chercheur. « Le terme prospectif désigne ce qui est relatif à l'avenir et vise de façon permanente l'horizon dans une logique relationnelle, tandis que le terme dynamique représente le déploiement processuel cohérent de la recherche où chaque étape est en lien avec la précédente et introduit l'étape à venir dans un mouvement amplificateur. » (*Ibid.*). Ce mouvement d'amplification comporte six étapes, allant du titre jusqu'au mouvement herméneutique, où chacune des étapes prépare la suivante tout en s'ancrant dans la précédente. La recherche est ainsi portée par la conscience de la dynamique d'évolutivité (Berger, 1999) spécifique au Sensible. C'est surtout ce principe de l'anticipation qui s'est exprimé dans ma recherche. La modélisation de la méthodologie prospective a été menée par D. Bois durant l'année 2011. Bien que n'ayant pas disposé d'un temps d'intégration suffisant de cette nouvelle méthodologie, j'ai choisi de m'y tenir du plus près qu'il m'était possible. Plutôt que d'exposer en détail les principes de la recherche prospective, je choisis d'en rendre compte dans les deux chapitres qui suivent et qui décrivent respectivement la méthodologie de recueil et d'analyse des données.

CHAPITRE 2 : LE RECUEIL DE DONNÉES

2.1. Les participantes

Mon impulsion première était de faire une recherche totalement impliquée, où je sois seule mon propre terrain de recherche. Cela m'était venu comme une forme d'évidence, une possibilité d'étudier mon propre parcours pour m'aider à avancer sur mon chemin de vie. Je voyais là notamment une possibilité de m'accompagner moi-même dans mon avancée par rapport à la maladie. Cela me semble toujours judicieux, néanmoins, la proximité avec la problématique étant forte, il m'est apparu par la suite une difficulté que je n'envisageai pas au départ, à savoir la difficulté à me distancier de ma propre expérience sans être tentée de plonger, à chaque moment de regard sur mon expérience, un peu plus loin dans ce qui a fait cette expérience. J'ai ressenti une forme d'inconfort qui m'a poussée à trouver un moyen d'aider à cette distanciation. C'est alors que j'ai étendu mon recueil de données à deux autres personnes, personnes expertes dans l'expérience du Sensible. La recherche s'appuiera ainsi sur la contribution de trois participantes.

Les deux premières participantes, dont les pseudonymes sont Katia et Frédérique, ont toutes deux cheminé avec le Sensible depuis un temps suffisamment long pour permettre un regard sur leur évolution. Elles sont somato-psychopédagogues, pratiquant en cabinet et animant des groupes. Le Sensible est présent tant dans leur vie personnelle que professionnelle et toutes les deux ont un regard sur leur cheminement. Elles sont âgées de 50 et 55 ans. Toutes deux m'ont témoigné de leur profond intérêt à participer à ce questionnaire sur l'incarnation sensible.

La troisième participante, c'est moi, ayant pris pour la nécessité de distanciation le pseudonyme de Clara. J'ai 49 ans et chemine avec le Sensible depuis dix-sept ans. Somato-psychopédagogue, j'anime des groupes et des formations. Pour réaliser cet entretien, j'ai sollicité une personne dont la démarche au contact du Sensible lui permettait de m'interviewer avec la cohérence nécessaire à la précision des relances. Elle m'a interviewée en disposant pour cela de mon guide d'entretien.

2.2. Méthodologie de recueil des données

Les données ont ainsi été recueillies à l'aide d'entretiens de recherche. La recherche s'est donc développée à partir de ces trois entretiens, le dernier ayant été complété de deux temps de récit de vie.

Comme l'exprime 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) Ainsi, « il n'y a pas de démarche de recherche du Sensible sans une implication agissante du participant sur le plan perceptif et cognitif. » (Bois, 2010, *littérature grise*)

2.3. Création du guide d'entretien

En démarrant la création d'un guide d'entretien, ma première intention était de clarifier les différents mouvements de ma recherche. À savoir ce qui me motivait en profondeur et comment le mettre en œuvre. Je pensais que cela m'aiderait à entrevoir plus précisément les contours d'une recherche dont le thème, bien qu'au cœur de la pratique de la psychopédagogie perceptive, n'avait pas encore été exploré. J'ai alors élaboré un guide d'entretien en trois parties, chacune des parties étant reliée à l'un de mes objectifs de recherche. Sa réalisation s'est faite en plusieurs étapes, chacune d'entre elles permettant d'approfondir et de préciser les questions.

Mon premier mouvement, disons le véritable déclenchement de mon élan pour cette recherche, s'est fait lorsque j'ai eu l'intuition d'étudier l'impact que les différentes formes de réciprocité sur le mode du Sensible peuvent avoir sur le sentiment d'incarnation, plus précisément l'impact des différentes formes que peut prendre la réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation, sa transformation, son évolution. Je voyais là quelque chose de fondamental, se plaçant au cœur de ce j'allais chercher. C'est ainsi devenu un objectif de recherche principal, objectif qui s'est avéré ensuite avoir besoin de préalables pour en déployer toute la compréhension et qui est devenu le troisième de mes objectifs de recherche, guidant par là la troisième partie de mon guide d'entretien.

Je me suis donc mise à chercher des éléments concernant l'incarnation dans la littérature du Sensible. J'y ai trouvé la notion d' « incarné », accolée à de nombreuses reprises et parfois de façon presque systématique à l'expérience du mouvement interne. J'ai repéré la notion d'incarné comme une notion présente en permanence dans la parole comme dans l'écrit, mais n'ayant pas encore fait l'objet de développement théorique. J'ai alors pensé qu'en amont de tout questionnement et de toute recherche sur l'incarnation, il était nécessaire de cerner plus précisément les contours de ce que nous nommons facilement « l'incarné » ou la dimension incarnée du vécu du mouvement interne. Ceci m'a orienté vers mon premier objectif de recherche, à savoir de définir les contours de « l'incarné ». De là a découlé la première partie de mon guide d'entretien.

Pour relier ces deux éléments, c'est-à-dire pour passer de l'expérience incarnée aux effets des formes de réciprocité sur le sentiment d'incarnation, il fallait un pont, il me fallait ébaucher les contours de ce que pourrait être le sentiment d'incarnation au contact du Sensible. Je pensais que ces contours se préciseraient à l'issue de ma recherche et, en même temps, je ne pouvais pas poser le questionnement sur les effets des formes de réciprocité sur le sentiment d'incarnation, sans en avoir au préalable dessinée une ébauche. C'est ainsi qu'est né le deuxième objectif de recherche, dont a découlé la deuxième partie du guide de recherche, à savoir l'ébauche des contours du sentiment d'incarnation au contact du Sensible.

2.3.1. Première partie du guide

Revenons à la première partie du guide. En approfondissant encore un peu plus la réflexion, la nécessité de définir les contours de cette dimension « incarnée » de l'expérience du mouvement interne s'est avéré la première chose à déployer. C'est ainsi que la première partie de mon guide s'est tournée vers cet objectif.

Pour résumer, voici le déploiement des questions principales relatives au premier objectif.

Objectif 1 : Définir les contours de l'incarné

1. Description de l'incarné au sein du Sensible :

- Caractéristiques de l'expérience
 - Notion de matière
2. Évolution de l'expérience de cet incarné
- Profondeur, globalité, consistance, épaisseur, intensité de l'éprouvé
 - Implication, concernation, présence à soi, sentiment d'existence
 - Rapport au sens
 - Permanence

Après cela, s'est posée la question de définir ce qu'est le sentiment d'incarnation. Je ne voyais pas comment passer de la notion d' « incarné », au sentiment d'incarnation. Au début, c'était un angle mort. J'ai ainsi élaboré la troisième partie de mon guide d'entretien avant la deuxième. Je ne voyais pas comment définir ce sentiment d'incarnation, il y avait là comme une sensation interne à la fois très forte et un peu confuse. Alors que la troisième partie du guide me semblait d'emblée très claire, à savoir, celle concernant l'impact des formes de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation.

2.3.2. Troisième partie du guide

Je vais donc présenter la troisième partie avant la seconde. En me posant la question de ce que pouvait être le processus d'incarnation de l'être humain, j'ai commencé par vouloir mettre en perspective l'accomplissement de la personne avec son sentiment d'incarnation. Mais cela me paraissant trop vaste à explorer. Et c'est alors qu'a émergé l'importance que pouvait avoir les formes de relations que nous entretenons avec nous-même et avec le monde dans notre sentiment d'incarnation. Ces impacts ayant un effet sur notre manière de nous déployer dans notre corps et dans notre vie, il devenait nécessaire d'explorer leurs effets sur notre manière de nous incarner et de sentir notre incarnation. C'est ainsi que j'en suis venue à chercher les différentes formes de relation sur le mode du Sensible pour développer le questionnement des effets des différentes formes de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation.

Objectif 3 : Les formes de réciprocité actuante et leurs effets sur le sentiment d'incarnation

Il s'est élaboré en trois sous-parties :

Soi avec soi

- Dans la manière de s'apercevoir
- Dans la réciprocité avec le mouvement interne

Soi avec la Totalité

- Réciprocité actuante avec l'essentiel, le plus grand que soi, Dieu, le Non Manifesté
 - Réciprocité actuante avec l'essentiel, le plus grand que soi, Dieu, le Non Manifesté (je ne sais pas encore quelle serait la meilleure terminologie)
- Soi avec l'altérité
- Réciprocité actuante avec le monde, avec
 - l'autre,
 - le groupe,
 - l'environnement en général
 - Détailler les effets de l'accueil de l'autre, de l'« aller vers » l'autre, puis les effets de l' « être vu » par l'autre

J'avais au départ l'idée d'étudier ensuite les interactions entre les différentes formes de réciprocité, leurs impacts sur le sentiment d'incarnation. J'avais prévu une question qu'il ne m'a pas été utile de poser, les personnes interviewées en parlant d'elles-mêmes comme un prolongement évident à la question précédente.

2.3.3. Deuxième partie du guide

Pour décrire la mise en place de la deuxième partie du guide, je dois dire que j'ai dû chercher un peu plus. Et j'ai également dû faire preuve de patience ! Je voyais le sentiment d'incarnation comme un processus faisant appel à la durée, et l'expérience incarnée du mouvement interne comme étant une expérience de l'immédiateté. Pour faire le lien, plusieurs options me venaient, que je tentais ensuite de renverser. Devais-je emmener l'incarné vers le sentiment d'incarnation ? Quels en étaient les étapes ? Cela me paraissait entrer dans un niveau de détail qui m'éloignerait de mon objet concernant l'impact des formes de réciprocité sur le sentiment d'incarnation. J'ai du attendre encore un peu... Et puis me sont venues, petit à petit, quelques idées de rapprochements, de poser des questions concernant différents domaines et de les mettre en perspective avec le sentiment d'incarnation. À savoir de mettre en perspective l'expérience du Sensible, l'expérience du mouvement interne avec le sentiment d'incarnation, mais aussi, les effets de l'expérience du mouvement interne, les transformations, avec le sentiment d'incarnation. J'entrevois une voie de passage et décidais de voir ce que cela apporterait. Pour introduire cette partie, j'ai eu cette idée de commencer avec une question simple et directe « qu'est-ce que pour vous le sentiment d'incarnation ? ». Tout ceci est venu constituer la deuxième partie du guide, correspondant à cette idée exprimée par le second objectif, qui était d'ébaucher les contours du sentiment d'incarnation, ébauche que j'imaginai s'étoffer avec les éléments constituant le troisième objectif.

Voici les éléments principaux de la seconde partie du guide, qui ont servi de base aux deux premiers entretiens.

Objectif 2 : Le déploiement du sentiment d'incarnation

1. Qu'est-ce que pour vous aujourd'hui le sentiment d'incarnation ?
2. Expériences au contact du Sensible ayant contribuées à transformer votre sentiment d'incarnation. Mises en perspective :
 - Corps, ancrage et sentiment d'incarnation
 - Amour, joie, paix et sentiment d'incarnation
 - Sentiment d'incarnation et rapport au temps
 - Action et sentiment d'incarnation
 - Relation et sentiment d'incarnation
 - Accès au sens, changement de regard et sentiment d'incarnation
 - Rapport à la pensée et sentiment d'incarnation
3. Critères d'évolution du sentiment d'incarnation
 - Étapes sur le chemin de vie
4. Accomplissement et sentiment d'incarnation
5. Difficultés rencontrées dans le déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

En fait, dans la toute première version du guide, à la fin de la première partie, j'invitais à se poser la question des effets de l'expérience incarnée du mouvement interne (dans l'introspection, le toucher ou la gestuelle) sur le corps, la pensée et l'action. Et comme cela ne me conduisait pas jusqu'au sentiment d'incarnation, je décidais d'aller plus loin, en demandant en quoi ces effets participaient au déploiement du sentiment d'incarnation. Ensuite, cela m'a paru trop touffu et je prenais le parti de supprimer les questions sur les effets du mouvement interne, en en supposant l'évidence, de par le fait que cela avait déjà auparavant été beaucoup étudié. C'est lors des premiers entretiens que je me suis rendu compte qu'il n'était pas possible de faire l'économie de cette étape et que le processus d'évolution du sentiment d'incarnation devait passer par la reconnaissance des effets de l'expérience incarnée du mouvement interne sur différents aspects de soi et de sa vie, avant de faire le lien, dans un deuxième temps, entre ces changements et le renforcement du sentiment d'incarnation.

En prenant conscience, au cours des entretiens, qu'il fallait deux étapes au lieu d'une, j'ai dû adapter mes relances. Et c'est en adaptant mes questions et mes relances que j'ai pu clarifier petit à petit la cohérence nécessaire au guide.

En fait, je pense que cette confusion vient du fait que je me suis dit à un moment qu'il fallait définir le sentiment d'incarnation, avant d'en identifier les séquences processuelles de transformation. Cela s'est mis à étoffer mon second objectif de recherche considérablement. Et il m'a fallu passer par toutes ces étapes pour clarifier la recherche. En prenant un peu de recul, je pense néanmoins que ces étapes d'élaboration du guide d'entretien, étapes parfois fastidieuses, quelquefois moments de confusion, ont contribué en elles-mêmes à apporter des éléments importants de définition du processus d'incarnation sur le mode du Sensible.

2.3.4. Étape finale de la création du guide d'entretien

Voici un tableau résumant l'étape finale de la création du guide d'entretien au 10 Septembre 2011 :

Objectifs de R	Parties principales du guide d'entretien	Éléments de questions
1 – Ebaucher les contours de l'incarné vécu dans l'expérience du mouvement interne	1- La notion d'incarné au sein du Sensible a. Description de l'expérience incarnée du MI b. Evolution de l'incarné, par l'évolution de l'expérience du MI	⇒ Caractéristiques premières de l'expérience ⇒ Notion de matière ⇒ Profondeur, globalité, consistance, épaisseur, intensité de l'éprouvé ⇒ Implication, concernation, présence à soi, sentiment d'existence
	2 - La transposition de l'expérience incarnée dans les secteurs de sa vie :	⇒ Effets dans le rapport au corps ⇒ Effets dans le rapport à sa pensée, l'accès au sens et la transformation du regard ⇒ Effets dans le rapport à l'action ⇒ Effets dans les dynamiques relationnelles ⇒ Permanence
2 – Identifier les séquences processuelles de transformation du sentiment d'incarnation	3 - Le déploiement du sentiment d'incarnation a. Première définition : quel est-il pour vous aujourd'hui? b. Effets des transformations issues de l'expérience du mouvement interne sur le développement du sentiment d'incarnation c. Critères d'évolution du SI d. Difficultés rencontrées concernant le déploiement de votre SI	⇒ Evolution du rapport au corps dans le développement du sentiment d'incarnation ⇒ Evolution du rapport à l'action dans le déploiement du SI ⇒ Les changements sa pensée et dans l'accès au sens, la transformation du regard dans le déploiement du SI ⇒ La relation entre l'accomplissement de soi et le SI
3 - Dégager les formes de réciprocité à l'œuvre dans le déploiement du sentiment d'incarnation	4 – Les effets des différentes formes de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation a. soi avec soi	- Dans la manière de s'apercevoir - Dans la réciprocité avec le mouvement interne

	b. soi avec la Totalité	⇒ Réciprocité actuante avec l'essentiel, le plus grand que soi, Dieu, le Non Manifesté
	c. soi avec l'altérité	⇒ Réciprocité actuante avec le monde, avec - l'autre, - le groupe, - l'environnement Effets de l'accueil de l'autre, de l'« aller vers » l'autre, puis les effets de l' « être vu » par l'autre

2.4. Déroulement des entretiens de recherche

2.4.1. Entretien 1 avec Frédérique

Mon premier entretien de recherche avait au départ pour but d'être un entretien préparatoire, à la fois pour essayer mon guide d'entretien et en même temps pour m'entraîner à mener l'interview, à créer des relances, à trouver le juste tempo, à entrer en réciprocité actuante avec la personne interviewée pour que se déploie ensemble le meilleur d'elle-même sur la question de l'incarnation sensible. La réciprocité s'installant d'emblée facilement et avec profondeur, et le matériau me semblant riche de sens, j'ai envisagé durant l'entretien de conserver celui-ci comme premier entretien de recherche, précisant alors cette éventualité à la personne interviewée, ce qui nous a amené à modifier légèrement notre posture, à l'une comme à l'autre, lui donnant plus de rigueur. À l'issue de l'entretien, la décision d'utiliser ce matériau s'est vue confirmée par la qualité des réponses.

J'ai conduit ce premier entretien en cherchant à rester au plus près de mon guide d'entretien. Cela me permettait de ne pas m'éloigner de mon objet de recherche, c'était en quelque sorte rassurant. Ceci ne m'a pas empêchée de rencontrer les difficultés inhérentes à l'entretien préalable. N'ayant auparavant jamais tenu d'entretien de recherche, j'avais à expérimenter les quelques difficultés dues à la nouveauté de l'expérience. À la lecture des données de cet entretien, je me suis rendu compte que certaines questions sont très élaborées, faisant appel de ma part à une construction théorique, dont le risque était d'inciter le participant à davantage évoquer ses représentations que son vécu. En réponse à cela, parfois le participant produisait

un témoignage, parfois, il restait perplexe. Cela concernait notamment les questions cherchant à identifier les contours du sentiment d'incarnation, là où l'abord de cette notion non encore définie dans le cadre du Sensible avait au départ généré une certaine confusion dans la création des questions. D'autres fois, j'ai observé que mes questions ou relances ont suscité plus facilement le témoignage.

Analyse des questions et relances

Dans le dessein de clarifier à la fois mon guide d'entretien pour le troisième entretien et pour me familiariser avec le recueil de données, j'ai fait une analyse des relances des deux premiers entretiens. Le document détaillé de l'analyse des relances se trouve en Annexe 2. En observant les différents types de relances opérés, j'ai remarqué des différences selon les intentions. On peut noter :

1. Les questions et relances directement issues du guide
2. Les relances pour préciser ou pour approfondir un point du guide
3. Les relances pour approfondir un point venant du participant
4. Les relances pour confirmer ma compréhension de ce que dit le participant
5. Les relances pour ramener le participant à mettre ses propos en perspective avec mon objet de recherche
6. Les relances de pure création

En observant l'analyse des relances du premier entretien, j'ai noté, et cela a confirmé mon impression, que la plupart des relances sont issues directement du guide. Je me suis rendu compte toutefois qu'un certain nombre de relances étaient là spontanément pour approfondir les propos de la personne interviewée, ce qui est venu équilibrer et donner finalement une certaine souplesse à l'entretien.

Quelques observations à l'issue du premier entretien

En m'appuyant sur l'analyse des relances et sur mon vécu, voici quelques réflexions à l'issue de ce premier entretien :

- Rester proche de son guide d'entretien permet de ne pas s'éloigner de son objet de recherche
- Rester trop proche du guide pouvait nuire à la liberté d'expression de la personne interviewée
- La nécessité de rester au plus près du vécu de la personne, en portant attention à ne pas questionner à partir d'une construction théorique trop élaborée.
- La nécessité de s'adapter à ce que dit la personne, notamment lorsque qu'elle approfondit un point hors du guide, ceci apportant à chaque fois une grande richesse.
- Lorsque la personne s'éloigne du propos, par exemple en racontant son expérience, le besoin de remettre en perspective avec l'objet de recherche.

- Là où je sentais une certaine confusion en posant une question, l'interviewée s'est sentie confuse. Lorsque j'ai pu sentir plus de clarté, cela semble avoir généré un espace pour que la personne s'exprime plus clairement. J'en déduis une forte importance de la réciprocité dans le cadre de l'entretien.

2.4.2. Entretien 2 avec Katia

L'entretien avec Katia a été d'emblée très différent. Forte de mon expérience, je l'abordais avec plus de confiance. Sans changer le guide fondamentalement, j'en avais néanmoins affiné certaines questions.

Peu après le début de l'entretien, je me suis questionnée. Il y avait une très grande cohérence dans la façon dont Katia s'exprimait sur le sentiment d'incarnation et celle-ci n'était pas exactement celle de mon guide d'entretien. Relancer n'était en fait pas un problème, cela se faisait spontanément. Il s'agissait plutôt de trouver la meilleure manière de cheminer ensemble sur le sentiment d'incarnation, à la fois en respectant la cohérence des propos de ma participante, tout en évitant de trop m'éloigner des objectifs contenus dans mon guide d'entretien. En fait, j'avais peur de me perdre. C'est alors que je me suis dit que je pouvais naviguer par petites touches. C'est-à-dire que l'idée de piocher dans le guide, de dire un mot ou deux, puis d'observer de quelle manière cela stimule ou ramène à l'objet de recherche, pourrait être une solution. Il s'agirait ainsi d'utiliser mon guide comme une sorte de canevas, plutôt que de chercher à retrouver des catégories telles que je les avais prévues, mais qui auraient risqué d'enfermer le propos.

En analysant les relances de ce deuxième entretien par rapport au premier, j'ai observé une évolution vers plus de liberté. Je note moins de questions directement issues du guide, (13 pour 19 dans le premier entretien). Ce sont les questions principales essentiellement. Les relances pour approfondir un point du guide sont équivalentes, au nombre de 6. Par contre, j'ai utilisé nettement plus de relances pour approfondir les propos du participant (19 pour 9 dans le premier entretien), ainsi que nettement plus de relances reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension (14 pour 4 dans le premier entretien). Les relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche sont légèrement plus nombreuses (8 au lieu de 5). Les relances de création pure sont quasiment équivalentes (5 pour 4 dans le premier).

Je déduis de cette analyse que mon attitude lors du deuxième entretien a été d'une plus grande proximité avec la participante. J'observe en même temps une plus grande liberté de ma part à l'accompagner à approfondir ses propos, ses idées et ses

expériences. Néanmoins, le nombre de questions et relances directement issues du guide, ainsi que leur régularité montrent le maintien d'une proximité avec le guide d'entretien et les questionnements premiers liés à l'objet de recherche. Ceci est différent de mon ressenti lors de ce deuxième entretien, où je ressentais principalement le gain de liberté et de confiance par rapport au premier entretien. J'observe enfin l'alternance des types de relances. La variété des intentions semble accompagner le rythme des propos, comme une sorte de ponctuation.

Observations à l'issue du deuxième entretien

- Un gain net de confiance et de liberté lors du deuxième entretien, indiquant clairement comment le premier entretien permet de se familiariser avec la posture d'interviewer.
- La qualité de présence à soi de l'interviewer et de l'interviewée qui s'appuient toutes deux sur le Sensible pour cet entretien, permet une entrée en réciprocité des deux protagonistes qui se développe et s'approfondit au fur et à mesure de l'entretien.
- Cette qualité de présence nourrit la confiance, la qualité des échanges et permet de prendre le temps d'approfondir la plupart des propos de l'interviewée.
- L'alternance des types de relances vient nourrir la qualité de l'échange. Elle semble importante dans la rythmicité de l'interview. La variété des intentions semble nourrir les propos tout en permettant une présence au déroulement des séquences (top départ, déroulement et top arrivée).

4.2.3. Entretien 3 avec Clara

L'entretien 3, mené auprès de moi par une personne experte dans les pratiques du Sensible n'a pas fait l'objet d'une analyse particulière a posteriori. Par contre le remaniement du guide d'entretien a été terminé en amont de cet entretien.

CHAPITRE 3 : MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE

3.1. Création de catégories et sous-catégories prospectives

3.1.1. Premier mouvement d'analyse

Une fois les entretiens réalisés, il a fallu entrer dans le cœur des données à l'aide d'une première codification. Tel que le dit P. Paillé, il s'agissait de « dégager, relever, nommer, résumer, thématiser, presque ligne par ligne, le propos développé à l'intérieur du corpus sur lequel porte l'analyse. » (Paillé, 1994, p. 154). Je me suis ainsi autorisée à me rapprocher du texte et à me familiariser avec le détail des contenus, en allant au-delà du premier regard inspiré par le guide d'entretien. Ce mouvement était difficile car inhabituel pour moi qui ai tendance à prendre rapidement du recul pour synthétiser, mais avec le risque que comporte l'éloignement. Cette appréhension à me perdre dans le dédale des informations s'est peu à peu transformée en véritable intérêt pour l'approfondissement qu'apporte la proximité.

3.1.2. Catégories prospectives

En y regardant de plus près, j'ai retrouvé rapidement, dans ce regard thématique pour rassembler les propos, les grandes lignes de mon guide d'entretien. Dans ce regard sur les phénomènes émergents tels que désigné par Paillé, le mouvement de catégorisation s'est imposé. Car la catégorisation « va bien au delà de la désignation du contenu pour incarner l'attribution même de la signification. » (Paillé, Mucchielli, 2005, p.148) Après cette première appropriation des données, j'ai alors décidé de partir de catégories prospectives, que j'ai par la suite enrichies de catégories émergentes.

Pour déployer l'analyse classificatoire, les trois premières catégories prospectives qui me sont venues à l'esprit sont issues des grandes parties de mon guide d'entretien, elles-mêmes reliées à mes objectifs de recherche. A l'issue des deux premiers entretiens, j'en ai rajouté une quatrième permettant de faire le lien entre l'expérience incarnée du mouvement interne et le sentiment d'incarnation. Nous retrouvons dans le tableau suivant ces quatre catégories auxquelles j'ajoutai les sous catégories que voici :

1. Identification et évolution de la dimension incarnée du mouvement interne	<ul style="list-style-type: none"> • Description de l'expérience • Évolution de l'expérience
2. La transposition de l'expérience vécue : effets de l'expérience du mouvement interne et incarnation dans les secteurs de la vie quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> • Effets dans le rapport au corps • Effets dans le rapport à l'action • Effets dans les dynamiques relationnelles • Effets dans l'accès au sens et la transformation du regard
3. Le déploiement du sentiment d'incarnation : effets sur le sentiment d'incarnation des transformations issues du contact avec le Sensible	<ul style="list-style-type: none"> • Évolution du rapport au corps dans le développement du sentiment d'incarnation • Évolution du rapport à l'action dans le déploiement du SI • Les changements dans l'accès au sens et la transformation du regard dans le déploiement du SI • La relation entre l'accomplissement de soi et le SI
4. Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation	<ul style="list-style-type: none"> • soi avec soi • soi avec la Totalité • soi avec l'altérité • interactions des formes de réciprocité

3.1.3. Création d'énoncés phénoménologiques prospectifs

Après avoir introduit les données des entretiens dans les tableaux, j'ai fait intervenir un second mouvement de regroupement des données, ayant deux fonctions. Il permettait tout d'abord de faire émerger des éléments thématiques encore enfouis dans le texte pour affiner les sous-catégories. Il avait ensuite comme finalité d'aider à la rédaction des récits. En extrayant le sens des éléments principaux des entretiens, ils ont pris la fonction d'énoncés prospectifs créant ainsi un appui pour développer l'écriture d'analyse. Nous les retrouvons en troisième colonne des tableaux dont voici un court exemple extrait du début de l'analyse de Clara :

Catégorie prospective	Sous catégorie	Codification allant vers les énoncés prospectifs	Extraits de l'entretien
Catégorie 1 : Identification et évolution de la perception de la dimension incarnée du mouvement interne	Du corps vers la matière sensible	Ouverture de la conscience Vers une conscience corporéisée	« L'incarné est quelque chose qui ouvre la conscience. En même temps c'est une conscience qui est très présente « dans » le corps. C'est-à-dire que l'entrée en relation avec moi ou avec l'extérieur se fait dans et à partir d'une présence corporelle très grande. » (C. 127-132) « L'incarné qui est porté par le Sensible, c'est me sentir présente dans moi, dans mon corps, dans ma corporéité, dans ma matière corporelle, c'est une sensation très tangible de la présence dans mon corps, de la présence... j'ai envie de dire, à la fois dans mon corps, cela se passe dedans.... à la fois c'est à travers mon corps que je perçois l'extérieur » (C. 97-101)
		Description de l'incarné par la tangibilité de la présence dans le corps	« la dimension d'incarné donne vraiment une consistance à la matière du corps et une consistance à la présence, une consistance au présent. » (C. 101-103)
		L'expérience apportant une consistance à la matière et transformant la perception du présent	
	Le goût de l'incarné	Le goût de l'incarné, une relation au mouvement interne	« Le goût de l'incarné, c'est un rapport au vécu du mouvement, et à la dimension incarnée qu'a ce vécu, dans l'immédiateté de l'expérience » (C. 613-614)
		Les caractéristiques du	« cela emmenait la sensation de plénitude et de

		goût étant la plénitude, l'amour et la bienveillance	présence. Il y avait un goût d'amour qui était présent..., d'une forme de bienveillance, » (C. 220-222)
--	--	--	---

3.2. Apparition de catégories et sous catégories émergentes, mouvement de regroupement

Dans un riche mouvement d'aller et retours avec les entretiens, est apparue une phase de précision. La lecture approfondie des tableaux et la mise en perspective des catégories prospectives avec l'analyse des entretiens ont mis en lumière de nouvelles catégories d'où sont nées d'intéressantes sous-catégories.

3.2.1. Catégories émergentes

La lecture plus approfondie des entretiens, l'analyse classificatoire ainsi que le regroupement de certaines sous-catégories, ont fait apparaître trois nouvelles catégories qui se sont encore modifiées au fur et à mesure de la rédaction des récits. Ces trois nouvelles catégories sont venues alors ébaucher un mouvement ou un processus plus qu'un état. Elles se dénomment ainsi (les catégories émergentes sont soulignées) :

- Catégorie 3 : Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation
- Catégorie 6 : Mise à l'épreuve de soi
- Catégorie 7 : Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

Concernant les sous-catégories émergentes, je nommerai ici les principales:

- Le goût de l'incarné (cat.1)
- Effets sur la reconnaissance de soi (cat.2)
- Incarnation du potentiel (cat.2)
- Identité, responsabilité et sujet sensible (cat. 3)
- Conditions d'existence du sentiment d'incarnation (cat. 3)
- Relation à la mort (cat..5)
- Souffrance du processus de mise à l'épreuve (cat.6)
- L'acceptation du processus (cat.6)
- La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité (cat.6)
- Le processus d'incarnation au contact du Sensible (cat.7)
- L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée(cat.7)
- Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation (cat.7)

3.2.2. Les rubriques

En parallèle s'est dessiné un important mouvement de regroupement en deux grandes rubriques. Il était apparu à la création du guide d'entretien la nécessité de commencer avec un mouvement de clarification de la notion d'incarné au contact du Sensible avant d'explorer le sentiment d'incarnation proprement dit. La lecture des entretiens a mis en évidence ces rubriques comme indispensables à contenir et organiser les différentes catégories. Elles se définissent simplement ainsi :

Rubrique 1 : L'incarné

Rubrique 2 : Le déploiement du sentiment d'incarnation

3.2.3. Tableau final de catégorisation

L'agencement final comporte ainsi deux rubriques, 7 catégories et un certain nombre de sous-catégories (37). Pour éviter d'encombrer le lecteur, je passerai ici sous silence les nombreux allers et retours entre documents d'analyse et récits ayant conduits cette classification finale. En voici la vision panoramique :

L'INCARNE	1 La dimension incarnée du mouvement interne	<ul style="list-style-type: none"> - Déploiement du corps vers la matière sensible - Le goût de l'incarné - Evolution de la perception de l'incarné
	2 Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne dans les secteurs de la vie quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> - Incarnation dans le rapport au corps - Effet dans la reconnaissance de soi - Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard - Incarnation dans l'expression de soi - Incarnation dans l'action - Incarnation dans les dynamiques relationnelles - Evolution de la permanence de présence à l'incarné - Incarnation du potentiel
LE DEPLOIEMENT DU SENTIMENT D'INCARNATION	3. Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation	<ul style="list-style-type: none"> - Identité, responsabilité et sujet sensible - Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence
	4. Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible	<ul style="list-style-type: none"> - Corps et sentiment d'incarnation - Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation - Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation - Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation - Relation à la mort - Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation
	5. Participation des différentes formes de	<ul style="list-style-type: none"> - Réciprocité actuante de soi à soi - Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

	réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation	<ul style="list-style-type: none"> - Réciprocité actuante de soi avec l'altérité - Interactions des formes de réciprocité
	6. Mise à l'épreuve de soi	<ul style="list-style-type: none"> - Souffrance du processus de mise à l'épreuve - L'acceptation du processus <ul style="list-style-type: none"> - De l'accueil de la souffrance à l'acceptation du processus - L'acceptation du processus par l'intégration de la nouveauté - La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité
	7. Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible	<ul style="list-style-type: none"> - Sensible et incarnation - Sensible et christianisme - Le processus d'incarnation au contact du Sensible - L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée - Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation

3.3. Mise en récit

La mise en récit a permis de faire apparaître les contenus de vécus, de mettre en valeur l'expérience offerte par les participants, tout en laissant émerger l'ébauche d'une compréhension. J'ai choisi de structurer l'écriture en collant aux tableaux catégoriels. Il s'agit ainsi, non seulement d'un récit donnant à voir au lecteur un contenu descriptif de l'expérience des participantes, mais d'un récit s'appuyant sur l'analyse classificatoire réalisée lors de la catégorisation. De par ses orientations, le récit se distingue ici d'un récit purement phénoménologique. Il se fait au plus près des propos des participantes et simultanément, il donne à voir le processus de chacune d'entre elles en relation avec la dynamique analytique classificatoire. Il s'agit ainsi d'un récit combinant à la fois l'aspect phénoménologique et l'aspect catégoriel.

Exemple avec un extrait du récit de Clara, au début de la première catégorie et première sous-catégorie:

1 La dimension incarnée du mouvement interne

1.1 - L'incarné : déploiement du corps vers la matière sensible

Clara fait état d'une force incarnée au cœur de son expérience du mouvement interne : « *L'incarné porte une force, c'est l'expérience même du mouvement interne, l'expérience de la mouvance dans l'organisme.* » (106-109) L'expérience de l'incarné est une perception tangible qui développe la conscience au sein du corps : « *L'incarné est quelque chose qui ouvre la conscience... c'est une conscience qui est très présente « dans » le corps* » (127-128), « *une sensation très tangible de la présence dans mon corps* » (98-99). Une caractéristique importante de l'incarné se révèle chez Clara être un gain de consistance transformant simultanément la perception de la matière du corps et la perception du temps : « *la dimension d'incarné donne vraiment une consistance à la matière du corps, une consistance à la présence, une consistance au présent.* » (101-103) Cette consistance génère des effets : « *cela me donne une stabilité, une force... incarnée.* » (106).

La quantité de données produites par les récits m'a obligée à faire un choix. Le cadre quantitatif de cette recherche ne permettant pas d'exposer les trois récits dans le corps de la thèse, j'ai alors décidé d'y exposer le récit de Clara, les récits de Frédérique et Katia étant consultables en annexe. Ce choix s'appuie sur plusieurs éléments. En premier lieu, le récit de Clara apparaît comme balayant le plus largement l'objet de recherche. Ensuite, ce récit est réalisé à partir de l'interview qui m'a été faite et fait ainsi appel au cheminement de mon propre vécu concernant l'objet de recherche. Ceci me rapproche de mon souhait initial qui était, au tout début de ma recherche, de réaliser un recueil de données à partir de mon récit de vie, choix qui a ensuite évolué vers la réalisation d'un seul entretien, une personne m'interviewant. La décision intervenue postérieurement de réaliser deux entretiens supplémentaires a eu pour objectif d'élargir le regard sur l'objet de recherche. Néanmoins, montrer le récit de Clara vient appuyer la démarche qui a été à l'origine de cette recherche, soit de mettre en lumière en premier lieu cette intimité de mon expérience concernant le sentiment d'incarnation pour en dégager du sens et développer une connaissance nouvelle.

La réalisation de chaque récit a ensuite été suivie d'une première phase d'analyse interprétative du cas. Il s'est agi d'un temps de réflexion nécessaire à faire émerger les divers éléments d'interprétation qui ont servi d'appui à l'analyse transversale ultérieure. Pour des raisons de concision, chacune de ces trois analyses cas par cas se trouve en Annexe 9.

3.4. Présentation de l'analyse herméneutique transversale

A ce stade, j'ai décidé de mettre en lien les différents mouvements d'analyse amorcés pour chaque cas. Des liens se sont créés lors de l'analyse classificatoire qu'il s'est agi de mettre en perspective et d'affiner par une réflexion plus approfondie. J'ai réalisé une analyse par sous catégorie, dégageant pour chacune d'entre elles les convergences et les divergences entre les trois cas.

Un second mouvement d'analyse m'a conduite à remanier les sous-catégories de la catégorie 3 concernant l'apparition du sentiment d'incarnation, en en dégageant plus directement les critères d'apparition. La septième catégorie, concernant la dynamique processuelle du sentiment d'incarnation a également subi quelques

transformations, rassemblant notamment en dernier lieu l'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée pour en montrer les étapes processuelles.

3.5. Synthèse des résultats

L'effort d'intégration issue de l'analyse m'a conduite à dégager une dynamique processuelle s'appuyant sur la perception de l'incarné pour faire apparaître, puis développer et amplifier progressivement le sentiment d'incarnation au contact du Sensible. J'en ai développé deux niveaux de résultats ensuite synthétisés sous formes de 2 schémas.

PARTIE III - ANALYSE ET SYNTHÈSE DES **RÉSULTATS**

CHAPITRE 1 : RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Récit pour Clara

Pour apporter le regard le plus large sur la question, le choix s'est porté sur le récit de Clara, réalisé à partir de l'interview. C'est un récit phénoménologique s'appuyant sur la dynamique catégorielle réalisée lors de l'analyse classificatoire.

Clara : 48 ans au moment de l'entretien
Somato-psychopédagogue, formatrice en Art et thérapie du mouvement, artiste
1^{ère} relation avec le mouvement interne : 1991
Rencontre avec les pratiques du Sensible, début de formation : 1995

1.1. La dimension incarnée du mouvement interne

1.1.1. *L'incarné : déploiement du corps vers la matière sensible*

Clara fait état d'une force incarnée au cœur de son expérience du mouvement interne : « *L'incarné porte une force, c'est l'expérience même du mouvement interne, l'expérience de la mouvance dans l'organisme.* » (106-109) L'expérience de l'incarné est une perception tangible qui développe la conscience au sein du corps : « *L'incarné est quelque chose qui ouvre la conscience... c'est une conscience qui est très présente « dans » le corps* » (127-128), « *une sensation très tangible de la présence dans mon corps* » (98-99). Une caractéristique importante de l'incarné se révèle chez Clara être un gain de consistance transformant simultanément la perception de la matière du corps et la perception du temps : « *la dimension d'incarné donne vraiment une consistance à la matière du corps, une consistance à la présence, une consistance au présent* ». (101-103) Cette consistance génère des effets : « *cela me donne une stabilité, une force... incarnée.* » (106). C'est la perception de cette dimension incarnée qui fait qu'il y a : « *l'ouverture, la plénitude, la consistance, le corps, la tangibilité du corps, l'évidence donc la sécurité..., et la confiance.* » (236-237). Apparaît alors dans les caractéristiques de l'incarné une compréhension nouvelle de ce qu'est la matière du corps : « *rencontre d'une dimension de présence, de vastitude, d'un mouvement, avec la matière physique du corps, et qui crée le mouvement interne* ». La création d'une « *matière sensible* » qui « *est animée* » se fait

dans cette alchimie (132-136). L'animation du corps crée une « *matière en mouvement* » (257) dont la présence apporte un sentiment de sécurité : « *une dimension de sécurité dans ma manière d'être au monde.* » (258-260)

1.1.2. Le goût de l'incarné

La présence à soi établit chez Clara un premier rapport à l'expérience : « *être en lien avec moi, c'est sentir l'incarné dans ma matière, c'est me sentir présente à moi.* » (94-95) Ce premier niveau de relation à cette perception de l'incarné apporte au cœur du vécu un goût particulier : « *Le goût de l'incarné, c'est un rapport au vécu du mouvement, et à la dimension incarnée qu'a ce vécu, dans l'immédiateté de l'expérience* » (613-614). Il emmène : « *la sensation de plénitude et de présence.* » (220-221) Le goût de l'incarné est comme une première conscience des qualités de l'expérience que sont l'amour et la bienveillance : « *... un goût d'amour qui était présent... une forme de bienveillance.* » (221) Le goût de l'incarné se dévoile grâce au développement de qualités d'accueil : « *L'accueil de ce qui est me permet ce goût-là et cette présence-là.* » (786-787))

1.1.3. Évolution de la perception de l'incarné

Avant sa rencontre avec le Sensible, Clara fait état de la perception d'un mouvement lent et autonome dans son corps mais peu incarné : « *Je le sentais déjà [le mouvement interne], beaucoup moins incarné, beaucoup plus blanc.* » (184-185) Au cours d'une méditation, il semble qu'elle montre le contraste avec l'apparition de quelque chose de plus incarné : « *tout à coup, à la fois le sentiment de plénitude est arrivé et en même temps c'était de la lumière violette qui était là...* » (187-189). Au contact de cet « incarné », l'expérience de la perception se modifie vers une plus grande présence au contenu du vécu tant intérieur qu'extérieur : « *une dimension de présence à soi qui me donne un accès... aux informations qui viennent de l'intérieur, qui viennent de ma profondeur, comme aux informations qui viennent de l'extérieur* » (118-121). L'expérience de cet incarné apporte aussi une nouvelle sensibilité faite d'ouverture et de disponibilité : « *une sensibilité particulière à ces informations et je pense un accès plus direct,... une ouverture à l'intérieur et une disponibilité.* » (121-123)

1. 2. Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne dans les secteurs de sa vie quotidienne

1.2.1. Incarnation dans le rapport au corps

Clara fait état de l'évolution de son intériorité avant sa rencontre avec le Sensible : « *j'avais déjà cette attention à une forme de relation avec l'intérieur de soi, parce qu'avec le bouddhisme, il s'agissait de visualiser et de regarder à l'intérieur....* ». L'expérience du Sensible lui apporte par contraste une perception nouvelle du corps et une relation au monde à partir de cette nouvelle présence corporelle : « *mais il n'y avait pas du tout cette perception de soi dans le corps et cette corporéité, cette présence au monde par le corps.* » (199-202)

Le mouvement interne apporte plus de force : « *j'avais l'impression d'avoir gagné en force* » (250), il libère régulièrement des tensions corporelles : « *il y a eu des moments de très grandes pressions dans le crâne, cela s'est allégé et continue de s'alléger avec l'expérience du mouvement.* » (733-735) Il y a une liberté qui se gagne : « *Les effets du mouvement sur mon corps, cela a été une plus grande liberté intérieure, une sensation de liberté.* » (689-690) Et en même temps le paradoxe d'une plus grande perception des contours physiques comme contrainte : « *Avec un paradoxe, ... sentir à la fois que l'incarnation c'est être contraint dans un corps, parce qu'il y a une limite du corps lui-même, c'est à la fois avoir conscience des limites du corps.* » (690-693) Cette perception nouvelle est d'abord contraignante car elle l'oblige à passer d'une relation au monde s'appuyant sur une forte perception de la dimension extra-corporelle à entrer plus en lien avec son espace intérieur en composant avec ces limites: « *avant j'étais tellement en lien avec l'extracorporel, avec l'extérieur, avec la vastitude du monde, que c'était sans limites. Donc cela m'a donné une sensation de limites, et de devoir faire avec ces limites.* » (693-696) Mais cette perception la rapproche d'elle-même.

1.2.2. Effet dans la reconnaissance de soi

Dans sa rencontre avec le Sensible, Clara vit au départ le toucher comme participant à la reconnaissance de son humanité : « *Dans les premières années de contact avec le Sensible, le toucher m'a apporté une reconnaissance de moi-même en tant qu'humaine.* » (1018-20) Cette forme de toucher crée la matière sensible : « *le toucher est une telle reconnaissance de l'essence de l'humain dans le corps, c'est comme si ce toucher créait la matière sensible de l'être humain.* » (1015-18)

En transformant son expression gestuelle et sa pratique artistique, les pratiques du Sensible la conduisent à reconnaître une compétence nouvelle dans son rapport au corps : « *il y a une compétence dans la relation au geste, dans l'expression du corps, que j'ai développée, avec le mouvement et la relation au Sensible.* » (27-28) Le développement d'un corps sensible la conduit ensuite à développer une capacité d'accueil de son histoire de vie : « *il a fallu une autre étape qui elle, a pris plus de temps : un cheminement d'écoute et de reconnaissance de mon histoire spécifique, d'accueil des particularités de ma vie et de la souffrance, étapes d'écoute et d'accueil s'appuyant sur le corps sensible.* » (1024-1027) Enfin, le Sensible lui permet maintenant de vivre la reconnaissance de sa pensée : « *Je crois que maintenant est arrivée l'étape de reconnaissance de ma pensée. Être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une pensée sensible* ». (1027-1028)

1.2.3. Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

Le Sensible lui fait découvrir une bienveillance qui éclaire son regard sur le monde : « *Il y avait ... une forme de bienveillance, comme si quelque chose s'éclaircissait dans la vision, dans la vision du monde, dans le regard sur les choses.* » (221-224) Voici une expérience de changement immédiat du regard « *par exemple : dans le métro, je pouvais d'un seul coup me connecter au mouvement, être plus présente, et là je sens que mon regard change....* » (775-778) Le mouvement interne lui apporte de la confiance profonde qui transforme son regard sur la vie : « *Je retrouve la confiance. La dimension de confiance est extrêmement importante,... une confiance absolue, une confiance à la fois dans moi, dans ce qui vient de moi, dans ce qui vient de l'extérieur, ce qui est à exprimer. C'est une confiance dans la vie, une confiance dans les événements de la vie* » (164-172) C'est l'expérience elle-même :

« l'expérience de l'incarné, l'expérience de cette dimension incarnée du mouvement interne » qui « porte une confiance » (168), lui offrant ainsi à la fois une confiance en elle-même et dans tout ce qui fait sa vie. Cette confiance engendre alors une sécurité qui transforme son rapport aux expériences de la vie : « lorsque la vie vient me proposer..., ce qu'elle me propose d'informations, me propose d'actions, d'événements à vivre, je dirais que la sécurité, elle vient de cette confiance-là, qui est inhérente même à l'expérience du mouvement dans soi. » (174-175)

L'accès au sens s'amplifie par le développement d'une conscience témoin : *« les effets dans le rapport à la pensée : cette conscience du regard sur moi-même s'est développée de plus en plus »*. Ceci s'exprime dans un recul par rapport à ses problématiques de vie : *« j'étais moins identifiée aux problématiques... ma réactivité, je pouvais plus la voir, ma manière de réagir aux événements »*, qui s'accompagne du développement de sa capacité à la posture de réciprocité actuante : *« je pouvais plus entrer en réciprocité avec justement ce qui se passait, les événements, ma manière d'être, Cela a augmenté progressivement » (322-327).*

1.2.4. Incarnation dans l'expression de soi

Au début de sa vie professionnelle, Clara était artiste, dans la musique et dans la danse. La gestuelle du Sensible l'a conduite non seulement à renouveler profondément son expression artistique : *« la sensibilité perceptive qui s'amplifiait a conduit la gestuelle du Sensible à renouveler, voire recréer mon expression artistique » (1021-1023)*. Mais elle l'amène à développer une confiance pour se montrer dans son art : *« l'expérience et la proximité avec le mouvement interne m'avaient permis de développer la confiance, dans l'acte de me montrer en allant sur scène. » (20-22)* L'expression de son potentiel devient possible : *« j'avais vraiment l'impression que tout mon potentiel pouvait s'exprimer. » (243)* L'absence de douleur corporelle, de même que l'adaptabilité à l'environnement des performances artistiques est, à un moment donné un indicateur de la présence du mouvement interne : *« à la fois cela s'exprimait dans mon expression artistique, je n'avais plus mal en dansant, même si je faisais des performances à l'autre bout du monde, avec le décalage horaire, avec le fait de répéter beaucoup. » (245-248)* De même que le développement d'une présence forte est alors un effet significatif du mouvement dans son art : *« ... j'étais vraiment très présente, je pouvais être présente aux autres, je pouvais être présente à moi, je pouvais être présente au public. » (248-250)*

Il y a par ailleurs chez Clara une peur de se montrer, qui s'exprime notamment par un manque de confiance dans l'expression avec les mots : *« je me rendais compte qu'il y avait, dans la relation aux mots, un reste de peur et de panique en lien avec cet acte de montrer qui je suis dans les mots..., un manque de confiance dans le mouvement de mettre en mots. Et cela va avec cette peur que j'avais d'être vue, présente depuis mon enfance... »* (22-26) Cette peur la conduit vers une exigence notamment dans sa manière d'écrire, mais aussi dans ce qu'elle expose d'elle-même : *« J'ai pris conscience également d'une forme d'exigence vis-à-vis de moi, ... exigence dans ce que j'avais à montrer... une exigence dans mon écriture »* (416-418). Elle fait l'expérience du mouvement interne comme facilitant l'expression du corps avant celle de la parole : *« une compétence ... dans l'expression du corps... n'est pas complètement transposée dans la relation aux mots. »* (27-29) Elle vit à nouveau une expérience difficile au moment même de l'entretien qui s'est déroulé pour la présente recherche. La prise de conscience verbalisée de ce qui se passe remet quelque chose en mouvement en elle, qui vient finalement lui apporter la sécurité nécessaire pour exprimer ce qu'elle a à dire : *« La sécurité est un effet de la présence, du mouvement, de ce lien qui se remet en route..., c'est un des effets qui permet que je n'ai plus peur de ne pas dire toutes les informations qui étaient là. »* (164-166)

1.2.5. Incarnation dans l'action

Lors d'une de ses premières méditations au contact du Sensible, Clara vit l'expérience d'une évidence qui l'emmène dans un élan d'action pour toutes les années qui vont suivre : *« c'était violet,... j'ai senti quelque chose de très fort à ce moment-là, il y avait une évidence d'une forme d'emboîtement... et là j'ai eu en même temps une forme de conviction que c'était cela que j'avais à transmettre ... là, il y a eu une évidence, qu'il y avait quelque chose de nouveau et que c'était cela que j'avais à faire.... »* (189-193). Avant sa rencontre avec le Sensible, bien que Clara ait toujours eu *« des élans d'action »* (262), elle ressent quelques difficultés à trouver sa juste place professionnellement : *« il y a des choses qui avaient du mal à s'incarner dans la réalité du monde, comme trouver une place par exemple..., une place en tant qu'artiste, me sentir vraiment dans ma place en tant qu'enseignante aussi, dans ce que j'avais à transmettre. »* (264-267) Le vécu de l'incarné la conduit vers une ouverture et le développement d'une sensation de justesse quant à son action : *« à ce moment-là, cela s'est vraiment ouvert, cela s'est ouvert, et s'est développée une*

sensation d'être plus à ma place dans ce que je faisais. » (268-269) Elle accède à une meilleure réalisation de ses élans. Cette ouverture l'amène à abandonner d'anciennes manières de faire pour incarner plus dans sa profession ce qui se révèle de nouveau : « il y avait quelque chose à défaire et il y avait quelque chose de nouveau à trouver. ... ce qui se défaisait d'un point de vue professionnel me permettait d'incarner un peu plus dans l'action, ce que j'avais à incarner. » (311-314) Se dévoile finalement une évolution tangible dans le déploiement d'elle-même dans l'action : « si je le regarde au fil des années, je vois une progression, d'animer d'abord des ateliers et des stages, puis de créer une formation, et puis ensuite de me déployer dans cette formation, qui peut encore s'amplifier d'ailleurs... » (315-317)

La permanence de la relation avec l'incarné a un impact important sur l'action : « j'ai observé que plus j'ai été en lien avec le mouvement interne, avec la dynamique de cet incarné, plus mes actions ont été incarnées. » (447-448) Elle génère une plus grande efficacité dans l'action, lui donnant un caractère plus incarné : « Une action efficace, je pourrais dire ! » Il y a ainsi plus de concentration et plus de justesse : « moins d'agitation pour arriver à faire quelque chose et que cela marche, je me mettais en lien avec la chose et peut-être que je trouvais les moyens justes » (450-453). Se déroule une plus grande présence à l'action elle-même en même temps qu'au contexte de l'action : « c'est-à-dire présence qui comprend la présence à moi dans l'action et la présence à l'environnement dans laquelle l'action se déroule. » (455-457) Ensuite, son sens de l'action s'élargit, englobant des qualités d'accueil de ce qui vient à elle pour être vécu : « Ce n'est pas seulement l'action dans le sens de faire, mais dans le sens de vivre tout ce qu'il y a à vivre. » (497-498)

1.2.6. Incarnation dans les dynamiques relationnelles

Clara vivait une difficulté dans sa manière d'aller vers les autres : « au départ j'étais quelqu'un d'assez en retrait », que la présence au mouvement transforme : « Les outils du Sensible m'ont permis de me déployer intérieurement, de développer un rapport à moi de confiance, et qui m'a permis d'aller vers les autres. » (851-854) C'est ainsi la relation de présence à elle-même qui, en lui apportant la confiance lui facilite le mouvement de la relation : « le fait de me sentir plus présente, m'a permis de d'entrer plus en relation avec les autres... il y a eu un mouvement, je crois » (850-851) Le Sensible est venu apporter de la présence dans la relation : « l'entrée en relation avec moi ou avec l'extérieur se fait dans et à partir d'une présence corporelle très grande » (129-130)

1.2.7. Évolution de la permanence de présence à l'incarné

Au début de sa pratique, la présence à l'incarné en soi n'est pas là en permanence : « à ce moment-là, cela partait, c'est-à-dire, cette sensation-là je ne la gardais pas. Il n'y avait pas de permanence. » (207-210) Parfois elle perd cette qualité de présence : « il y avait comme une contraction de la matière, une forme de perte de cette qualité, de perte de ce goût. » (212-216) Elle retrouve une présence à elle-même à l'aide de sa pratique individuelle : « Je retrouvais quelque chose par l'introspection, oui, je retrouvais une manière d'être en lien avec une dimension corporelle plus présente. » (231-234) C'est néanmoins l'autre ou la communauté qui peut véritablement l'aider à retrouver la dimension incarnée de ce goût : « mais j'avais besoin de l'aide de l'autre ou du groupe pour revenir encore plus, pour retrouver vraiment la perception de cette dimension. » (234-236) Cela évolue progressivement : « ...et puis petit à petit c'était plus permanent. » (329). Cela peut durer plus longtemps : « Parfois cela restait longtemps, avec les pratiques, je l'entretenais, mais parfois, cela s'en allait, plus ou moins, et je me faisais traiter alors cela revenait. » (224-225) Par la suite, l'expérience se transpose plus facilement et durablement dans les différents secteurs de sa vie : « un peu plus tard, ... cela commençait à devenir plus permanent, c'est-à-dire que j'emmenais plus la dimension incarnée dans mon expression, mais pas uniquement à certains moments, cela venait plus dans mon quotidien. (238-242)

Clara observe ainsi une évolution de la présence de l'incarné au quotidien. Cela a commencé avec une intention pour devenir maintenant une évidence. Au départ : « c'était une intention et cela se faisait par moments très fortement et à d'autres moments moins. » Puis : « il y a eu une époque où c'était vraiment un besoin. » La perception a alors évolué vers une sensation de force intérieure durable : « J'avais l'impression... d'être en lien avec une force intérieure vraiment très grande, que je n'avais jamais connue auparavant... des moments qui ont vraiment duré. » (250-253) Et actuellement cela se fait : « de rendre l'expérience extra-quotidienne quotidienne... ce n'est plus un besoin, maintenant c'est un fait plutôt, c'est une réalité. » La présence de l'incarné se maintient au quotidien grâce au développement d'une qualité d'accueil : « maintenant, c'est plus un accueil... l'accueil de ce qui est me permet ce goût-là et cette présence-là plus facilement dans les détails du quotidien. » (781-788)

1.2.8. Incarnation du potentiel

Les pratiques ouvrent à Clara des champs d'elle-même : «... *la thérapie manuelle... le fait de travailler en gestuelle et en introspection, ... m'ouvraient des champs d'incarnation que je n'aurais pas imaginés avant.* » (257-260) Après quelques années de pratique, elle vit une présence au mouvement interne plus permanent, qui lui fait percevoir la dimension d'expression de son potentiel : « *je me sentais presque invincible, j'avais vraiment l'impression que tout mon potentiel pouvait s'exprimer, ... allait pouvoir s'exprimer.* » (242-244) Ce vécu lui montre le chemin de son devenir dans l'incarnation de qui elle est : « *Il y avait un rapport à l'avenir aussi qui était présent, c'était une sensation que tout était possible, de ce que j'avais à être.* » (244-245) Elle s'émerveille devant ce qui devient possible et en même temps cela lui confirme la dimension d'incarnation que véhicule le Sensible : « *il y avait vraiment quelque chose de merveilleux là-dedans... à ce moment-là pour moi c'était une évidence que ce travail était un travail d'incarnation* » (254-255). Le Sensible permet alors d'aller jusqu'à élargir les possibilités de s'incarner : « *cela venait même peut-être développer non seulement le potentiel de soi, mais le potentiel d'incarnation lui-même.* » (255-256) Le Sensible crée un changement de regard qui transforme l'idée que chacun peut avoir de son potentiel : « *oui, cela s'ouvre, la pensée s'ouvre, le potentiel peut apparaître différent.* » (666-667)

1.3. Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

1.3.1. Identité, responsabilité et sujet sensible

« *L'un des critères de déploiement et d'évolution dans le sens d'un renforcement du sentiment d'incarnation, c'est le déploiement du sujet sensible* » (920-922) Clara identifie l'accès à la dimension de sujet comme participant directement au déploiement du sentiment d'incarnation : « *l'évolution du sujet, et son déploiement progressif me fait me sentir plus incarnée.* » (927-928) Le sujet sensible emmène une dimension d'implication dans la capacité à apprendre de soi : « *sujet dans le sens de l'implication de soi dans la relation au mouvement interne et de la dynamique d'apprentissage de soi que suppose le Sensible.* » (920-924) L'implication est alors concomitante à la responsabilisation par rapport à sa vie : « *Il y a l'implication*

et en même temps une forme de responsabilité vis-à-vis de sa vie. ... cela c'est l'évolution du sujet. » (926-927)

Clara relate une expérience signifiante de responsabilisation : *« Je me souviens d'un jour où je me sentais épuisée par la maladie. Je m'affaissais sur moi-même lorsqu'un ami me fit remarquer que je commençais à m'apitoyer, à me sentir victime. Ces quelques mots ont alors déclenché en moi un mouvement. Un mouvement venant de la profondeur de moi se mit à me redresser petit à petit, en même temps que je pouvais me voir créer en moi la victime de la maladie. Ce mouvement me disait « sois responsable, ne perds pas ton temps si tu veux que ta vie serve à quelque chose ! ». Il y avait tout à coup à nouveau de la présence, de la consistance, de l'amour et de la bienveillance. » (929-937)* Accepter la vie telle qu'elle se donne lui permet de passer d'une position de victime à une prise en charge d'elle-même pleine de créativité : *« Arrêter d'être victime de sa vie pour en devenir la créatrice, cela est passé pour moi par le fait de pouvoir accepter l'impuissance de vouloir changer ce qui est interchangeable. » (937-939)* Accueillir l'impuissance fait ainsi partie des moyens pour devenir responsable de soi, l'acceptation de l'impuissance faisant dès lors partie du processus d'acceptation de l'incarnation : *« Pouvoir accueillir l'impuissance en soi, à partir du lieu de soi en mouvement, cela a été pour moi une étape importante de responsabilisation, de moi dans ma vie, et par là une profonde étape d'acceptation de l'incarnation, où mon sentiment d'incarnation s'en est trouvé renforcé. » (939-943)*

Lorsqu'ensuite devient nécessaire un nouveau regard sur son chemin de vie, cela s'accompagne d'une transformation identitaire importante : *« Elle a accompagné une profonde transformation de ma manière d'être, de mon identité. » (1028)*

1.3.2. Conditions d'existence du sentiment d'incarnation

Le sentiment d'incarnation apparaît avec la conscience du corps : *« le sentiment d'incarnation, il me semble qu'on en a un, à partir du moment où on existe dans un corps, et qu'on peut avoir une perception de soi à travers son corps. » (487-491)* Dans sa rencontre avec le Sensible, Clara vit au départ le toucher comme participant à la reconnaissance de son humanité. Cette forme de toucher va même jusqu'à créer la matière sensible, ce qu'elle vit comme profondément incarnant : *« Dans les premières années de contact avec le Sensible, le toucher m'a apporté une reconnaissance de moi-même en tant qu'humaine, » (1018-20)* *« le toucher est une telle reconnaissance de l'essence de l'humain dans le corps, c'est comme si ce*

toucher créait la matière sensible de l'être humain, c'est quelque chose de profondément incarnant. » (1015-18) Il participe ainsi à son sentiment d'être incarnée. Par ailleurs Clara vit l'expérience de la maladie et, particulièrement lorsqu'elle est malade, elle fait de nombreuses expériences de simultanéité de l'émergence du sens au cœur de l'expérience du mouvement dans le corps : « c'est vraiment de la force de ces mouvements dans ces endroits très serrés, ces endroits qui étaient douloureux, de sentir cela en même temps que la prise de conscience, en même temps que la pensée qui vient... c'est de là que vient la transformation, c'est quelque chose qui s'incarne. » (432-442) En conduisant à incarner quelque chose de nouveau, cette simultanéité créant la transformation est également porteuse d'incarnation.

Le sentiment d'incarnation existe dans la relation à notre incarnation : *« le sentiment d'incarnation, c'est cette relation. Ce rapport à notre incarnation c'est ce sentiment, ce rapport à ce qu'on vit, cette relation entre ce Mystère, cet endroit, cette source de la vie et la manière dont on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde. » (480-484) Le sentiment d'incarnation est la relation avec la source de la vie et ce que nous en faisons dans notre action dans le monde : « Je ne sais même pas si c'est cela ? Le sentiment d'incarnation c'est peut-être même la relation qu'on peut avoir avec notre manière de nous laisser exister, de nous laisser agir, de nous laisser créer avec notre corps le plus présent possible. Le sentiment d'incarnation au contact du Sensible, bien sûr ! » (484-487) Ce sentiment pourrait ainsi être l'acceptation d'incarner par notre corps et en conscience ce que le mouvement interne nous guide à incarner.*

Clara cherche alors à différencier le goût de l'incarné du sentiment d'incarnation : *« Le goût de l'incarné, c'est un rapport au vécu du mouvement, ... dans l'immédiateté de l'expérience, ... un rapport direct, c'est une perception, c'est... une première appréhension de cette qualité incarnée de ce qui est vécu. » (613-618) Le goût de l'incarné est ainsi une qualité particulière perçue dans l'expérience elle-même, alors que le sentiment d'incarnation comporte en même temps la perception de l'expérience et les effets de l'expérience sur le sujet lui-même: « pour moi, c'est un autre degré,... il englobe plus de choses, il englobe ... le goût de l'incarné vécu dans la perception du mouvement interne, mais il peut aussi avoir cette dimension de prendre en compte les effets de transformation de soi dans sa vie. » (618-623)*

1.4. Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

1.4.1. Corps et sentiment d'incarnation

Pour Clara le sentiment d'incarnation s'exprime par un ancrage dans le corps sensible : « *ce qui fait partie de ce sentiment d'incarnation, de l'évolution du sentiment d'incarnation et de son déploiement véritable, c'est un ancrage plus permanent dans le corps animé, qui donne un moelleux au corps, une présence au corps, qui donne une sensibilité au corps....* » (683-68). L'ancrage dans la matière sensible est ainsi un appui au développement du sentiment d'incarnation : « *un ancrage plus profond dans la matière cela c'est sûr, et une plus grande proximité à moi.* » (682-683)

Comme nous l'avons vu plus haut, dans son rapport au corps, Clara vit un paradoxe entre contrainte et liberté : « *une sensation de liberté... (690), ... avoir conscience des limites du corps.* » (693) Elle perçoit alors l'enjeu de l'incarnation comme étant la capacité à vivre la liberté au sein même de la contrainte qu'est la réalité du corps : « *cela m'a donné une sensation de limite, et de devoir faire avec ces limites. Et en même temps, cela m'a donné à l'intérieur, une expansion de la liberté.* » (695-697) La liberté intérieure s'explore au cœur de la contrainte : « *les limites sont un moyen justement pour pouvoir explorer l'intérieur,... voir la vastitude, pour vivre le spirituel à l'intérieur de soi.* » (703-704) La dimension spirituelle de l'humain peut ainsi se vivre grâce à la limite, au sein du corps. La contrainte corporelle permet le lien entre intérieur et extérieur : « *maintenant c'est du lien* » (702), « *en étant à la fois dehors et dedans.* » (707), apportant une confiance dans la capacité du corps à incarner cette relation : « *cela donne à la fois la confiance dans le corps..., en même temps, ... une conscience du corps comme véhicule de ce lien.* » (707-709)

Clara vit la nécessité d'écouter le temps spécifique dont le corps a besoin pour s'imprégner de la nouveauté : « *Je pense qu'il faut prendre le temps du corps. L'incarnation, cela passe par l'acceptation du temps du corps.* » (981-982) S'incarner c'est ainsi accepter le corps. En évoquant les étapes de guérison de sa maladie, elle parle de chaque étape de mieux-être corporel, comme d'une nouvelle étape d'incarnation : « *Avec la maladie, les séquelles de la maladie, chaque temps de latence, confrontation de la nouveauté avec mon ancienne structure, je le vis comme une reconquête d'une partie du corps qui s'est figée, qui s'est sclérosée.* » (994-997) L'incarnation se gagne, il y a quelque chose à conquérir : « *A chaque fois que le*

mouvement vient ouvrir un nouvel espace dans mon épaule, dans ma mâchoire, au centre de mon crâne, qu'une nouvelle vitalité émerge dans ma jambe..., c'est comme une victoire de l'incarnation. » (997-999) Chaque moment de guérison, où le corps retrouve sa consistance incarnée s'accompagne d'amour et gratitude : « C'est une sensation très particulière, lorsque quelque chose de serré se desserre et s'imprègne de vivant. Cela devient élastique et amoureux en même temps, amoureux de la vie. Cela s'accompagne de beaucoup d'amour, d'une intensité joyeuse et d'une sorte de gratitude. » Il y a là même une forme d'incarnation de nouveaux potentiels corporels : « je le vis aussi comme le moment d'incarnation de nouveaux « possibles », car je sais que la présence est plus forte, et que je ne l'ai jamais vécue ainsi auparavant » (999-1005), chacun de ces moments de transformation venant renforcer son sentiment d'incarnation : « A la fin de chacun de ces processus de transformation, je me sens plus incarnée, je peux dire que le sentiment de mon incarnation est plus fort. » (1007-1008)

1.4.2. Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

En évoquant la part d'elle-même qui est malade, Clara fait état de changement de regard et de transformation de manière de faire qui la conduit ensuite vers plus d'incarnation. Au départ, la difficulté est dans la volonté : « la difficulté a été de trouver comment écouter cette part-là... je voulais l'emmener... ma difficulté a été de « vouloir » l'emmener. » (797-802) A un moment donné, se fait une transformation de la volonté en accueil : « après, cela s'est peu à peu transformé en accueil... » (799) C'est la force qui lui permet de remettre en question sa manière d'écouter cette part d'elle-même et de reconnaître ce qu'elle a à apporter: « J'ai pu l'accueillir lorsque j'avais suffisamment de force », (807) « cette force que j'avais d'un côté m'a permis de prendre conscience petit à petit de ce que cette part de moi portait dans son intimité. » (804-806) Ce qui conduit vers un apprentissage : « Cela a remis en question des choses, cela m'a permis d'évoluer, j'ai appris beaucoup aussi. » (808-809) On observe ensuite une transformation du regard sur le chemin lui-même. Ce qu'elle prenait pour une difficulté devient une simple étape : « maintenant, je ne vois plus cela forcément comme une difficulté, mais plutôt comme une étape du chemin. » (802-804) Ce qui était difficile à accueillir devient l'opportunité d'une appropriation de soi : « Maintenant, je vois cela comme un chemin, comme un chemin d'apprentissage simplement,

d'appropriation de qui je suis, un chemin d'apprentissage à incarner toutes les parts de moi. » (813-815)

L'évolution du rapport au sens se voit également dans l'évolution de sa capacité à être témoin du déroulement de sa vie. Elle décrit ici les étapes de désidentification d'avec sa maladie: *« J'ai, je crois depuis toujours, une capacité à être témoin de ce que je vis. Et en même temps, cela a évolué. En parlant des étapes récentes, je voudrais faire part d'une évolution. ... au moment le plus fort de la maladie, ce que j'observais était une sorte de gouffre de souffrance où je me voyais tomber. Celui-ci s'est alors ouvert sur des questions existentielles concernant la vie et la mort, dans un contexte parfois très douloureux. Puis, ensuite j'ai commencé à m'amuser avec la maladie, Je regardais le drame et je riais. J'ai appris à m'amuser de ma vie et le drame est devenu un jeu, petit à petit, puis de plus en plus souvent. Maintenant, cette observation s'est transformée le plus souvent en un témoin joyeux et amusé, parfois surpris ou intrigué, voire émerveillé du déroulement de ma vie et de ce qu'elle contient. Je crois que je m'amuse plus qu'avant ! » (944-957)* Il y a une distanciation progressive d'avec la maladie qui la conduit à passer du drame à un émerveillement joyeux. Ainsi, chaque transformation du regard vient renforcer son sentiment d'incarnation : *« A chaque changement de regard, à chaque étape de transformation, je peux dire que je me suis sentie, et que je me sens à la fois un peu plus incarnée dans mon corps et dans ma vie. » (957-959)*

Pour aller plus loin, ce qui lui permet de se sentir plus incarnée actuellement est l'évolution dans sa manière même de changer de regard. Elle évolue ainsi d'un simple changement de regard sur les choses vers une plus grande intelligence de compréhension : *« Passer de l'observation de mes changements de regard sur le monde à reconnaître une nouvelle intelligence. » (1027-1029)* Son sentiment d'incarnation porte de ce fait un besoin de reconnaissance de sa pensée : *« Être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une pensée sensible, c'est l'enjeu actuel d'incarnation de qui je suis dans ma vie. » (1031-1032)*

1.4.3. Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Clara a montré plus haut sa capacité à changer de regard sur ses manières de faire, transformant une volonté de faire en accueil. Dans la profondeur d'elle-même, laisser venir ce qui est à venir la conduit à devenir créatrice de sa vie : *« C'est l'accueil qui permet d'être créateur..., créateur de sa vie, ... pas dans le vouloir, mais dans le*

laisser venir... Dans quelque chose qui se donne ! quelque chose qui se donne de lui-même. » (513-517) Clara vit le lien entre accueil et action dans le sens où la profondeur de l'accueil apporte une évidence de ce qui est à agir : « Cela se donne en tant qu'information et du coup, si je suis vraiment dans cet accueil-là, je sais que c'est à mettre en action... Il y a quelque chose qui est relié, qui est presque relié entre l'accueil et l'action. » (517-520) Cette manière de se laisser agir par la vie opère une forme de donation de soi : « donation de soi dans le sens de se laisser être, de se laisser agir par la vie en soi. » (520-522) L'action se fait sans effort : « Il n'y a même pas d'effort. » (519) « Parce qu'avant je croyais qu'il y avait à mobiliser une force pour mettre en action. » Plus le sentiment d'incarnation est fort, moins il y a d'effort à mobiliser : « cela se transforme aussi maintenant. Plus je me sens incarnée, plus les informations qui se donnent vont se mettre en action sans effort, avec moins d'effort. » Enfin, l'observation du processus amplifie le sentiment d'incarnation : « mon sentiment d'incarnation est beaucoup plus fort maintenant que je peux observer ce processus. » (522-527)

1.4.4. Relation à la mort

Dans l'expérience de sa maladie, Clara expérimente une sensation de mort dans le corps : « mon corps m'apparaissait d'une dureté presque quasiment insupportable, quelque chose de presque mort dans la matière » (225-228) Elle vit un désir de mort : « Il y avait vraiment une part de moi qui voulait mourir. » (382) Elle doit alors déployer un effort d'accueil de la mort en elle pour la faire sienne : « J'ai eu une appropriation... » (382), un espace de bienveillance suffisant pour permettre l'émergence d'un mouvement au cœur de l'endroit sans vie : « cette part qui voulait mourir, il a fallu que je l'accueille vraiment, et puis que je l'accueille encore, et encore, et puis que je passe des jours entiers à accueillir cet endroit-là, pour l'entendre suffisamment et que le mouvement puisse naître de l'immobilité, de l'endroit qui voulait mourir. » (383-387) La part sensible d'elle-même, lieu en soi de relation avec la Totalité permet cette qualité d'écoute : « Je l'écoutais depuis le lieu du Sensible, le lieu du mouvement, le lieu de la bienveillance, le lieu de la part de moi en lien avec une Totalité. » Elle transforme sa volonté en accueil : « j'avais transformé un « vouloir l'emmener » en capacité d'accueil pour que le mouvement vienne s'exprimer de lui-même. » (389-393) Ces expériences répétées la rapprochent de la mort : « Cela a changé mon rapport à la mort, quelque chose de plus proche, de plus doux, de

serein. » La mort porte une sérénité et un lien direct avec la Totalité : « *A la fois une proximité avec la Totalité et une certitude que ce n'était pas moi qui devait mourir mais quelque chose en moi.* » (395-398) L'apaisement apporté par cette proximité lui permet de passer d'un désir de mourir à une compréhension que c'est une part d'elle qui doit mourir.

1.4.5. Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

Clara vit l'accomplissement comme participant au déploiement du sentiment d'incarnation : « *le fait de sentir que l'on accomplit ce que nous avons à accomplir, cela nourrit le sentiment d'incarnation.* » (830-831) Il apparaît une relation de cause à effet entre accomplissement et incarnation : « *le fait de sentir, d'avoir les moyens que le potentiel s'exprime, que ces informations qui viennent puissent servir simplement, pour moi, pour la vie, pour le monde, cela donne un sentiment d'accomplissement. Et ce sentiment participe à me sentir plus incarnée, j'en développe une plénitude, une plénitude qui n'empêche pas l'action, qui bien au contraire nourrit l'action.* » (832-837) La simplicité de servir le monde apporte un sentiment d'accomplissement qui lui-même développe son sentiment d'incarnation venant ensuite nourrir une plénitude dans l'action.

1.5. Participation des différentes formes de réciprocité actuante dans le déploiement du sentiment d'incarnation

La présence portée par le Sensible est une base de la réciprocité actuante : « *cette présence corporelle, quand elle permet d'entrer en relation, elle est le fondement de la réciprocité, de la réciprocité actuante.....* » (127-132)

1.5.1. Réciprocité actuante de soi à soi

Le Sensible est un appui pour développer la relation à soi : « *Le rapport au Sensible m'a appris à me mettre en relation avec moi.* » (89-90) En évoquant des moments difficiles de sa vie, Clara fait état d'une distance possible avec son vécu : « *J'ai souvenir de vivre les chocs en me disant en même temps que c'est une opportunité ! Donc, il y avait déjà les deux, il y avait déjà un rapport qui me permettait une certaine distance* ». (305-307) Il y a dans l'épreuve une opportunité d'apprendre

quelque chose. Elle parle d'une partie de soi portant une forme de connaissance : « *j'étais quand même très identifiée à la souffrance, mais il y avait une part de moi qui savait ! ... qui savait que c'était nécessaire au processus d'incarnation* » (307-311) On pourrait y voir une forme de *connaissance immanente* du sens que l'épreuve va avoir dans le déploiement de son incarnation.

Notons ici une étape importante d'installation de cette relation de soi à soi, : « *à partir de ce choc de la séparation et de cette étape de transformation de mes pratiques professionnelles, il y a eu les deux en même temps... il y avait un endroit de souffrance importante et un endroit de présence au mouvement... comme un fondement qui était présent tout le temps* ». Se développe une conscience témoin de son vécu, la part d'elle-même en mouvement interagissant avec la part d'elle-même en souffrance : « *je m'en servais en permanence... cela était très présent... j'emmenais cette part de moi en souffrance, et donc j'avais cette conscience-là.* » (331-338) Il y a clairement deux parts d'elle-même en relation l'une avec l'autre, l'évolution montrant le développement d'une conscience, ainsi que d'une nécessité de plus grande attention d'une part envers l'autre : « *Ce qui est devenu très clair dans l'évolution, c'est que plus cela avançait dans le temps, plus j'avais cette conscience que cette plénitude devait être attentive à la part en souffrance.* » (345-348) La nécessité passe d'une attention à un besoin de prendre plus grand soin : « *Petit à petit il y a eu une conscience de prendre soin de la part en souffrance par la part de moi qui était en mouvement.* » (349-350)

Pour résumer l'évolution de sa relation à elle-même dans son cheminement au contact du Sensible, Clara explique qu'elle passe de l'expérience d'une implication totale dans le mouvement : « *Au début, je bougeais avec une évidence, tout de moi était là, dans les premières années* », à la prise de conscience qu'une partie importante d'elle-même est immobile et ne peut s'impliquer : « *... et puis après, je ne pouvais plus bouger comme cela car il y avait une partie de moi qui n'y allait pas... du coup je devenais vigilante pour l'emmener* » (352-355). Elle fait tout ce qu'elle peut pour l'emmener dans son mouvement, notamment dans son expression gestuelle, développant douceur et vigilance : « *J'ai souvenir de performances dansées où j'ai travaillé sur cela, en me disant : ' je l'emmène cette part, oui, j'y vais doucement et je l'emmène'* ». Cette stratégie la conduit à une impasse : « *puis j'en suis arrivée à un moment où je ne pouvais plus l'emmener. Cela ne pouvait pas s'incarner de cette manière-là.* » (355-358) C'est alors qu'elle vit une prise de conscience fondamentale

dans l'évolution du rapport à soi la conduisant à transformer sa volonté d'emmener en accueil: « *là, il y a eu une espèce de renversement de conscience ! J'ai pris conscience que le mouvement devait naître... de l'endroit en souffrance. Je ne pouvais pas emmener une part qui résistait avec le mouvement, je ne pouvais pas forcer, je ne pouvais plus qu'accueillir.* » (359-363) Clara fait nettement état de sa conscience d'une réciprocité actuante entre plusieurs parts d'elle-même : « *c'est vraiment de la réciprocité entre des parts de moi dont je parle, une réciprocité actuante entre la part de moi qui est en mouvement, et la part de moi qui a besoin de se faire entendre et qui n'y arrive pas et qui souffre.* » C'est uniquement par l'écoute que le mouvement peut ainsi émerger de l'immobilité « *je me suis rendu compte que je ne pouvais que écouter cette part-là, et que le mouvement naîtrait de lui-même, naîtrait de cet endroit qui souffre.* » (363-368)

Pour incarner toutes les parties de soi, il est nécessaire de développer des qualités d'accueil et de bienveillance envers soi : « *Ces parts de moi, elles vont s'incarner par l'accueil que je vais déployer pour elles,* » le moindre refus empêchant l'incarnation : « *tant que je ne veux pas qu'elles soient comme cela, tant que je refuse la plus petite part à être telle qu'elle est, tant que je n'ai pas la bienveillance suffisante, et bien, elle ne peut pas s'incarner.* » La peur engendre un besoin de protection qui crée l'immobilité: « *Parce que cela crée de la peur, il y a de la peur à un endroit de moi, un manque de sécurité, alors cela se cache pour se protéger à l'intérieur de moi, cela se fige, n'est plus en mouvement.* » C'est la bienveillance qui permet d'oser montrer ce qui se cache : « *au moment où je peux être suffisamment bienveillante, cela peut se montrer, c'est vraiment comme cela !* », la force générée par le contact avec le Sensible développant cette bienveillance envers soi : « *cette bienveillance, elle s'appuie sur une force et cette force c'est le Sensible qui me l'apporte au quotidien.* » (815-824)

Enfin, la réciprocité actuante avec soi permet de relâcher le besoin de reconnaissance de l'autre : « *ces moments d'écoute de moi-même, de mise en réciprocité actuante avec moi, ont permis de détendre le besoin d'être vue par l'autre. Je le savais depuis longtemps, je l'avais qui vivait un peu, mais cela ne s'incarnait pas.* » (871-875) Clara note ici le passage d'un savoir à une expérience incarnée.

1.5.2. Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

Clara commence à parler de sa relation à l'essentiel en évoquant le processus de transformation au cœur de sa maladie. Elle fait état d'un « non-vouloir » comme condition préalable au changement : *« j'étais très attentive à ne pas vouloir quoi que ce soit, à ne pas rejeter, ne pas m'en vouloir, et ne pas vouloir l'emmener. Il fallait surtout débusquer les endroits qui rejettent et qui sont très subtils par moments. »* (401-403) C'est ainsi qu'elle vit en elle-même une réciprocité actuante avec la Totalité, et c'est cette relation qui crée les conditions d'émergence du mouvement au cœur de l'immobilité simultanément aux prises de conscience importantes pour sa vie : *« Quand ces conditions-là étaient réunies, avec cette part qui était accueillante, bienveillante, qui elle était dans la réciprocité avec l'Absolu, à ce moment-là, ... en même temps je sentais dans mon corps quelque chose qui se mettait en mouvement, et en même temps je prenais conscience de quelque chose qui concernait ma vie. »* (403-411)

Clara fait ensuite état de son expérience de cette relation primordiale, d'un point de vue plus général. Elle vit la relation à l'essentiel comme étant préalable à toute autre forme de relation : *« Il y a quelque chose de l'ordre d'une dimension spirituelle, je dirais d'une dimension avec une forme de Mystère, avec une source de ce qui fait la vie, de ce qui nous fait être et agir dans cette incarnation, sur cette terre. Cette relation-là elle est première, je dirais, elle est là avant toute autre chose. Avant même soi avec soi, parce que soi avec soi, c'est une construction. »* Elle est même la condition de l'incarnation : *« cette relation de soi avec cette dimension primordiale, elle est là...., elle est presque là avant l'incarnation et elle est la condition de l'incarnation. Il n'y a pas d'incarnation s'il n'y a pas ce lien. Parce que c'est notre origine, finalement. »* (469-476) La relation avec la Totalité pourrait presque être une relation immanente.

Le Sensible apporte une qualité de relation avec cette source de la vie : *« Le Sensible amène une qualité de relation... une qualité de présence à cette origine du mouvement, à comment cette source vient nous informer pour nous emmener dans l'action... nous emmener dans la relation, nous emmener dans la relation au monde. »* (491-497) C'est la manière d'être en relation avec cette source qui crée la réciprocité actuante. Clara en vient ici à percevoir le sentiment d'incarnation comme étant la réciprocité actuante avec la Totalité : *« le sentiment d'incarnation, c'est cette relation... »*

entre ce Mystère, cet endroit, cette source de la vie et la manière dont on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde. » (480-484) Le Mystère émerge de l'intérieur de soi : « cela se donne de l'intérieur.... quand je parle de ce Mystère, il naît à l'intérieur de moi. C'est de là que je le sens émerger, même si cela peut être plus grand, cela nous relie. » (504-506) La réciprocité actuante avec le Mystère crée une adhésion à la vie sous la sensation d'une évidence : « il y a une évidence. A un moment il y a une adhésion dans le sens où ce qui est là est ce qui est à vivre. Il n'y a plus de rejet, il n'y a plus de transfert vers autre chose. » (501-504) La vie devient non seulement source d'apprentissage, mais espace d'incarnation de ce qui est spécifique à chacun: « il y a une adhésion dans le sens où, ce qui vient à moi dans ma vie est forcément ce qui est à venir à moi pour que j'en apprenne quelque chose, pour que je me transforme, pour que j'évolue, pour que je puisse en faire quelque chose, pour que je puisse en créer quelque chose, quelque chose qui m'est propre, quelque chose qui m'est particulier. » (506-511) L'acceptation de sa vie est un acte, acte d'accueil qui conduit à la créativité : « Il y a un acte d'accueil de ces événements, de chaque événement de la vie, comme condition de la créativité, permettant d'être créateur finalement. C'est l'accueil qui permet d'être créateur..., créateur de sa vie, mais pas dans le vouloir, mais dans le laisser venir. » (511-514) S'ouvre ainsi la possibilité dans cette acceptation, de devenir créateur de sa vie.

1.5.3. Réciprocité actuante de soi avec l'altérité

Clara fait état d'un développement progressif de la réciprocité actuante avec autrui avec une évolutivité entre aller vers et accueillir : « Au départ j'étais quelqu'un d'assez en retrait. Les outils du Sensible m'ont permis ... de développer un rapport à moi de confiance, et qui m'a permis d'aller vers les autres. » (851-854) Sa manière d'accueillir l'autre s'est transformée : « ensuite est venu le mouvement d'accueillir... c'est-à-dire qu'il y avait avant un premier mouvement d'accueil, mais auquel se mêlait aussi de l'inhibition. Il y avait une part de moi très réceptive, mais je contactais souvent à la suite une part de moi se sentant impuissante à aller vers, à déployer une forme d'authenticité avec spontanéité, comme un frein ou un manque de moyens. » (855-860) Il y a alors une forme de potentialisation entre la manière d'aller vers autrui et la manière de l'accueillir : « Et quand j'ai pu aller vers l'autre plus simplement, j'ai pu accueillir plus, je me suis rendu compte qu'à ce moment-là, j'ai pu me mettre dans une posture d'accueil beaucoup plus grande. » (860-862)

La beauté comme l'intensité portées par les rencontres intimes sont source d'apprentissage en développant la capacité à la réciprocité actuante : « *Il y a eu des moments magnifiques de rencontres, de rencontres intimes, qui me nourrissaient, là où la sexualité donne du corps à la relation, qui me permettaient justement d'entrer en réciprocité et m'apprenaient toujours plus à entrer en réciprocité avec l'autre. C'était avec une magnifique intensité et beaucoup d'amour... c'était toujours très intense et très ponctuel.* » (883-887) Elle vit ensuite une évolution importante dans sa manière d'être en relation dans l'intimité. Le besoin d'intensité qui générait une tension s'est transformé peu à peu en une capacité d'accueil apportant ainsi plus de simplicité au sein de la relation : « *dans cette relation, il y a quelque chose de nouveau, où j'ai aussi relâché une espèce de désir d'intensité, et qui me fait accueillir, peut-être de la simplicité dans la relation. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'intensité, mais de relâcher le mouvement de volonté qu'il y a là-dedans, dans cette recherche d'intensité... et du coup là, c'est un accueil de ce qui se donne... là, je me sens dans le développement de cette qualité de simplicité.* » (887-895)

La réciprocité actuante avec autrui renforce la présence à soi : « *c'est un nouveau rapport à l'autre, un nouveau rapport au monde, aux autres, à tous les autres en tant qu'altérité, qui vient me toucher et entrer en lien, en résonance, en relation de mouvement avec moi. Cela amène encore plus de présence.* » (743-746) La conscience de la réciprocité actuante apporte au sentiment d'incarnation une amplification des effets déjà vécus du rapport au Sensible : « *Cela amplifie la chaleur, la profondeur, le sentiment d'existence, enfin tous les éléments que je connais dans les pratiques, dans les échanges, la rencontre avec le toucher, la rencontre avec le public.* » (746-748)

1.5.4. Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

La qualité de réciprocité avec la Totalité apportée par le Sensible conduit à l'action et à la réciprocité avec le monde : « *Le Sensible amène une qualité de relation... une qualité de présence à cette origine du mouvement, cette source vient nous informer pour nous emmener dans l'action... nous emmener dans la relation, nous emmener dans la relation au monde.* » (491-497)

Les effets de la réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation sont notamment une conscience de l'espace plus incarnée : « *C'est à la fois plus vaste, et*

dans quelque chose qui est complètement ici. » (751-752) Il y a une interaction et une simultanéité de cette qualité perçue en soi, chez l'autre et entre soi et l'autre : « et qui peut être là en moi, je le sens chez l'autre aussi, comme en ce moment dans la compréhension qui est entre nous, qui est à l'intérieur de nous et qui nous englobe. (754-756) La conscience de la réciprocité actuante crée une présence charnelle en soi-même comme au cœur de la relation : «... épais, oui, charnel, même à l'extérieur, il y a cette consistance de la présence qui est là autour de nous, mais sans que cela nous fasse sortir de nous. Au contraire, cela nous remplit, cela nous rend plus présentes à l'intérieur de notre corporéité. » (758-760) Au sein de la réciprocité actuante s'exprime une profondeur de l'amour qui demande à être déployée partout dans sa vie : « Cette conscience du lien, de cet état de réciprocité qui porte beaucoup d'amour, d'amour profond vraiment, ce qui se passe en ce moment, je sens que cela peut imprégner plus encore tous les endroits de ma vie. » (764-766) Elle fait l'expérience d'une évolution de sa capacité à entrer en réciprocité actuante dans sa vie quotidienne : « Au début, c'était une intention que cela imprègne tous les endroits de ma vie » (766-767), l'intention devenant réalité. La réciprocité actuante vient nourrir son sentiment d'incarnation : « je sens que mon sentiment d'incarnation, en ce moment ... se nourrit de laisser venir cette chose-là [la réciprocité] plus facilement dans les endroits de ma vie. Cela veut dire dans ma famille, dans ma relation intime, dans mon travail, dans les actions quotidiennes, dans le métro... pas comme quelque chose d'exceptionnel comme cela pouvait être, il y a des années.. » (771-776) Il y a une évolution dans la précision, la subtilité et la délicatesse des liens : « c'est peut-être plus quotidien, plus quotidien encore, plus précis ou plus délicat dans l'imprégnation au quotidien. Cela se fait de façon plus subtile. » (778-780)

Clara déploie une réciprocité actuante dans ses actions qui lui confère plus de présence à tous les composants de l'action : « une plus grande présence à l'action elle-même, c'est-à-dire présence qui comprend la présence à moi dans l'action et la présence à l'environnement dans laquelle l'action se déroule. » (455-457) Pouvoir incarner son action vient dès lors du développement d'une réciprocité actuante avec tout ce qui fait l'action : « la réciprocité actuante entre ce vers quoi l'action va, c'est-à-dire l'action elle-même et son but, ... réciprocité entre l'action, l'orientation de l'action et l'environnement dans lequel elle se déroule. » (457-460) L'évolution de la réciprocité actuante avec son mouvement interne, la réciprocité avec l'essentiel en elle-même lui permet pour incarner ses actions de développer une réciprocité actuante

avec tous les éléments de l'action : « *cela vient de cette réciprocité actuante de moi avec moi... c'est de moi avec moi, dans le sens de moi avec mon mouvement interne... de moi avec plus grand que moi, en moi!* » (459-464)

Clara vit une actuellement comme primordiale la conscience de toute relation : « *Maintenant, l'enjeu, c'est d'être en relation, et donc en réciprocité actuante avec l'intérieur et avec l'extérieur. En étant à la fois dehors et dedans.* » Le corps est alors véhicule du Lien porté par la réciprocité actuante : « *cela donne à la fois la confiance dans le corps..., en même temps, peut-être une conscience du corps comme véhicule de ce lien..., le Lien avec un grand L* » (704-711). Ce Lien s'exprime partout : « *je mettrais le monde, moi, avec la Totalité dans la même chose, comme si tout était manifestation de la même chose, comme si le monde était manifestation de quelque chose de grand mais dans une unité.* » (711-714) Le monde, dans l'expression de sa multiplicité, se trouve être la manifestation d'une unité. Le goût s'exprime grâce à la manifestation : « *à travers toutes les manifestations, le goût peut être là* ». La sensibilité perceptive développée avec le Sensible renforce la présence à ce Lien : « *le corps dans sa sensibilité perceptive permet d'être plus en lien avec le Lien* » (714-716), ce qu'elle nomme le Lien étant le mouvement de la réciprocité actuante : « *Le Lien, c'est le mouvement (726), je dirais le mouvement interne. (719) Le Lien... c'est le mouvement de la réciprocité actuante.* » Il s'agit ici d'une perception de la réciprocité actuante comme mouvement : « *pas la réciprocité actuante en tant qu'informations échangées, mais la réciprocité actuante en tant que mouvement.* » (726-728)

Dans sa vie présente, c'est le mouvement porté par la réciprocité actuante qui lui donne le goût de l'incarnation : « *ce qui est nouveau, c'est le mouvement dans la réciprocité, ... la conscience de la réciprocité actuellement qui me donne le goût de l'incarnation. Je crois que l'expérience du sentiment de mon incarnation actuellement, elle se fait là...* » (732-740) C'est ainsi la conscience de ce mouvement qui participe à déployer son sentiment d'incarnation.

1.6. Mise à l'épreuve de soi

1.6.1. Souffrance du processus de mise à l'épreuve

Le début de l'entretien de Clara se fait dans un contexte extérieur assez agité. Elle fait l'expérience d'une part d'elle-même en retrait : « *Là, maintenant, je sens encore un peu l'appréhension... je me sens présente, je me sens à l'écoute. ... et je*

sens... je sens une présence incarnée, avec un petit endroit en recul, un petit endroit qui ne se sent pas en sécurité. » (69-73) Elle évoque un souvenir d'avant sa rencontre avec le Sensible, une peur de son expression réactivée au moment de l'interview : « J'ai souvenir d'interviews à la radio, où je suis paralysée. Parce que j'ai tout à coup la conscience de tous les auditeurs, de la vastitude de là où ça va, et du coup, je n'arrive plus à rester en lien avec moi... il y a très longtemps, il y a vingt-cinq, trente ans... il y a des mémoires de cela, qui sont présentes. » (77-81)

Après les premières années de contact avec le Sensible, le renforcement du sentiment d'incarnation lui permet de se libérer de l'ancien et d'absorber des moments difficiles : « A partir de 1999-2000, il y a eu une vraie ouverture », « cette présence de l'incarné me donnait la solidité pour pouvoir subir un choc important. » (283-286) « ce sentiment d'être plus incarnée, je parlais maintenant de sentiment d'incarnation, cela m'a permis de me libérer de choses qui ne m'étaient plus nécessaires. » (272-275) La présence de l'incarné lui donne la force indispensable pour la mise à l'épreuve de la séparation d'avec son compagnon de vie : « C'est comme si la force que je pouvais avoir dans le sentiment d'être moi-même... me donnait la force justement ... de subir ce choc, car c'était vraiment un choc très fort. » (286-289) Elle perçoit en même temps une forme d'attention de la vie pour apporter les opportunités au bon moment : « Comme si la vie avait attendu que je sois assez forte pour me faire vivre cela. » (289-290)

Quelques années plus tard, une nouvelle mise à l'épreuve survient, l'épreuve de la maladie. Mais la fréquentation du mouvement a fait naître une force apportant de profondes ressources face à l'épreuve. Elle vit la force créée par le contact avec le Sensible comme apportant avec la maladie l'opportunité d'une nouvelle confrontation avec elle-même : « c'est comme si le mouvement intérieur m'avait conduite jusqu'à devenir suffisamment forte, en mouvement, adaptable, pour me mettre à l'épreuve de la maladie, là où je pourrais regarder cet aspect malade en face... » (948-951). La maladie crée douleur physique, perte de sensibilité corporelle, souffrance psychique et épuisement : « c'est une souffrance à la fois physique et psychique, c'est un mélange des deux. Cela s'exprimait à la fois par des formes de tensions dans le corps, de douleurs dans le corps, de freins dans la sensibilité corporelle, de frein dans l'action ... et de fatigue extrême, d'épuisement. » (368-371) La maladie lui fait ressentir un fort besoin de considération : « j'avais besoin d'être vue telle que j'étais, et que cette chose-là était très forte dans la part de moi qui était malade. » (863-865) Elle vit une

forme de handicap dans la manière de s'exposer: « *C'était très douloureux, cette impression de ne pas pouvoir être vue, une sensation d'être handicapée dans la manière de montrer qui je suis.* » (865-866) Elle prend conscience de phénomènes de rejet et d'exigence vis-à-vis d'elle-même : « *j'ai pris conscience justement que dans ces immobilités, il y avait beaucoup de parts de moi qui me rejetaient moi-même. J'ai pris conscience également d'une forme d'exigence vis-à-vis de moi, que je croyais avoir déjà relâchée, exigence dans ce que j'avais à montrer.* » Il y a une urgence à prendre conscience de l'exigence vis-à-vis d'elle-même, pour ne pas renforcer la maladie : *J'ai pris conscience que j'avais une exigence par rapport à mon écriture qui me mettait une pression tellement forte, ... cela se coupait..., j'en ai pris conscience très vite, parce que j'avais cette part de moi qui cherchait à me protéger et qui me disait : Là tu ne peux pas y aller, tu ne peux pas te mettre cette pression-là, cela va te rendre encore plus malade !* » (415-425) Elle fait ainsi l'expérience d'un lieu en elle lui permettant de se protéger.

Les pratiques du Sensible ont développé un lieu de soi solide sur lequel prendre appui : « *il y avait une part de moi sur laquelle je pouvais vraiment m'appuyer...* » (812-813) Ainsi : « *j'avais une solidité, je me suis même surprise, le jour du diagnostic, à animer huit heures de formation ... alors que je pensais que j'allais mourir.* » (810-812) L'épreuve de la maladie crée une cohabitation entre deux parts extrêmes de soi. L'épreuve ici est dans la cohabitation du mouvement avec la part de soi en souffrance : « *Il y a eu cette période, qui maintenant me semble révolue, une période très longue, où je me sentais avec une part de moi très en lien avec le mouvement, et donc avec beaucoup de force et avec une dynamique interne et une vitalité. Et une part en moi très fragile, très vulnérable, que je n'arrivais pas vraiment à identifier, mais qui venait créer de la dépression, de la fatigue, de l'épuisement, de la perte de motivation..., puis des pressions et des douleurs. Je les faisais assez bien cohabiter... la difficulté a été de trouver comment écouter cette part-là.* » (791-798) Ce lieu d'elle en mouvement l'oblige à prendre soin d'elle-même : « *Quand il y avait quelque chose à faire, il y avait quelque chose qui disait « non, attention tu ne pourras pas le gérer après », comme si c'était le mouvement lui-même qui me disait « stop » et qui m'obligeait à prendre soin de moi.* » (371-374) La relation au mouvement interne en elle-même lui permettait à cette période-là de ne pas s'effondrer : « *je sentais bien qu'il fallait tenir le coup avec le mouvement.* » (339-340) Elle semble sombrer, mais cela l'ouvre sur des questionnements profonds : « *au moment le plus fort de la*

maladie, ce que j'observais était une sorte de gouffre de souffrance où je me voyais tomber, celui-ci s'est alors ouvert sur des questions existentielles concernant la vie et la mort... dans un contexte parfois très douloureux. » (945-948)

1.6.2. L'acceptation du processus

1.6.2.1. De l'accueil de la souffrance à l'acceptation du processus

La transformation de la souffrance par l'accueil de soi a été décrite plus haut au cours du récit, dans plusieurs catégories, notamment « la réciprocité actuante de soi à soi » (1.6.1), ainsi que « Corps et renforcement du sentiment d'incarnation » (1.4 1). Pour ne pas créer trop de répétitions, le récit ici apportera quelques éléments de cet accueil pour les mettre au service de l'acceptation du processus de mise à l'épreuve. Dès de début, avant même de pouvoir s'accueillir véritablement dans sa souffrance, Clara a conscience de la nécessité du processus de mise à l'épreuve : *« il y avait déjà un rapport qui me permettait une certaine distance... il y avait une part de moi qui savait ! Je ne dirais pas qui le sentait et qui l'accueillait comme je peux le faire maintenant, mais qui savait que c'était nécessaire au processus d'incarnation. » (307-311)* La plénitude développée par le Sensible doit se mettre au service de la part qui souffre : *« plus cela avançait dans le temps, plus j'avais cette conscience que cette plénitude devait être attentive à la part en souffrance. » (346-348)*

Ensuite, l'acceptation du processus sollicite la patience : *« Le témoin en soi est là et doit faire preuve de patience. » (969)* L'action de s'accueillir lui apporte la sécurité nécessaire à se montrer : *« Cela a changé, ... ce sont les actions de m'accueillir encore et encore et encore, dans des endroits dont au départ je ne voulais pas, des endroits qui étaient en souffrance, qui ne se sentaient pas suffisamment en sécurité pour être reconnues et pour se montrer. » (867-871)* La qualité de présence, d'amour et de bienveillance avec soi apporte un relâchement porteur de sécurité : *« petit à petit, c'était vraiment de continuer cette action d'écoute, de réciprocité avec soi, s'écouter avec cette qualité de présence et de bienveillance, c'est de l'amour et de la bienveillance avec soi. Cela a permis de détendre et cela le permet encore. »* Il y a une intimité dans la relation à soi qui fait que les parties de soi imperçues ou cachées peuvent alors se montrer et par là, s'incarner : *« Et dans cette détente il y a quelque chose d'une plus grande proximité avec soi, avec ce qui est à montrer, et quand cela se montre, cela donne le sentiment que cela s'incarne. » (875-880)*

Clara montre ensuite une acceptation plus forte du processus, en faisant état d'un changement progressif de regard sur la maladie qui la fait passer du drame au jeu : *« plus tard, j'ai commencé à m'amuser avec la maladie. Je regardais le drame et je riais. J'ai appris à m'amuser de ma vie et le drame est devenu un jeu, petit à petit, puis de plus en plus souvent. Maintenant, cette observation s'est transformée le plus souvent en un témoin joyeux et amusé, parfois surpris ou intrigué, voire émerveillé du déroulement de ma vie et de ce qu'elle contient. Je crois que je m'amuse plus qu'avant ! »* (952-957) Ce nouveau regard contient plus de joie qu'auparavant. Chaque acceptation du processus vient alors renforcer l'acceptation de son incarnation: *« Je le vis chaque fois comme une étape d'acceptation d'un peu plus de mon incarnation »* (1007)

1.6.2.2. L'acceptation du processus par l'intégration de la nouveauté

Clara voit une transformation progressive dans sa manière d'incarner la nouveauté : *« Avec l'enrichissement de ma sensibilité perceptive puis avec la proximité de la relation au Sensible au quotidien, je dirais qu'il y a eu une évolution dans le processus d'incarner la nouveauté en moi. »* (974-976) Dans les premiers temps de contact avec le Sensible, l'expérience d'incarnation était suivie d'une sorte d'expérience de désincarnation : *« Au début, comme j'en parlais dans l'entretien, j'observais ces moments où le corps, après avoir vécu des moments de paroxysme perceptif, se durcissait et se desséchait. Bien que je pouvais le voir, je me sentais moins reliée à l'essentiel, ou bien de manière lointaine ou ténue, en tout cas de manière moins incarnée ! »* (976-980) L'évolution s'est faite vers un accompagnement interne du processus d'incarnation : *« Et maintenant, j'expérimente quelque chose de différent. C'est comme si je devais m'accompagner durant ce processus d'incarnation de la nouveauté. »* Les informations véhiculées par l'expérience du Sensible prennent la forme d'une révélation : *« Lorsqu'arrive une expérience perceptive nouvelle, qui est d'ailleurs toujours à partir du vécu d'une réciprocité actuante, où le germe de la nouveauté s'incarne en moi sous la forme du mouvement interne et des informations qu'il véhicule, ce sont comme des moments de révélation intérieure. »* Il y a ensuite un passage de la révélation à l'écoute du besoin de temps du corps : *« ensuite vient le temps du corps, le temps de la transformation, le temps véritable de l'incarnation du potentiel en moi-même, dans les recoins de mon corps et de mon psychisme »* (982-990), la matière ayant besoin de temps pour s'imprégner de la nouveauté.

L'acceptation du processus est dans la mise à l'épreuve du temps. Le mouvement d'accompagnement de ce processus porte une intensité : *« Il y a de l'intensité dans ces moments où j'accompagne le processus, une intensité qui vient de l'écoute, qui vient de l'acceptation du mouvement à l'œuvre. A cet endroit-là, l'intensité, c'est lorsque je ne me quitte pas ! »* (990-993) La présence vient de l'acceptation du processus, la mise à l'épreuve du temps permettant dans la réappropriation de soi, la victoire de l'incarnation : *« chaque temps de latence, confrontation de la nouveauté avec mon ancienne structure, je le vis comme... une victoire de l'incarnation. »* (995-1000)

1.6.3. La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité

Clara vit le processus de chacune de ses transformations comme toujours plus d'acceptation de la vie comme chemin d'incarnation : *« Je le vis chaque fois comme une étape d'acceptation d'un peu plus de mon incarnation et même d'acceptation du fait que la vie est incarnation et que l'enjeu de cette vie est de s'incarner le plus possible. »* (1007-1010) L'incarnation est ainsi l'enjeu même de la vie. Chaque mise à l'épreuve vient renforcer le sentiment d'incarnation : *« A la fin de chacun de ces processus de transformation, je me sens plus incarnée, je peux dire que le sentiment de mon incarnation est plus fort. »* (1010-1011) Le processus de mise à l'épreuve de soi est ainsi une voie d'accès à la maturité *« C'est une forme de maturité qui s'acquiert. »* (1010)

1.7. Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

1.7.1. Sensible et incarnation

Pour Clara, le Sensible est une école de l'incarnation : *« à ce moment-là, pour moi, c'était une évidence que ce travail était un travail d'incarnation. »* (252) Les outils de développement du rapport au Sensible sont là pour être au service de l'incarnation : *« cela me fait dire que tous les outils du Sensible sont des moyens de développer un meilleur rapport entre notre vie et ce que nous avons à incarner dans notre vie. »* (477-480) *« et que les outils du Sensible sont là pour apporter des moyens de vivre plus incarné. »* (911-912) Elle perçoit notamment la réciprocité actuante,

c'est-à-dire la relation sur le mode du Sensible avec la Totalité qu'elle nomme aussi Mystère ou dimension spirituelle d'elle-même comme participant directement au sentiment d'incarnation : « *le sentiment d'incarnation, c'est cette relation..., entre ce Mystère, cet endroit, cette source de la vie* », « *quelque chose de l'ordre d'une dimension spirituelle* », « *et la manière dont on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde.* » (480-484) La relation à cette qualité d'être qu'est le Sensible est ainsi un apprentissage de l'incarnation : « *le Sensible est pour moi un outil d'apprentissage à l'incarnation.* » (909)

1.7.2. Le processus d'incarnation au contact du Sensible

Elle décrit ici très précisément son processus d'incarnation au contact du Sensible sous formes de cycles comportant deux phases, la première de lien avec l'essentiel, la seconde d'intégration de la nouveauté, chaque phase ayant un effet de renforcement de son sentiment d'incarnation : « *Je voudrais encore parler des étapes ou même plutôt du processus d'incarnation. J'ai observé qu'à chaque fois que je vis un moment intense de réciprocité actuante avec l'essentiel, avec la Totalité, avec la vie, que ce soit en introspection ou bien dans la relation à l'autre, je vis toujours à la suite un temps nécessaire d'imprégnation.* » (960-964) L'intensité de la réciprocité actuante avec l'essentiel nécessite un temps d'intégration dans le corps : « *C'est un temps où l'intensité de ce qui a été vécu dans sa nouveauté doit s'incarner dans le corps pour transformer la matière en matière plus incarnée.* » La transformation en matière sensible, plus incarnée est une forme de mise à l'épreuve de soi sollicitant la patience : « *ce moment-là n'est pas toujours confortable. Il y a des cycles qui sont courts, d'autres plus longs, certains se superposent. Le témoin en soi est là et doit faire preuve de patience.* » (964-968) La transformation de la structure d'accueil, telle qu'elle est lorsqu'elle vit l'expérience, ne peut se faire qu'avec un temps d'apprentissage de la nouveauté, pour que celle-ci s'intègre à tous les aspects de son être : « *C'est là où la structure d'accueil..., doit prendre le temps de se transformer, et où il est important de lui laisser le temps nécessaire d'apprentissage à la nouveauté.* » Sur toute la durée de son cheminement au contact du Sensible, il semble que ce processus vienne à chaque fois renforcer son sentiment d'incarnation : « *Depuis que je chemine avec le Sensible, je peux dire qu'à chaque fois dans ma vie que ce passage de l'imprégnation est terminé, mon sentiment d'incarnation s'est renforcé.* » (968-973)

1.7.3. L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée

« *Le sentiment d'incarnation c'est un processus, un processus de déploiement de soi, dans sa vie.* » Le sentiment d'incarnation est processus de déploiement de soi qui se développe par la manière d'accepter de se laisser agir par la vie : « *cela se fait grâce à cette adhésion à se laisser vivre par la Vie.* » (910-911)

Il y a des critères montrant des étapes d'incarnation, tels que la force : « *la force pour moi, c'est un indicateur du sentiment d'incarnation* » (897), la simplicité : « *cela me permet de goûter à la vie plus simplement, à la simplicité de la vie.* » (898-899) C'est aussi la conscience de la nécessité du processus : « *vivre les chocs en me disant en même temps que c'est une opportunité* ». En lui permettant une certaine distance, quelque chose en elle savait que « *c'était nécessaire au processus d'incarnation.* » (305-311) Plus tard, c'est un apaisement dans la relation à la vie : « *un apaisement parce qu'il n'y a plus de lutte, plus de lutte avec moi, avec la vie, enfin c'est ce vers quoi cela tend. Presque, il n'y a presque plus de quête. Et en même temps, cela s'est transformé, ce n'est pas passif, c'est un accueil actif !* » (902-907) Chaque étape de transformation au contact du Sensible est venue renforcer son sentiment d'incarnation : « *A chaque changement de regard, à chaque étape de transformation, je peux dire que je me suis sentie, et que je me sens à la fois un peu plus incarnée dans mon corps et dans ma vie.* » (955-957) « *A la fin de chacun de ces processus de transformation, ... je peux dire que le sentiment de mon incarnation est plus fort.* » (1010-1011)

Se dessine ainsi un processus prenant en compte l'évolution de la personne : « *Le sentiment d'incarnation, il naît de la vision que l'on a des effets, du regard que l'on a du fait d'être en recul avec soi-même et de voir les effets.* » Le sentiment d'incarnation évolue avec le cheminement de la personne : « *C'est-à-dire qu'il prend en compte l'expérience, dans l'expérience il y un goût de l'incarné et un sentiment d'existence.... et également l'expérience d'aujourd'hui qui prend en compte toute la mesure du chemin, du chemin du vécu et du chemin des transformations, des effets du vécu, dans les différentes parts de la vie. ... la vision dans le sens de plus panoramique, de prendre en compte les effets de transformation... sur toutes les dimensions de mon être et de mon incarnation, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, et dans le temps.* » (623-639) Le sentiment d'incarnation est ainsi renforcé par l'expérience du Sensible, à la fois par vécu de l'incarné dans l'immédiateté, et en

même temps par la capacité à prendre du recul par rapport à sa vie et par la capacité à intégrer tous les éléments de son chemin de vie.

1.7.4. Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation

Clara confirme l'évolution de son sentiment d'incarnation avec le temps « *Oui énormément ! Il évolue avec le chemin.* » (641) Elle fait état dans sa jeunesse d'une sensation de décalage, ne lui permettant pas de se sentir totalement incarnée : « *Mon sentiment d'incarnation quand j'étais plus jeune : je sentais que j'étais vivante, mais en même temps je sentais un décalage entre moi et le monde, entre moi et mon potentiel. Moi et le monde, c'est aussi moi et les autres, ma manière d'être en relation.* » (643-646) Ce décalage va ensuite se résorber petit à petit notamment dans le développement de son sentiment d'incarnation.

Elle résume ensuite en quelques étapes le déploiement de son sentiment d'incarnation sur les années de vie au contact du Sensible : « *Sur mes dix-sept années de cheminement au contact du Sensible, je voudrais faire état d'étapes que je vois de déploiement de mon sentiment d'incarnation. ...* » Elle commence par évoquer le toucher comme permettant la reconnaissance de l'humanité en soi : « *Au départ, le toucher est une telle reconnaissance de l'essence de l'humain dans le corps, c'est comme si ce toucher créait la matière sensible de l'être humain, c'est quelque chose de profondément incarnant. Dans les premières années de contact avec le Sensible, le toucher m'a apporté une reconnaissance de moi-même en tant qu'humaine. Cette incarnation est d'ailleurs toujours présente à chaque expérience de toucher.* » (1012-1021) Le développement de sa perception conduit de façon concomitante au renouvellement de toute son expression et de sa manière d'entrer en action : « *Parallèlement, la sensibilité perceptive qui s'amplifiait a conduit la gestuelle du Sensible à renouveler, voire recréer mon expression artistique, ce qui, par extension, renouvelait mes autres facultés d'expression et de mise en action.* » (1021-1024) Par la suite, une étape de reconnaissance et d'acceptation de son histoire devient indispensable : « *un cheminement d'écoute et de reconnaissance de mon histoire spécifique, d'accueil des particularités de ma vie et de la souffrance, étapes d'écoute et d'accueil s'appuyant sur le corps sensible.* » (1024-1027) Le contact avec le Sensible a participé à réduire ce décalage évoqué plus haut, à réduire la frustration de se sentir incapable de vivre ce qu'elle sentait devoir vivre : « *les outils de proximité avec soi que m'a donné le Sensible m'ont petit à petit permis de réduire le décalage,*

donc de réduire la frustration aussi, la sensation de frustration de ne pas pouvoir vivre ce que je sentais devoir vivre... cela, ça s'est réduit petit à petit. Je peux voir plein d'étapes de changement. » Il y a alors réduction du décalage entre soi et son potentiel « *Et plus ça va, plus je me sens proche de mon potentiel à incarner, proche c'est-à-dire emboîtée.* (646-651). Ceci s'accompagne d'une transformation identitaire importante : « *profonde transformation de ma manière d'être, de mon identité.* » (1027-28) Sa relation à elle-même et au monde développée avec le Sensible, lui apporte ensuite une force et une adaptabilité nécessaire à la rencontre avec une nouvelle mise à l'épreuve importante, celle de la maladie : « *c'est comme si le mouvement intérieur m'avait conduite jusqu'à devenir suffisamment forte, en mouvement, adaptable, pour me mettre à l'épreuve de la maladie.* » (948-950) Enfin le déploiement actuel de son sentiment d'incarnation se fait dans la reconnaissance de sa pensée : « *Je crois que maintenant est arrivée l'étape de reconnaissance de ma pensée. Être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une pensée sensible, c'est l'enjeu actuel d'incarnation de qui je suis dans ma vie.* » (1028-1032) Elle perçoit maintenant un rapprochement plus fort encore de l'actualisation de son potentiel : « *je suis plus proche de l'actualisation de qui j'ai à être dans cette vie.* » (674-675) Clara montre ainsi des étapes très nettes dans l'évolution de la reconnaissance d'elle-même au contact du Sensible, chaque étape étant un nouvel enjeu d'incarnation où le sentiment se renforce.

CHAPITRE 2 : ANALYSE HERMÉNEUTIQUE TRANSVERSALE

À travers le croisement des trois entretiens, il s'agit maintenant d'apporter avec cette analyse transversale un regard sur ce qui se dégage de commun. L'analyse éclairera en premier lieu la notion d'incarné, ce qui nous conduira ensuite à en faire un appui pour montrer le déploiement et l'évolution d'un sentiment d'incarnation au contact du Sensible. J'ai réalisé au préalable une synthèse cas par cas qui m'a servie d'appui pour cette analyse. Dans ces synthèses, j'ai fait un compte-rendu des idées majeures apportées par nos participantes concernant ma recherche, une forme de récit en quelque sorte, mais qui ne comporte plus aucune citation, tout en veillant à rester au plus près des propos des personnes interrogées. Dans l'étape de l'analyse transversale qui suit, je me suis fortement appuyée sur ces synthèses/récits qui me donnaient une vue plus panoramique. Pour des raisons de concision, celles-ci se trouvent en annexe.

Dans les analyses précédentes, se sont dégagées des caractéristiques de la dimension incarnée du mouvement interne ainsi que des effets de cette expérience dans la vie de chacune de nos participantes. Les récits puis l'analyse cas par cas laissent apparaître un certain nombre de critères d'émergence d'un sentiment d'incarnation qui se trouve ensuite renforcé par les transformations et les apprentissages que chacune d'elle vit et fait au contact du Sensible. Les entretiens traduisent des parcours de vie différents montrant la singularité de chacune, et au cœur de ces particularités se dégagent un certain nombre d'éléments communs permettant de montrer un processus à l'œuvre concernant à la fois l'incarnation et le rapport à l'incarnation.

Je reprendrai pour l'analyse transversale les sept sections développées dans les analyses précédentes. Dans les deux premières je dégagerai les caractéristiques de la dimension incarnée du mouvement interne et les effets de cette expérience dans la vie de chacune. La troisième section montrera l'émergence d'un sentiment d'incarnation au contact du Sensible. Le déploiement et le renforcement du sentiment seront montrés dans les quatrième et cinquième section. La sixième section apportera

l'éclairage nécessaire sur la manière dont les épreuves peuvent dans leur traversée contribuer à renforcer le sentiment d'incarnation. Enfin, la septième me conduira à dégager les processus à l'œuvre ainsi que les critères d'évolution sur la durée.

Les éléments mis en gras dans le texte de l'analyse ont servi à m'éclairer personnellement sur ce qui était important. Cela est du notamment à une vue faible qui ne me permet pas de lire facilement à l'ordinateur. Après réflexion, je les ai laissés pour faire ressortir les idées principales.

2.1. La dimension incarnée du mouvement interne

Les trois participantes à cette recherche expriment nettement leur perception d'une dimension incarnée dans l'expérience vécue du mouvement interne.

2.1.1. L'incarné : du corps vers la matière sensible

Tout d'abord la perception de l'incarné se fait au cœur de l'expérience du mouvement interne. Elle concerne le corps et se fait dans l'évidence de la relation au corps. Le mouvement interne donne à Frédérique une conscience de son corps dans sa dimension organique. De manière très proche, l'expérience de l'incarné chez Katia concerne en premier lieu la structure du corps jusque dans ses parties les plus internes et denses, notamment dans les os. Et Clara évoque une perception tangible qui développe présence et conscience à l'intérieur même du corps.

La perception de l'incarné révèle un enrichissement de la perception du corps, accompagné d'une sensation de mouvement imprégnant tous les tissus corporels et procurant un nouvel état de corps nommé *matière*. Ainsi chez nos trois participantes se développe une perception nouvelle du corps avec l'expérience d'une **matière en mouvement**. S'en suit une compréhension nouvelle de ce qu'est la matière du corps. Clara, en parle comme de la rencontre d'une dimension de présence avec la matière physique du corps, rencontre qui crée le mouvement interne. Pour Katia c'est le vécu d'une forme de mariage entre la matière physique de son corps et sa dimension énergétique. Elles font l'expérience de **la création d'une matière sensible du corps**, matière qui est animée, nommée par elles également « conscience corporisée » ou « mouvement matiéré ». La perception de la matière sensible est par ailleurs définie par Frédérique comme étant « **le tissu du mouvement interne** ». En étant le matériau même du mouvement interne, la matière tend à le rendre concret ou

tangible, tangibilité que l'on retrouve chez Clara et qui apporte cette dimension incarnée au ressenti. On observe des caractéristiques de l'incarné telles que :

- la lenteur
- la douceur
- la densité, une densité qui remplit
- la fluidité
- la profondeur
- la consistance : donnant de la consistance au corps, donnant de la consistance au présent
- la force
- la présence
- une conscience particulière
- une sensation d'être vivant

La perception de cette dimension incarnée est également accompagnée d'ouverture, de force, de stabilité, de plénitude, d'amour, d'un sentiment d'évidence, de sécurité et de confiance.

On voit ainsi se déployer au contact du mouvement interne la perception d'un « incarné », sensation particulière portant un certain nombre de caractéristiques et donnant à la perception du corps une sensation d'animation. Cette sensation transforme le corps en une *matière sensible* ou *matière en mouvement*.

2.1.2. Le goût de l'incarné

Pour les trois participantes s'exprime **un rapport avec cette expérience de l'incarné**. Cette relation se montre par la présence à soi qui est vécue dans l'expérience, la présence à son mouvement interne et également par le sentiment d'être vivant, le sentiment d'exister qui l'accompagne. La relation à cette dimension de matière portée par le mouvement interne dans l'immédiateté de l'expérience apporte ainsi un goût particulier nommé *goût de l'incarné*. La notion de rapport au vécu questionne ensuite Katia sur un lien possible entre « le goût de l'incarné » et « le sentiment d'incarnation ». De plus, pour Katia ce goût de l'incarné est une expérience émouvante qui la confirme dans son choix d'aller vers plus d'incarnation.

Caractéristiques du goût de l'incarné :

- Expérience de présence à l'intérieur de son corps
- Expérience douce et pleine d'amour
- Accompagnée de lumière bleue
- Expérience concernante
- Apporte la sensation de plénitude
- Sensation de présence, une présence à soi, une présence à soi dans sa matière
- Porte une qualité d'amour
- Porte la bienveillance
- Se dévoile grâce au développement de qualités d'accueil.

Se révèle ainsi une relation que chaque personne instaure avec son expérience de l'incarné et qui, en véhiculant un certain nombre de caractéristiques, apporte un goût particulier.

2.1.3. Évolution de la perception de l'incarné

On note chez chacune des participantes à la recherche une évolution de la perception de l'incarné. Toutes trois vivent **d'abord un changement dans la perception du corps**. Katia et Clara font état de leur pratique spirituelle avant de rencontrer le Sensible, soit dans un mouvement faisant sortir de soi, soit dans une perception plus énergétique et moins incarnée de l'intériorité corporelle. Au contact du Sensible, leur perception fait ensuite état des caractéristiques de l'incarné évoquées plus haut.

Frédérique vit une transformation de sa perception de l'incarné qui la conduit d'une sensation de consistance à une consistance évolutive, sensation qui se transforme ensuite en présence incarnée.

Katia montre clairement des étapes d'évolution de sa perception de l'incarné dans son cheminement au contact du Sensible :

- Ressenti des effets du mouvement interne et non seulement du mouvement lui-même
- Elle sent son corps, elle l'habite, c'est une première évidence de vivre sa corporéité
- Expérimentation d'une matière dense, mouvante, qui « fait » son corps, une présence à soi dans sa matière. De plus en plus de présence de cette sensation de la matière
- Évolution dans sa capacité à accueillir l'intensité du mouvement interne
- Évolution dans sa capacité d'ouverture et d'accueil de l'intensité du mouvement interne, qui apporte au goût de l'incarné une force d'amour, comme une jouissance de l'existence.

Clara illustre l'évolution de sa perception avec :

- Une plus grande présence à elle-même
- En même temps une plus grande présence au contenu du vécu de l'expérience du mouvement interne
- Une plus grande présence au sens véhiculé par le mouvement interne, aux informations venant tant de l'intérieur que de l'extérieur
- Un accès à une nouvelle sensibilité, développant ouverture et disponibilité.

2.2. Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne dans les secteurs de sa vie quotidienne

2.2.1. Incarnation dans le rapport au corps

L'expérience de l'incarné développe dans le corps **stabilité, ancrage et présence**. Globalement, il y a une évolution vers plus de sensibilité, **une plus grande présence au corps, une plus grande présence corporelle au monde**. Pour Katia, c'est plus de précision dans les perceptions corporelles. La perception de l'incarné permet à Frédérique de s'ancrer non seulement dans ses jambes et d'ancrer ses jambes dans le sol, mais de trouver un ancrage dans la matière corporelle elle-même, dans une sensation plus globale d'elle-même. Dans sa dimension incarnée, le mouvement interne apporte plus de force au corps, tout en libérant régulièrement des tensions corporelles. On voit chez Frédérique et chez Clara, un véritable gain de liberté dans le corps. Et en même temps Clara vit le paradoxe d'une plus grande perception des contours physiques comme contrainte, une perception de l'incarnation apportant avec elle les limites imposées par le corps.

2.2.2. Effet dans la reconnaissance de soi

Clara et Frédérique plus particulièrement témoignent d'effets de l'incarné sur la reconnaissance successive de différents niveaux de soi. Il se vit d'abord une profondeur d'expérience, un état corporel participant pleinement à **la reconnaissance d'une dimension universelle** de leur humanité. L'accompagnement par le toucher va selon Clara jusqu'à créer la matière sensible, ce qu'elle vit comme fortement incarnant. En développant un sentiment de sécurité, l'expérience du Sensible apporte dans un deuxième temps à Frédérique une sensation d'unité, une unité qui lui donne accès à **la reconnaissance de son identité**, l'évolutivité de la consistance de la matière lui apportant la confiance nécessaire à l'accès aux différentes parts d'elle-même.

Clara fait état d'un cheminement dans la reconnaissance d'elle-même au contact de l'incarné. En transformant son expression gestuelle et sa pratique artistique, les pratiques du Sensible lui ont permis de reconnaître une compétence nouvelle dans son rapport au corps. Elle en vient à mieux se reconnaître dans ses spécificités et dans ses qualités particulières d'expression. Le développement d'un corps sensible la conduit plus tard à reconnaître l'importance et la particularité de son histoire de vie. Enfin, le Sensible lui donne finalement accès à vivre la reconnaissance de sa pensée.

Résumons ainsi un cheminement possible dans la reconnaissance de soi :

- Reconnaissance d'une dimension universelle de l'humain

- Reconnaissance de compétences nouvelles dans le rapport au corps et à l'expression
- Reconnaissance de l'identité, accès et unification des différentes parts de soi
- Reconnaissance de son histoire de vie
- Reconnaissance de sa pensée

2.2.3. Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

2.2.3.1. Pensée et accès au sens

Le mouvement procure à Katia une pensée descriptive qui n'anticipe pas le vécu. La pensée crée **des liens de sens** qui se font sans avoir à aller les chercher. De son contact avec le mouvement interne, Katia montre une évolution de sa pensée vers une plus grande clarté. Elle vit avec étonnement l'expérience d'une manière plus directe de classer et d'organiser. De son côté, Frédérique fait état d'une difficulté dans son accès au dévoilement d'un sens pour elle. Elle a commencé par vivre l'expérience du Sensible comme porteuse d'un **sens universel**, apportant une profonde compréhension de l'humain, mais sans qu'elle se sente personnellement concernée. Elle voit ensuite cette étape comme un passage pour aller vers elle-même et ce qui fait sa singularité. À l'aide d'un accompagnement particulier, elle va ainsi développer plus de **sens personnel**, de lien avec sa propre vie. Chez Clara également **le sens se transforme**. Notons par exemple son rapport à l'action qui prend un sens plus large, passant d'une notion du « faire » au sens d'une action de « vivre tout ce qu'il y a à vivre. » L'accès au sens s'amplifie chez elle par le développement d'**une conscience témoin**, que l'on retrouve aussi chez Katia.

2.2.3.2. Transformation du regard

Les trois participantes voient se dessiner une **transformation de leur regard sur les choses, sur le monde et sur la vie**. Les trois participantes expriment un recul par rapport aux problématiques de vie, par rapport à leur manière de réagir aux événements, qui s'accompagne d'une plus grande proximité avec ce dont elles font l'expérience, et du développement de la capacité à entrer en réciprocité actuante avec les événements de la vie. Clara et Katia font toutes deux état dans leur expérience du Sensible d'une **plus grande clarté** dans leur regard sur le monde. Elles vivent une transformation de leur regard sur la vie comme sur les événements de la vie. Le mouvement interne leur apporte **une confiance fondamentale** profonde. Katia accède à une confiance fondamentale dans le mouvement alors que Clara parle de

l'incarné comme porteur d'une confiance absolue, lui offrant à la fois une confiance en elle-même, une confiance dans le monde et dans tout ce qui fait sa vie, confiance qui engendre alors une sécurité dans le rapport aux expériences que la vie lui apporte.

2.2.4. Incarnation dans l'expression de soi

On observe particulièrement chez Clara un développement de la confiance dans l'expression d'elle-même. Au début de sa vie professionnelle, elle est artiste dans la musique et dans la danse. La gestuelle du Sensible la conduit non seulement à renouveler profondément son expression artistique, mais également à développer une confiance pour se montrer dans son art. L'expression de son potentiel s'amplifie nettement. Voici quelques indicateurs de la présence du mouvement interne dans ses actions artistiques clairement mentionnées :

- L'absence de douleur corporelle
- L'adaptabilité à l'environnement des performances artistiques
- Le développement d'une forte présence à elle-même comme aux autres et au public

Se développe également la possibilité de reconnecter ce lieu de soi rapidement dans les situations difficiles, illustré par l'expérience de Clara : elle vit parfois un manque de confiance dans l'expression avec les mots, qui la conduit à avoir une forte exigence vis-à-vis d'elle-même dans ce qu'elle expose, ce qui a tendance à générer une peur accompagnée de tension. Elle fait part d'une expérience difficile au moment même de l'entretien qui s'est déroulé pour la présente recherche, où elle s'appuie sur un retour en elle-même et une présence à cette dimension incarnée pour l'aider à trouver la sécurité nécessaire à exprimer ce qu'elle a à dire.

2.2.5. Incarnation dans l'action

Katia et Clara vivent le mouvement interne comme une forme de **guide de la posture vis-à-vis de l'action**. Le vécu de l'incarné les conduit à la fois vers **une ouverture, une implication** et le développement d'une sensation de **plus grande justesse** quant à leurs actions. Lors d'une méditation, Katia vit l'expérience du mouvement la poussant à aller vers l'avant, expérience qu'elle relie au sens de l'action et qui s'accompagne par la suite d'un changement de comportement dans sa manière d'aller dans l'action au quotidien. De son côté, Clara relate l'expérience, lors d'une de ses premières méditations au contact du Sensible, d'une sensation d'évidence qui l'emmène dans un élan d'action pour toutes les années qui vont suivre. On voit la

permanence de la relation avec l'incarné chez Clara générer une **plus grande efficacité** dans les actions, en leurs donnant un caractère plus incarné. Il y a ainsi plus de concentration et plus de justesse dans les moyens à mettre en œuvre. De plus, elle accède à une **plus grande présence à l'action** elle-même en même temps qu'au contexte de l'action.

De son côté, Frédérique parle d'une difficulté dans le passage à l'action. Par sa relation au Sensible, elle évoque une évolution vers plus de tranquillité dans sa capacité à incarner son potentiel, mais la dynamique de l'action reste pour elle encore difficile. Clara illustre une transformation dans l'expérience suivante : bien qu'elle ait toujours eu des élans d'action, elle ressentait au début de sa vie professionnelle quelques difficultés à trouver sa juste place. L'ouverture et la justesse de perception qu'elle développe au contact de l'incarné lui permettent de réaliser certaines choses difficiles auparavant, en abandonnant d'anciennes manières de faire pour petit à petit incarner plus dans sa profession ce qui lui tient à cœur.

2.2.6. Incarnation dans les dynamiques relationnelles

Le contact avec l'incarné et la présence à soi qui en découle ont pour chacune un impact important sur leur vie relationnelle. On peut noter les effets suivants :

- **Plus de désir** de relation
- **Une confiance** facilitant le mouvement de la relation
- Un rapport à la relation avec **plus de simplicité** : moins d'anticipation et moins d'attentes
- Plus de confiance dans le fait que la relation peut se vivre dans la spontanéité, avec authenticité et honnêteté.
- Un plus grand **accueil de l'autre**.
- Une plus grande **acceptation de l'autre** tel qu'il est
- Le développement d'une **présence plus corporéisée dans la relation** avec soi comme avec l'autre.

2.2.7. Évolution de la permanence de présence à l'incarné

Toutes les trois montrent **une évolution** de la permanence de l'incarné au quotidien. Au début de la relation au Sensible, la présence à l'incarné en soi n'est pas là en permanence, elle présente moins de continuité. Lorsqu'elle perd cette qualité de présence, Clara évoque une sensation de dureté, de contraction de la matière corporelle, Katia parle d'une difficile description de l'expérience. Les conditions spécifiques et extra-quotidiennes de l'expérience du Sensible sont alors nécessaires pour recontacter l'incarné. Dans les premiers temps, la pratique individuelle est utile, mais l'aide de l'autre ou de la communauté est indispensable pour l'aider à retrouver

toute la dimension incarnée de ce goût. Cela évolue progressivement, d'abord en restant présent de plus en plus longtemps. Toutes les trois expérimentent avec le temps **plus de proximité avec cette expérience d'incarnation au quotidien**. Clara transpose l'expérience petit à petit plus facilement et plus durablement dans les différents secteurs de sa vie, alors que Katia voit le témoin intérieur de l'expérience devenir plus présent, la permanence du rapport au mouvement interne renforçant sa conscience. Clara observe une évolution de la présence de l'incarné au quotidien pour devenir maintenant une évidence. Sur tout son trajet au contact du Sensible, elle montre clairement des étapes d'évolution : En passant d'**une intention** à un **véritable besoin**, la perception a ensuite évolué vers une sensation de **force intérieure durable**, qui devient actuellement **une réalité**, quelque chose de présent au quotidien. La présence de l'incarné se maintient dans la vie quotidienne grâce au développement de qualités d'accueil de chaque détail du quotidien.

2.2.8. Incarnation du potentiel

Nous voyons ici la relation au Sensible apporter **une aide à l'incarnation du potentiel individuel**. Frédérique montre une évolution vers plus de tranquillité dans sa manière d'incarner son potentiel. Les pratiques que sont la thérapie manuelle, la gestuelle du Sensible tout comme l'introspection ouvrent à Clara des champs d'incarnation d'elle-même qu'elle n'avait pas imaginés. Après quelques années de pratique, la présence au mouvement interne devenue plus permanente lui fait percevoir la dimension possible d'expression de son potentiel, ce qui lui montre le chemin de son devenir dans l'incarnation de qui elle est. Elle s'émerveille devant ce qui devient possible. En créant un changement de regard qui transforme l'idée qu'elle peut avoir de son potentiel, le Sensible lui permet d'élargir ses possibilités de s'incarner.

2.3. Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

L'analyse transversale de cette catégorie, catégorie abordant pour la première fois réellement la dimension du sentiment d'incarnation au contact du Sensible, m'a conduite à organiser la réflexion d'une manière quelque peu différente de ce que qui

s'était dessiné dans les niveaux d'analyse précédents. En effet, dans un regard approfondi et combiné sur les trois récits, avant de se positionner sur leur expérience du sentiment d'incarnation, apparaît chez les participantes tout d'abord un questionnement sur la nature de ce sentiment. Les trois temps de la réflexion vont ainsi s'organiser en premier lieu autour de ce questionnement, ensuite par l'observation des critères d'apparition de ce sentiment, pour se développer en troisième point avec l'étroite relation qui apparaît entre le sentiment d'incarnation, la responsabilisation vis-à-vis de sa vie et le développement du sujet sensible.

2.3.1. Premier questionnement sur la nature du sentiment d'incarnation

Dans l'apparition d'un sentiment d'incarnation au contact du Sensible et dans la nouveauté qu'apporte une réflexion sur ce sentiment, il y a tout d'abord chez nos participantes un questionnement sur la nature du rapport aux composantes d'incarnation liées au Sensible : l'incarné, le mouvement interne, le rapport au goût de l'incarné et le rapport à soi. Ainsi Katia pose la question de la différence entre le goût de l'incarné et le sentiment d'incarnation. On voit chez Frédérique émerger une certaine perplexité qui s'exprime sous la forme d'un paradoxe : elle vit le sentiment d'incarnation comme étant sous-jacent à toute expérience, présent en amont de toute chose, portant une évidence première et en même temps elle le perçoit comme une résultante de ses expériences de vie. De son côté, en cherchant à différencier le goût de l'incarné du sentiment d'incarnation, Clara exprime sa perception du goût de l'incarné comme une qualité particulière perçue dans l'immédiateté de l'expérience elle-même. Alors que **le sentiment d'incarnation comporterait en même temps la perception de l'expérience**, c'est-à-dire ce goût de l'incarné, le goût de cette expérience fondamentale contactée avec le mouvement interne, **et les effets de transformation que l'expérience a sur la personne**.

2.3.2. Critères d'apparition du sentiment d'incarnation

2.3.2.1. La matière sensible, support du sentiment

Un premier sentiment d'incarnation peut apparaître avec **la conscience du corps**. Le nouvel état de corps qui se développe avec les pratiques du Sensible et avec le développement de la matière sensible est vécu ensuite comme profondément incarnant et support du sentiment. Nous voyons chez nos participantes le développement de la matière sensible ouvrir une conscience directement reliée au

corps. Ainsi, « plus la matière est en mouvement, plus elle est conscience » (Katia), ce qui implique directement le développement de la conscience d'un processus d'incarnation. Le développement de la matière sensible, animée et incarnée est ainsi support non seulement d'un processus d'incarnation, mais du sentiment que nous développons de notre incarnation.

2.3.2.2. L'acceptation de l'incarné

Dans l'expérience du Sensible, **le moment spécifique d'acceptation d'accueillir l'incarné** porté par le mouvement interne est vécu comme critère d'apparition du sentiment d'incarnation, notamment chez Katia où la reconnaissance puis l'acceptation de cette dimension devient pour elle à chaque fois qu'elle se présente, un peu plus support du développement de ce sentiment.

2.3.2.3. L'implication

La manière de s'impliquer dans sa vie est une autre composante de développement du sentiment d'incarnation. Cette implication, Katia l'exprime dans sa manière de vivre, de faire, de sentir, d'accueillir, implication qu'elle met également dans la capacité d'ouverture au mouvement interne. Dans la continuité, Clara emmène cette dimension d'implication à la fois dans sa manière d'être en relation avec son mouvement interne et dans la dynamique d'apprentissage de soi qu'offre le Sensible. Cette implication par rapport à leur perception du mouvement interne exprime une forme d'implication vis-à-vis de leur propre incarnation.

2.3.2.4. Mouvement et sens

Sont vécues également comme véhiculant immédiatement un sentiment d'incarnation, les expériences de **simultanéité de l'émergence d'un sens au cœur de l'expérience** de l'émergence du mouvement interne dans les immobilités corporelles. C'est l'expérience que fait Clara de nombreuses fois et particulièrement lorsqu'elle est malade. Elle vit cela comme conduisant à incarner quelque chose de nouveau en elle. Cette simultanéité qui crée la transformation est ainsi également porteuse d'un goût d'incarnation où matière et compréhension se conjuguent.

2.3.2.5. Relation à la Totalité

Tel que nous l'avons montré dans la partie théorique, le sentiment d'incarnation existe dans la relation à notre incarnation. Nos trois participantes le disent et le vivent chacune à leur manière. Ce sentiment apparaît aussi directement relié à la perception d'une dimension spirituelle que le Sensible conduit à éprouver dans le vécu du corps. Nous voyons ainsi exister le sentiment d'incarnation chez les trois participantes dans cette **relation avec ce qu'elles nomment alternativement Absolu, Dieu, source de la vie, Totalité ou Mystère**. Je le nommerai ici Totalité. Frédérique vit la relation à la Totalité comme une condition d'existence du sentiment d'incarnation. Chez Katia, la relation à une Totalité vécue à partir du corps lui donne un l'accès direct à se sentir incarnée. Il s'agit ainsi d'accepter la vie du corps sans avoir pour cela à quitter le lien avec sa dimension spirituelle. Clara vit ensuite le sentiment d'incarnation dans l'interaction entre cette dimension et la manière dont nous sommes en lien avec elle pour à la fois exister, agir et créer dans le monde. Le sentiment d'incarnation pourrait ainsi être au carrefour de **la source de la vie, des informations qu'elle nous procure et de ce que nous en faisons dans notre action** dans le monde.

2.3.3. Identité, sujet sensible et responsabilité

Les trois participantes à la recherche expriment clairement **la perception d'un sentiment d'incarnation** comme allant de pair avec une conscience de soi, avec le déploiement de l'identité, avec **la conscience de devenir sujet**. Le déploiement progressif du sujet sensible conduit ainsi à se sentir plus incarné. Cet accès à sa dimension de sujet nécessite chez Frédérique une décision suivie d'une action consciente d'aller chercher dans l'accompagnement en somato-psychopédagogie les moyens d'accès au sens, pour se sentir plus concernée dans sa vie et déployer son identité.

Le sujet sensible emmène une **dimension d'implication** dans la capacité à apprendre de soi et, dans l'évolution en temps que sujet, l'implication est alors concomitante à une **responsabilisation par rapport à sa vie**. L'expérience de Clara en est un exemple significatif. Alors qu'elle est malade et se sent abattue, un ami lui fait remarquer qu'elle commence à s'apitoyer sur son sort, se rendant victime de sa maladie. Ces mots ont pour effet de déclencher un mouvement en elle. Le mouvement interne redresse quelque chose en elle, tout en lui apportant cette injonction: « sois responsable, ne perds pas ton temps si tu veux que ta vie serve à quelque chose ! ». Il s'opère alors en elle un retournement, où **accepter la vie telle qu'elle se donne** lui

permet de passer d'une position de victime de la maladie à une prise en charge d'elle-même et de ce qu'elle vit, et où elle peut accéder à une autre dimension d'elle-même en devenant créatrice de sa vie. Cette prise de conscience s'accompagne de présence, de consistance, d'amour et de bienveillance. De plus, **l'accueil de l'impuissance face à ce qui est interchangeable** est une aide dans l'accès à cette responsabilisation. Clara en parle comme d'une « **profonde étape d'acceptation de l'incarnation** » (942) L'acceptation de l'impuissance peut ainsi faire partie des moyens pour devenir responsable de soi, un appui pour accepter l'incarnation. De son côté, Katia vit l'acceptation du processus de transformation de soi comme venant développer le sentiment d'incarnation. Il y a chez Katia également une expérience de responsabilisation face à sa vie lorsqu'elle décide de s'impliquer en emmenant les capacités d'accueil et d'ouverture dans différents domaines de sa vie. La dimension d'acceptation, la présence à soi et la détermination à vivre sa vie avec tout ce qu'elle contient, sont pour elle des indicateurs d'incarnation, et des éléments essentiels pour se sentir incarnée.

Dans le cadre théorique, nous avons vu que le mouvement interne pouvait devenir un guide de vie. Finalement, le sentiment d'incarnation au contact du Sensible pourrait être l'acceptation d'incarner par notre corps et en conscience ce que le mouvement interne nous guide à incarner. C'est ce dont nous fait part Clara en disant : « Le sentiment d'incarnation c'est peut-être même **la relation qu'on peut avoir avec notre manière de nous laisser exister**, de nous laisser agir, de nous laisser créer avec notre corps le plus présent possible. » (C. 484-486)

2.4. Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

2.4.1. Corps et sentiment d'incarnation

C'est par le corps que le sentiment d'incarnation peut exister, et dans le corps qu'il s'éprouve ! Les trois participantes font état de la transformation de la perception du corps au contact du Sensible, **l'ancrage dans la matière sensible participant au déploiement de leur sentiment d'incarnation**. Ce développement semble aller de pair avec le développement du **corps sensible**. Frédérique et Clara expriment une

relation directe entre libération corporelle et sentiment d'incarnation. Le corps sensible, en se libérant de tensions et contraintes internes, devient un lieu d'ancrage et de repères et apporte de nouveaux espaces de liberté de vie. Clara vit un paradoxe entre contrainte et liberté, où elle perçoit l'enjeu de l'incarnation comme étant la capacité à vivre la liberté au sein même de la contrainte qu'est la réalité du corps. La liberté intérieure s'explore au cœur de la contrainte corporelle qui lui apporte une confiance dans la capacité du corps à incarner la relation entre intérieur et extérieur.

Le Sensible participe à transformer la perception de la spiritualité humaine dont l'expérience vient se faire dans le lieu du corps, **s'éprouver dans le corps**. Ainsi, le vécu de la matière sensible dans ce qu'il a d'incarné transforme chez Frédérique et Clara la contrainte qu'est le corps en espace d'accueil et de réalisation de la dimension spirituelle. Cet éprouvé du spirituel dans le lieu du corps s'accompagne de joie et d'amour. Ainsi le corps a une toute autre présence qu'auparavant, l'amour devient un état plus qu'un sentiment. Comme l'exprime Katia, il suffit « d'être amour ». De son côté, Katia vit une expérience bouleversante, simultanément fondatrice de sa relation au Sensible et de son rapport à l'incarnation. Dans ses pratiques de méditation antérieures à son expérience du Sensible, elle a l'habitude de percevoir le mouvement comme ayant la tendance à « sortir » du corps, la relation à la Totalité se montrant comme un mouvement ascendant. Au cours d'une introspection sensorielle elle vit un changement radical de sa perception, où l'expérience la ramène très fortement « dans » son corps. Cette expérience du mouvement interne vécue à l'intérieur de son corps la conduit à partir de là à rencontrer la Totalité à partir du corps, il signe un changement fondamental dans sa perception corporelle, exprimant un début véritable, celui d'une nouvelle nature d'incarnation. Elle l'exprime même comme étant pour elle « le début de l'incarnation » (K.81).

Une autre idée intéressante qui émerge est le temps du corps, c'est-à-dire **la nécessité d'écouter le temps spécifique dont le corps a besoin pour incarner la nouveauté**. S'incarner c'est ainsi accepter le corps dans sa dimension temporelle. C'est notamment ce que vit Clara. Lors des étapes de guérison de sa maladie, elle vit chaque étape de mieux-être corporel comme d'une nouvelle étape d'incarnation. L'incarnation s'y gagne, comme s'il y avait quelque chose à conquérir. Chaque moment de guérison, où le corps retrouve sa consistance incarnée s'accompagne « de beaucoup d'amour, d'une intensité joyeuse et d'une sorte de gratitude ». **Ces**

moments de guérison sont en même temps une forme d'incarnation de nouveaux potentiels corporels car la présence y est plus forte, elle y perçoit quelque chose de plus qu'avant. Elle vit chacun de ces moments de transformation du corps comme renforçant son sentiment d'incarnation.

⇒ En résumant les impacts des transformations du corps au contact du Sensible sur le sentiment d'incarnation, nous voyons apparaître cinq idées principales concernant ce qui participe à son déploiement :

- Le développement du corps sensible, avec ancrage dans la matière, gain de liberté physique et psychique, le corps devient lieu de présence à soi et de repères internes
- Au contact du Sensible, la dimension spirituelle de l'être humain s'éprouve directement dans le corps.
- L'un des enjeux de l'incarnation est la capacité à vivre la liberté au sein même de la contrainte qu'est la réalité du corps.
- La dimension incarnée de l'expérience développe la conscience des limites du corps, contrainte fondamentale qui se transforme en espace d'accueil et de réalisation du spirituel.
- Le fait d'écouter le temps spécifique dont le corps a besoin participe à la transformation et à incarner la nouveauté issue de l'expérience.

Ce dernier point renvoie à la notion de constructivisme immanent tout en y apportant une nouvelle contribution. En effet il se dégage non seulement la nécessité d'un temps d'imprégnation de la structure cognitive, mais aussi un temps de transformation de la structure corporelle a posteriori de l'expérience.

2.4.2. Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

Au contact du Sensible, *la transformation du regard sur les choses passe en même temps par une proximité avec les choses et par une forme de recul*. Apparaît chez nos participantes une nouvelle manière d'être dans la relation à soi et au monde, **une distance de proximité** qui participe à déployer et renforcer le sentiment d'incarnation. Pour Frédérique, cette capacité à se rapprocher et à prendre du recul semble à la fois révéler son sentiment d'incarnation et le garantir. Katia vit une forme de réciprocité entre le regard posé sur les événements de sa vie et sa manière de se sentir incarnée. D'un côté sa capacité d'implication dans sa vie, issue de sa proximité avec le Sensible, nourrit son sentiment d'incarnation, et son rapport change notamment dans le vécu de la Totalité en elle, transformant son rapport à son incarnation. En même temps, d'un autre côté, son sentiment d'incarnation renforcé devient un appui pour à nouveau évoluer dans sa manière de regarder sa vie, de faire des choix et d'agir. Le sentiment d'incarnation apporte ainsi à Katia une plus grande détermination dans la manière de vivre ce qui vient à elle. Se dessine ici **un**

mouvement d'évolutivité, où le sentiment d'incarnation se transforme avec le changement de regard sur les événements de la vie et de manière d'être dans la vie, puis devient la base pour de nouvelles transformations du regard sur la vie.

De son côté, Clara fait état de plusieurs changements de regard importants dans sa vie, accompagné de transformations de manière de faire qui la conduisent vers plus d'incarnation. Cela concerne sa maladie où se montrent plusieurs niveaux de transformation du regard. Il s'agit d'abord **d'une transformation du regard sur sa manière de faire** avec la part d'elle-même malade. Dans son besoin de se soigner, de guérir, la maladie l'oblige à revisiter ses manières de faire, à regarder, à écouter différemment. La maladie la conduit à transformer la volonté en accueil. Elle doit évoluer d'une volonté d'emmener dans son mouvement la part d'elle malade, vers le développement de nouvelles manières d'écouter cette part d'elle-même fragile et de reconnaître ce qu'elle a à apporter.

C'est un processus qui conduit vers **une transformation du regard sur le chemin lui-même**. Cette évolution du regard passe par des étapes de désidentification d'avec sa maladie. Nous en aborderons les phases délicates et les étapes difficiles de mise à l'épreuve dans la partie six. Pour ce qui nous intéresse ici concernant le changement de regard, notons qu'elle vit une distanciation progressive la conduisant à passer progressivement du drame à un émerveillement joyeux, où chaque nouvelle prise de conscience, chaque transformation du regard renforce son sentiment d'incarnation. Ce qu'elle prenait pour une difficulté devient une simple étape, ce qui était difficile à accueillir devient l'opportunité d'une appropriation de soi, un chemin d'apprentissage à incarner toutes les parts de soi.

On voit également chez Clara une autre évolution qui lui permet de se sentir plus incarnée : il s'agit **d'une évolution dans la manière même de changer de regard**. Elle l'exprime comme le passage d'un simple changement de regard sur les choses à une plus grande intelligence de compréhension. Son sentiment d'incarnation porte de ce fait un besoin de reconnaissance de sa pensée, qu'elle voit comme son enjeu actuel d'incarnation.

2.4.3. Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Concernant l'expression de soi, le développement de la capacité à montrer ce que nous sommes véritablement peut être un appui pour se sentir incarné. Frédérique,

qui souffre encore de cette difficulté à se montrer telle qu'elle est, le vit cette restriction comme un frein au déploiement de son sentiment d'incarnation.

Concernant l'action, les trois participantes perçoivent un lien étroit entre le sentiment d'incarnation et leur manière de s'impliquer dans l'action. Le sentiment d'incarnation est vécu à la fois comme **propulseur de l'action et résultat de l'action**. Frédérique le ressent amplifié par le fait de passer plus facilement de la réflexion à la réalité de l'action. Par ailleurs, un lien entre accueil et action se fait particulièrement chez Katia et chez Clara. Katia vit **la perception du mouvement interne comme guide de son action**, puis, lorsque ses actions deviennent plus incarnées, celles-ci viennent donner de l'ampleur au sentiment d'incarnation. L'expérience de Clara se fait dans le sens où **la profondeur de l'accueil apporte une évidence de ce qui est à agir**. Cette manière de se laisser agir par la vie opère pour Clara une forme de donation de soi qui se réalise dans la manière de créer.

C'est ici un élément important que cette forme de **renversement de la dynamique de l'action**, où la volonté d'agir ne peut se déployer vraiment que dans l'accueil, dans l'acceptation de laisser le mouvement agir en soi. Ainsi, **pour vivre l'incarnation sensible, le seul choix possible est de « laisser agir » la dynamique intérieure**. Clara exprime ainsi cette manière de laisser venir ce qui est à venir, ce qui se donne à soi, comme conduisant à devenir créateur de sa vie. L'action se fait alors sans effort et plus le sentiment d'incarnation est fort, moins il y a d'effort à mobiliser.

2.4.4. Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation

La conscience du temps interpelle la condition humaine en invitant à l'implication. Les pratiques du Sensible développent cette conscience dans le sens où elles invitent à un vécu de l'immédiateté qui permet d'être présent et de mieux vivre le présent tout en apportant dans l'expérience des informations sur la direction à prendre dans ses actions, dans sa vie. L'expérience de Frédérique pose la question d'une forme de réciprocité de soi par rapport au temps : vivre la justesse dans le rapport au temps demande un emboîtement de soi dans le temps comme du temps en soi. Katia vit le mouvement interne lui indiquant avec justesse la direction à prendre. Cette perception emmène une relation avec l'advenir où le mouvement lui indique le chemin alors même qu'elle n'a pas de clarté sur ce qui se passe.

Une autre idée qui apparaît est que le sentiment de l'incarnation participe à la réciprocité avec l'advenir.

2.4.5. Relation à la mort

Cette sous-catégorie a émergé à la lecture des entretiens de Katia et de Clara. Il y apparaît en effet une capacité d'entrer en relation avec une dimension de la mort en soi, capacité qui s'appuie sur la part sensible de soi et conduit non seulement à transformer le rapport à la mort mais également à mieux accepter l'incarnation.

Par exemple, Katia fait l'expérience de phases de panique, qui lui font vivre une peur de mourir. Une peur de mourir qui se révèle venir de la peur de perdre l'amour. Katia se rend compte alors par contraste à la fois d'un manque de conscience et d'un évitement de son implication dans ses relations jusqu'à présent, qu'elle exprime comme un refus de l'incarnation par peur de souffrir, peur de perdre une part d'elle-même dans l'acte d'aimer. Elle vit une étape importante lorsqu'elle en vient à accepter que tout acte incarné quel qu'il soit, est voué à la mort. Ressentir son incarnation est au prix de cette acceptation : « cette acceptation de ce que je le fais, dans la pleine conscience que je vais le perdre à un moment donné, cela amplifie encore une fois, ce sentiment d'incarnation. » (K.344-346) Ici, **l'acceptation de l'incarnation passe par une acceptation de la mort**, la mort en tant que fin d'un temps d'incarnation.

Clara expérimente parfois dans sa maladie une sensation de mort dans le corps, sous la forme de dureté, elle vit aussi un désir de mort. Elle doit alors déployer un effort d'accueil de la mort en elle pour la faire sienne, un espace de bienveillance suffisant pour permettre l'émergence d'un mouvement au cœur de l'endroit qui a abandonné la vie. De même que pour Katia, c'est la part sensible d'elle-même, dans sa relation avec la Totalité qui permet cette qualité d'écoute, seul moyen pour que quelque chose se remette en mouvement. Plusieurs expériences la rapprochent de la mort, au sens de lui rendre le rapport à la mort plus simple. Elle passe quelques jours dans la croyance qu'elle va mourir prochainement. Puis elle ressent plusieurs fois un désir de mourir, elle sent aussi que les parties du corps qui se sont figées sont comme mortes. En se familiarisant avec l'idée de la mort, elle y perçoit à la fois une sérénité et un lien direct avec la Totalité. L'apaisement apporté par cette proximité lui permet de **passer d'un désir de mourir à une compréhension que c'est une part d'elle qui doit mourir.**

La conscience de la nécessité de la perte, de laisser mourir ce qui doit mourir devient ce qui **renforce la conscience d'être incarné**. De plus, l'acceptation

de la perte inéluctable de l'expérience vécue, dans le fait qu'elle ne pourra revenir, apporte une tranquillité en donnant ainsi à chacune d'entre elles toute sa valeur.

2.4.6. Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

Nos trois participantes vivent **le sentiment d'accomplissement de soi comme participant directement à leur sentiment d'incarnation**. Pour Katia, il y a juste à être pour ressentir accomplissement de soi. Katia ressent une plénitude du sentiment d'existence qui donne une intensité à son sentiment d'incarnation. Pour Clara, il y a une relation de cause à effet entre accomplissement et incarnation où la simplicité de servir le monde apporte un sentiment d'accomplissement qui développe le sentiment d'incarnation. Elle l'exprime ainsi : « le fait de sentir, d'avoir les moyens que le potentiel s'exprime, que ces informations qui viennent puissent servir simplement, pour moi, pour la vie, pour le monde, cela donne un sentiment d'accomplissement. Et ce sentiment participe à me sentir plus incarnée, j'en développe une plénitude, une plénitude qui n'empêche pas l'action, qui bien au contraire nourrit l'action. » (C.832-837)

2.5. Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

La présence portée par le Sensible est le fondement de la réciprocité actuante, c'est ce qu'exprime Clara. Il est intéressant de regarder comment la qualité de relation portée par le développement du Sensible en soi-même peut participer à se sentir plus incarné. Nous allons ainsi observer comment cette qualité relationnelle développée avec la réciprocité actuante apporte encore une dimension supplémentaire au sentiment d'incarnation. Je l'exposerai tout d'abord dans la relation de soi à soi puis dans la relation à la Totalité, ensuite dans la relation à l'altérité avant de terminer avec un regard sur la manière dont se combinent ces différentes formes de réciprocité pour participer au déploiement du sentiment d'incarnation.

2.5.1. Réciprocité actuante de soi à soi

Le développement du sentiment d'incarnation semble aller de pair avec **une plus grande proximité avec soi-même**. La réciprocité actuante de soi à soi se développe notamment dans la manière de **se relier plus facilement à son mouvement interne**, le développement d'une profondeur d'accueil, une forme de **mouvement d'accueil de soi dans l'état d'amour porté par le Sensible**. Elle se caractérise par le **développement de bienveillance envers soi-même**. Se développe puis se renforce **la présence d'une conscience témoin** de ce qui se passe en soi, des phénomènes inhérents à la vie, et qui accompagne les épreuves. Cette conscience permet de prendre de la distance avec son vécu, d'observer ses manières de faire, ses manières de réagir aux événements de la vie, ses manières de penser, tout en étant en même temps proche de soi. Ici, la *distance de proximité* propre au Sensible opère de soi à soi.

Ressentir son incarnation c'est aussi, tel que l'exprime Frédérique, être en relation avec soi tout en **se sentant en accord avec soi**. Chez Katia, cette conscience s'exprime sous la forme d'un ressenti dynamique interne, une perception d'une orientation à l'intérieur de soi, conscience qui se situe en amont de la pensée et **perçoit la justesse de ce qui se passe même lorsque la compréhension n'est pas là**. La réciprocité actuante avec soi s'exprime chez Frédérique plutôt dans la manière d'agir face aux situations difficiles, où elle passe d'une façon de se laisser submerger par la difficulté à une écoute plus patiente d'elle-même, permettant à la réponse d'émerger d'elle-même. Et c'est cette réciprocité avec soi-même qui conditionne l'accès à l'essentiel. Par ailleurs, Clara fait nettement état de sa conscience d'une réciprocité actuante entre plusieurs parts d'elle-même. Pour résumer l'évolution de sa relation à elle-même dans son cheminement au contact du Sensible, Clara expose l'expérience suivante: elle passe de l'expérience d'une sensation d'implication totale dans le mouvement à la prise de conscience qu'une partie importante d'elle-même est immobile et ne peut s'impliquer. Elle fait alors tout ce qu'elle peut pour emmener cette part dans son mouvement, développant douceur et vigilance, stratégie qui fonctionne un moment puis la conduit à une impasse. C'est alors qu'elle vit une prise de conscience fondamentale dans l'évolution du rapport à soi la conduisant à **transformer sa volonté d'emmener, en accueil**. Clara voit alors une étape importante de renforcement de cette relation de soi à soi, où l'endroit de

souffrance est accompagné par un endroit de présence au mouvement, comme un fondement présent en permanence. Il y a clairement deux parts d'elle-même en relation l'une avec l'autre, la conscience témoin étant la part d'elle-même en mouvement interagissant avec la part d'elle-même en souffrance. Elle fait alors l'expérience que seule l'écoute d'une part de soi par une autre peut permettre au mouvement d'émerger des immobilités profondes.

Cette expérience montre qu'il est nécessaire, pour incarner toutes les parties de soi, de développer des qualités d'accueil et de bienveillance envers soi, le moindre refus empêchant l'incarnation, la peur engendrant un besoin de protection qui crée l'immobilité. C'est la bienveillance qui permet d'oser montrer ce qui se cache, la force générée par le contact avec le Sensible développant cette bienveillance envers soi.

⇒ En résumé, pour incarner toutes les parts de soi et favoriser le déploiement du sentiment de son incarnation, les apports d'une réciprocité actuante de soi à soi sont les suivants :

- Une reliance plus facile à son mouvement interne
- Une plus grande proximité avec soi-même
- Le développement de qualités d'accueil, un mouvement d'accueil de soi dans l'état d'amour porté par le Sensible
- Le développement en soi de bienveillance
- Le développement d'une conscience témoin des phénomènes inhérents à la vie, conscience accompagnant les épreuves
- Une sensation d'être en accord avec soi
- Une justesse de perception de ce qui se passe même lorsque la compréhension n'est pas là
- Le relâchement du besoin d'être reconnu par l'autre.

Clara en fait l'expérience et note à cette occasion le passage d'un savoir à une expérience incarnée, car elle savait avant de pouvoir le vivre que la reconnaissance d'elle-même l'aiderait à relâcher son besoin de reconnaissance de l'autre.

2.5.2. Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

Nous avons vu dans la section trois, l'apparition du sentiment d'incarnation comme étant directement relié à la perception d'une dimension spirituelle que le Sensible conduit à éprouver dans le vécu du corps. Il y a dans l'expérience du mouvement interne la relation à une dimension spirituelle nommée chez les trois participantes alternativement Absolu, source de la vie, Totalité ou Mystère. Je la nommerai ici plus souvent Totalité.

La réciprocité actuante avec la Totalité est intrinsèquement reliée à la dimension de l'incarnation. Elle est vécue par Clara et Frédérique comme une évidence. Clara vit la relation à la Totalité, dimension spirituelle ou Mystère, comme étant **préalable à toute forme d'expression**, à toute autre forme de relation. Présente en amont même de l'incarnation, elle serait la condition de l'incarnation, une **relation de l'ordre de l'immanence**. À l'opposé, Frédérique et Katia vivent l'ouverture dans la relation à soi comme permettant le développement du lien avec cette dimension.

Une particularité de la réciprocité actuante est qu'elle se dévoile dans le vécu de l'immédiateté. La spécificité de **la relation sensible à la Totalité** est dans sa manière de se percevoir et **de se réaliser au sein même du corps**, ce qui définit son importance quant au sentiment d'incarnation. Pour illustrer ce propos, regardons l'expérience fondatrice de Katia lorsqu'elle accède à cette qualité particulière de relation. Lors d'une introspection sensorielle qui date du début de son contact avec le Sensible, Katia vit une expérience bouleversante dans son rapport à la Totalité depuis le lieu du Sensible : « Le mouvement que je sentais déjà dans moi, j'habitais mon corps, ce mouvement avait toujours tendance à sortir, à aller immédiatement dans un rapport avec plus grand que soi. Et c'était un mouvement ascendant, qui sortait et qui allait vers le haut, qui traversait le crâne. Et il y a eu une introspection, où, ce même mouvement s'est arrêté, c'était fermé. Plus moyen de sortir ! Cela m'a bouleversé à ce moment-là, car j'avais peur de perdre le lien avec la Totalité. Mais c'est ce moment-là qui a été crucial évidemment. Parce qu'à ce moment-là il y a eu ce rapport avec le Mouvement Interne dans mon corps, dans ma matière. Et cela, pour moi, a été le début de l'incarnation. » (K.73-81) L'expérience la conduit à un changement radical dans sa relation à la Totalité où elle passe d'un mouvement pour aller à la rencontre d'une Totalité qui se trouverait à l'extérieur d'elle-même, à un mouvement d'ouverture à la Totalité à l'intérieur d'elle-même, un mouvement d'expansion par l'intérieur, par la profondeur. Cette relation avec le mouvement interne qu'elle vit comme l'expression de la Totalité dans son corps, dans sa matière, signe pour elle le début d'un changement important concernant son incarnation. Par le vécu de cette relation dans l'intimité d'elle-même, elle en développe l'acceptation d'une spiritualité plus incarnée.

Une autre idée importante est celle apportée par Clara lorsqu'elle vit **la manière d'être en relation avec cette source comme créatrice de la réciprocité actuante**. Clara fait part de la qualité de présence que lui apporte le Sensible et qui conduit à

développer une qualité de relation avec cette source de la vie en soi et avec la manière dont cette source vient nous « informer » pour nous permettre d'incarner nos actes dans le monde. Elle en vient à percevoir **le sentiment d'incarnation comme étant la réciprocité actuante avec la Totalité, avec cette source de la vie et la manière d'être en lien avec elle pour à la fois exister, se relier, agir et créer dans le monde.**

Clara et Frédérique vivent la relation à la Totalité comme la condition d'existence du sentiment d'incarnation et **cette qualité particulière de relation comme condition de plein déploiement du sentiment d'incarnation.** L'accueil de la Totalité en soi est pour Katia un acte qui intensifie la relation. Chez Clara, la réciprocité actuante avec la Totalité crée **une adhésion à la vie** qui devient non seulement source d'apprentissage, mais espace d'incarnation de ce qui est spécifique à chacun. L'acceptation de sa vie est ainsi un acte, acte d'accueil conduisant à la créativité et de là à la possibilité de devenir créateur de sa vie.

⇒ Pour résumer, notons les caractéristiques de la réciprocité actuante avec la Totalité en ce qui concerne le déploiement du sentiment d'incarnation :

La réciprocité avec la Totalité est à la fois :

- une qualité de relation avec la source de la vie en soi, telle qu'elle se donne à percevoir dans les pratiques du Sensible,
- une qualité de relation avec la manière dont cette source vient nous informer pour nous permettre d'incarner nos actes dans le monde,
- la manière d'être en lien avec elle pour à la fois exister, se relier, agir et créer dans le monde.

Enfin, elle :

- crée une adhésion à la vie qui devient espace d'incarnation de ce qui est spécifique à chacun
- est un acte d'accueil conduisant à devenir créateur de sa vie,
- est une condition de déploiement du sentiment d'incarnation.

A la lumière de tous ces éléments, je souhaite ici proposer l'idée d'une réciprocité actuante de l'être humain avec sa dimension spirituelle, comme appui fondamental au déploiement d'un sentiment d'incarnation.

2.5.3. Réciprocité actuante de soi avec l'altérité

La posture de réciprocité actuante développe la capacité d'accueil de l'autre. Nos trois participantes le vivent ainsi, développant disponibilité et adaptabilité

vis-à-vis d'autrui. Frédérique vit par exemple l'expérience d'un apaisement dans la relation avec elle-même d'où naît une tranquillité nouvelle dans la relation à l'autre. Cela conduit à un assouplissement dans sa manière de rencontrer le monde, **une adaptabilité nouvelle qui participe directement à son sentiment d'incarnation.** Clara fait état d'un développement progressif de la réciprocité actuante avec autrui dans une évolutivité entre aller vers et accueillir. Sa manière d'accueillir l'autre s'est transformée. Au départ, se mêlait de l'inhibition à sa réceptivité, frein à l'authenticité et à la spontanéité. Le fait d'aller plus facilement vers l'autre va renforcer sa capacité à l'accueillir. Se développe alors une forme **de potentialisation entre la manière d'aller vers autrui et la manière de l'accueillir.**

Le sentiment d'incarnation se déploie ainsi grâce au fait que le mode relationnel devient plus incarné. Katia vit une évolution aussi importante dans sa réciprocité avec autrui. La relation au Sensible, dans la transformation de sa perception de l'amour l'a conduite vers un plus grand accueil de l'autre. Elle est alors passée d'une manière d'être qui impose et où la motivation était une recherche de l'amour, à une capacité d'accueil plus grande. Et là, ce n'est pas l'autre, mais **l'espace de la rencontre qui vient altérer le sentiment d'incarnation.** L'apprentissage fait l'altération, dans le sens qu'il génère une transformation, et plus la relation porte de richesse, plus le sentiment d'incarnation gagne en force.

Pour Clara, la beauté comme **l'intensité portée par les rencontres intimes**, là où la rencontre sexuelle vient donner du corps à la relation et à l'amour qui s'échange, sont source d'apprentissage dans le fait que pour elle, ces rencontres **développent la capacité à la réciprocité actuante.** Cette qualité de réciprocité fait penser à ce que K.G. Durkheim nomme « le grand Troisième », le Soi, l'espace entre les deux personnes dont dépend l'amour, et qui fait que « nous pouvons nous reconnaître dans nos différences sans en être séparés pour autant. Le Soi est ce qui nous unifie et nous différencie dans le même mouvement. » (J.Y. Leloup, p.110) Et c'est en même temps une participation à l'incarnation que la rencontre des corps dans cette qualité d'échange. Clara vit par ailleurs une évolution importante dans sa manière d'être en relation dans l'intimité. Au besoin d'intensité qui générerait une tension s'est peu à peu substituée une plus profonde capacité d'accueil de ce qui se donne, où l'intensité se vit dans une plus grande simplicité au sein de la relation.

Enfin, Frédérique fait le lien entre **le renforcement de son sentiment d'incarnation et l'accès à un sentiment d'appartenance communautaire.** Le fait

de se sentir plus incarnée la conduit à percevoir de façon plus tangible la dimension universelle portée par le Sensible au sein de la communauté des praticiens du Sensible, ce qui devient pour elle un appui.

⇒ Le renforcement du sentiment d'incarnation par la réciprocité actuante avec autrui s'illustre par les éléments suivants :

- une potentialisation entre la manière d'aller vers autrui et la manière de l'accueillir
- un apaisement dans la manière d'être en relation
- une adaptabilité plus grande
- la beauté et l'intensité portées par les rencontres intimes développant la capacité à la réciprocité actuante.
- une sensation d'incarnation dans l'évolution d'un désir d'intensité vers plus de simplicité dans la relation
- l'espace de la rencontre venant altérer puis renforcer le sentiment d'incarnation
- le lien entre le renforcement du sentiment d'incarnation et l'accès à un sentiment d'appartenance communautaire

2.5.4. Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Que ce soit Katia, Frédérique ou Clara, toutes trois vivent une évidente et indispensable interaction entre les différentes formes de réciprocité actuante. Nous voyons ensuite apparaître trois grands thèmes montrant la participation de la réciprocité actuante à la perception de l'incarnation, ce sont : la relation à l'altérité conditionnée par la relation à soi et à la Totalité, le déploiement de la réciprocité partout dans sa vie et enfin la nature immanente du lien que crée la réciprocité actuante.

2.5.4.1. La réciprocité actuante avec soi et avec la Totalité, condition de la relation avec l'altérité

Dans la qualité de relation qu'offre la réciprocité actuante, nos trois participantes vivent **la relation à soi et la relation à la Totalité apportée par le Sensible comme rendant possible la réciprocité actuante avec autrui**, avec le monde.

Ainsi Frédérique vit une forme de *laisser-agir* dans la relation à soi ou à Dieu qui se transpose dans la relation à l'autre. C'est grâce à cela que la réciprocité actuante peut se déployer dans tous ses modes de relation. Katia évoque des expériences où la qualité de présence à elle se transmet à l'autre, la possibilité d'entrer en réciprocité avec l'autre s'appuyant sur la réciprocité avec soi et avec la

Totalité. Avec des personnes qui ne sont pas forcément dans un rapport au Sensible, elle expérimente le fait d'être en réciprocité avec elle-même comme offrant la possibilité à l'autre non seulement d'ouvrir en lui un nouvel espace mais encore de développer sa propre réciprocité avec lui-même. Dans une relation avec une personne qui est dans un rapport au Sensible et dans une posture de réciprocité actuante, cette **transmission d'états** est d'autant plus rapide.

Chez Clara, les effets de la réciprocité actuante avec autrui sur le sentiment d'incarnation sont notamment une conscience de l'espace plus incarnée. Il y a **une interaction et une simultanéité de cette qualité perçue en soi, chez l'autre et entre soi et l'autre**. La conscience de la réciprocité actuante crée une épaisseur, **une présence charnelle en Clara elle-même comme au cœur de la relation à autrui**, quelque chose qui remplit et rend plus présent à l'intérieur de sa corporéité. Ainsi, la réciprocité actuante avec autrui renforce la présence à soi, apportant une amplification des effets déjà connus du rapport au Sensible comme la chaleur, la profondeur et le sentiment d'existence. Dans la réciprocité actuante avec l'autre, il y a chez Clara comme chez Katia **un mouvement d'interaction combiné à un mouvement d'évolutivité entre ce qui vient de l'espace de la rencontre et ce qui change à l'intérieur de soi**, évolutivité qui a ensuite un effet transformateur sur leur incarnation à toutes les deux.

2.5.4.2. Le déploiement d'une réciprocité actuante dans tous les secteurs de la vie

Chez Frédérique, comme chez Katia et chez Clara, cette qualité de relation à soi et à la Totalité en soi invite au déploiement de la réciprocité actuante dans toutes les orientations de la vie.

Ainsi, Clara fait l'expérience d'une évolution de sa capacité à **entrer en réciprocité actuante dans sa vie quotidienne**. Au sein de la réciprocité actuante s'exprime **une profondeur de l'amour** qui demande à être déployée partout dans sa vie. C'était d'abord une intention devenant petit à petit une réalité. Elle y perçoit une évolution dans la précision, la subtilité et la délicatesse des liens au quotidien. Et c'est actuellement par la conscience de la réciprocité actuante qui se déploie dans tous les domaines de sa vie que se nourrit son sentiment d'incarnation.

Katia, exprime ainsi le développement de sa capacité à la réciprocité actuante, par le fait d'aller vers l'accueil dans l'amour généré par le Sensible, quelque soit la

forme de réciprocité. Son expérience est celle d'**une réciprocité actuante avec la vie elle-même**. Ainsi, de la réciprocité avec elle naît la réciprocité avec la Totalité qui la conduit à accueillir et à agir avec ce que la vie lui donne. C'est ainsi une réciprocité avec la vie qui se déploie, développant chez elle cette **dimension d'accueil combinée à une évolution dans la force de son implication, dans sa motivation à s'incarner de plus en plus**. Ensuite, par un mouvement de retour, c'est le sentiment de son incarnation qui lui apporte de plus en plus de force dans sa détermination à vivre, dans son interaction avec la vie.

Par ailleurs, Clara déploie une réciprocité actuante dans ses actions qui lui confère plus de présence à tous les composants de l'action. Pouvoir incarner son action vient du développement d'une réciprocité actuante avec tout ce qui fait l'action, réciprocité entre l'action, l'orientation de l'action et l'environnement dans lequel elle se déroule. C'est l'évolution de la réciprocité actuante avec elle-même, avec son mouvement interne, la réciprocité avec l'essentiel en elle-même qui lui permet, pour incarner ses actions, de développer **une réciprocité actuante avec tous les éléments de l'action**.

2.5.4.3. De la nature immanente au mouvement de la réciprocité actuante : le Lien

La réciprocité actuante porte une immanence qui agit ensuite avec la particularité de chacune des formes de relation. C'est ce qu'exprime notamment Frédérique lorsqu'elle dit que la manière dont le Sensible permet d'éprouver en elle la nature immanente de la relation quelle qu'elle soit vient nourrir son sentiment d'incarnation. Elle exprime la dimension incarnée de la réciprocité actuante en disant : « le Sensible concrétise la nature immanente de ces formes de relation. Cela nourrit mon sentiment d'incarnation. » (F.430-431) L'expérience de Clara est assez proche mais elle la formule différemment. Clara vit le monde comme la manifestation d'une unité qui s'exprime dans une multiplicité. C'est à travers toutes les manifestations de cette unité que nous pouvons percevoir le goût de cette unité. Pour Clara, la nature immanente de la réciprocité actuante s'exprime dans ce qu'elle nomme **le Lien avec un L majuscule**. Le corps est véhicule de ce lien qui s'exprime partout, dans la relation à chaque chose ou phénomène du monde. La sensibilité perceptive développée avec le Sensible renforce la présence à ce Lien, ce qu'elle appelle **le Lien étant le mouvement même de la réciprocité actuante**, une perception de la

réciprocité actuante non seulement comme informations échangées mais comme mouvement. Dans sa vie présente, le développement de sa présence à toutes les formes de relation est ce qui lui importe le plus. C'est ainsi **le mouvement porté par la réciprocité actuante qui lui donne le goût de l'incarnation**, et c'est particulièrement la conscience de ce mouvement qui participe à déployer son sentiment d'incarnation.

Nous voyons à la lumière de la diversité et de la force des éléments apportés sur la question de la réciprocité actuante, l'importance que peut avoir une relation sur le mode du Sensible avec l'intérieur comme avec l'extérieur de soi dans le déploiement du sentiment d'incarnation.

2.6. Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

Au cours des entretiens sont apparues des phases de mise à l'épreuve de soi. Nos trois participantes montrent des phases d'épreuve importantes, où la souffrance et les pertes de repères sont inéluctables et en même temps source d'apprentissage et d'évolution intérieure. S'appuyant sur la perception sensible, sur un corps devenu conscient, l'épreuve fait appel à l'éprouvé dans le sens où la souffrance est vécue en conscience et dans une proximité avec soi importante. La capacité à se mettre en relation avec le lieu du Sensible en soi s'avère être une aide précieuse dans le chemin de l'épreuve, appui pour une acceptation profonde du processus à l'œuvre et participant à **faire de l'épreuve un chemin d'incarnation**.

2.6.1. Souffrance du processus de mise à l'épreuve

La souffrance de la mise à l'épreuve se décline sous plusieurs thématiques. Elles font toutes référence à l'évolution de manières d'être dans la relation à soi et au monde. Chacune des participantes éclaire néanmoins une thématique plus particulière :

- Épreuve dans la manière de se sentir concernée, de se reconnaître, d'oser se montrer et d'entrer dans l'action
- Épreuve dans la transformation de la relation à la Totalité
- Épreuve dans la confrontation à soi et à son propre processus de transformation dans la relation aux événements de la vie

2.6.1.1. Épreuve dans la manière de se sentir concernée, de se reconnaître, d'oser se montrer et d'entrer dans l'action

Pour Frédérique, l'épreuve est d'abord dans la difficulté à se sentir concernée personnellement. Elle souffre également d'une difficulté à se montrer telle qu'elle est. Dans la continuité, agir dans la relation à son désir d'action n'est pas si facile et, bien qu'émerge un changement dans sa capacité à se montrer, elle vit une souffrance dans la difficulté à se déployer véritablement dans le monde, à se montrer comme à trouver les actions justes. Elle vit cette difficulté à s'exposer comme un frein à son incarnation.

2.6.1.2. Épreuve dans la transformation de la relation à la Totalité

De son côté, dans son cheminement au contact du Sensible, Katia fait régulièrement l'expérience d'une perte du lien à la Totalité. Elle fait part de son désarroi car cette perte de lien devient de plus difficile à vivre, en proportion avec l'ouverture de sa conscience. Katia vit alors des moments de souffrance, de douleur, de panique existentielle, une peur de mourir. La transformation du rapport à son incarnation et du rapport à la Totalité génère une souffrance de se sentir coupée de l'essentiel, la mutation profonde de l'identité qui s'opère chaque fois générant une perte de repère douloureuse. Chez Katia, la mise à l'épreuve est nettement dans **la difficulté à intégrer la nouveauté** apportée par l'expérience perceptive nouvelle. Il y a un temps de latence où une acceptation de ce qui se transforme va être nécessaire. La mise à l'épreuve dont Katia nous fait part est directement liée au processus d'incarnation. L'intérêt est d'y montrer clairement comment **le processus d'incarnation lui-même**, dans le temps de latence nécessaire à intégrer la nouveauté en soi, **peut être une mise à l'épreuve de soi**.

D'une manière quelque peu différente, on voit chez Frédérique l'éloignement du lieu du Sensible créer une perte de repères. Elle se sent perdue, la sensation d'être perdue est proportionnelle à l'enjeu existentiel du moment. Elle vit cette sensation d'être perdue avec d'autant plus d'intensité que l'enjeu de ce qu'elle sent à déployer dans sa vie est important. Et l'intensité avec laquelle elle vit cette sensation devient un repère pour se réajuster intérieurement.

2.6.1.3. Épreuve dans la confrontation à soi et à son propre processus de transformation dans la relation aux événements de la vie

L'entretien de Clara montre plusieurs expériences de mise à l'épreuve intéressantes pour notre propos. Nous allons en regarder trois, d'importance différente dans sa vie, mais toutes éclairant un phénomène de cohabitation interne et d'interaction entre le lieu de soi mis à l'épreuve et un lieu de soi s'appuyant sur la dynamique du Sensible pour l'accompagner.

La première mise à l'épreuve se déroule au début de son entretien de recherche dont le contexte extérieur est assez agité. Elle fait simultanément l'expérience d'une présence disponible à l'entretien et d'une part d'elle-même en retrait qui ne se sent pas en sécurité. Elle évoque un souvenir datant de longtemps avant sa rencontre avec le Sensible, une interview radiophonique où elle se sentait paralysée, une peur de son expression réactivée au moment de l'entretien. Un peu comme pour Frédérique, sa peur ici est très consciente, très présente. Elle est très incarnée dans le fait d'être vécue consciemment. Et l'accompagnement de ce vécu intérieur conduit à ce qu'il se transforme dans un mouvement vers à nouveau plus d'unité intérieure.

Un second exemple montre comment, après les premières années de contact avec le Sensible, le renforcement du sentiment d'incarnation lui permet de se libérer intérieurement d'anciens mécanismes de fonctionnement tout en absorbant des moments difficiles. Elle fait ainsi part de la présence de l'incarné comme lui donnant la force nécessaire pour la mise à l'épreuve de la séparation d'avec son compagnon de vie. Le choc est fort et accompagné de pertes de repères importantes. L'élément intéressant ici est sa perception au cœur de l'épreuve d'une forme d'attention de la vie pour lui apporter les opportunités au bon moment.

Quelques années plus tard, une nouvelle mise à l'épreuve survient, l'épreuve de la maladie. Mais la fréquentation du mouvement a fait naître une force apportant de profondes ressources face à l'épreuve. Elle vit la force créée par le contact avec le Sensible comme apportant avec la maladie l'opportunité d'une nouvelle confrontation avec elle-même. La maladie crée douleur physique, perte de sensibilité corporelle, souffrance psychique, épuisement et dépression. La maladie lui fait également ressentir un fort besoin de considération. Elle vit un frein important dans ses possibilités d'action et une forme de handicap dans la manière de s'exposer. Elle

prend alors conscience de phénomènes de rejet et d'exigence vis-à-vis d'elle-même. Il y a même une urgence à prendre conscience de l'exigence vis-à-vis d'elle-même, pour ne pas renforcer la maladie. Les pratiques du Sensible ont développé un lieu en elle-même solide sur lequel prendre appui. Elle se sent sombrer, lorsqu'en même temps, l'épreuve l'ouvre sur des questionnements profonds concernant la vie et la mort, concernant le sens de sa vie. L'épreuve de la maladie crée une cohabitation entre deux parts extrêmes d'elle, **une autre épreuve étant alors dans l'acceptation puis dans la manière de faire cohabiter la part d'elle-même animée de mouvement avec la part d'elle en souffrance**, fragile, dépressive et vulnérable. La relation au mouvement interne en elle-même lui permet à cette période-là de ne pas s'effondrer, de se protéger d'elle-même là où ses élans l'emmènent au-delà de ses possibilités tant physiques que psychiques, ce lieu d'elle en mouvement l'obligeant à prendre soin d'elle-même, à se reposer, à éviter de trop en faire pour ne pas s'épuiser davantage.

Les différentes expériences de Clara, avec notamment cette forte imbrication entre les différentes parts d'elle-même, montrent déjà ici nettement comment **la capacité à être en relation avec le Sensible en soi n'empêche pas l'épreuve, mais permet de développer un fondement aidant à lui donner sens et des ressources pour la vivre en conscience et en développer un enseignement pour soi**. Nous allons voir dans la section suivante comment ces processus de mise à l'épreuve peuvent participer au processus d'incarnation.

2.6.2. L'acceptation du processus de mise à l'épreuve

Dans l'épreuve comme élément de transformation, nous avons vu émerger l'idée de mise à l'épreuve de soi comme participant au processus d'incarnation. Nous voyons chez Katia puis chez Clara, et cela émerge également chez Frédérique, une mise à l'épreuve due au processus d'incarnation lui-même. Pour que quelque chose de nouveau puisse s'incarner, il est nécessaire de commencer par accueillir la souffrance présente et par accepter le processus de mise à l'épreuve lui-même.

2.6.2.1. De l'accueil de la souffrance à l'acceptation du processus

Il émerge une étroite corrélation entre l'acceptation du processus de mise à l'épreuve et l'accueil permettant la transformation de la souffrance, phénomène que

nous allons regarder en détail. En amont de cette réflexion, un élément important apporté par Clara est une forme de connaissance du sens de l'épreuve avant même l'épreuve. Dès de début, avant même de pouvoir s'accueillir véritablement dans sa souffrance, elle a conscience de la dimension incontournable de cette mise à l'épreuve dans son processus d'incarnation, elle perçoit dans l'épreuve une opportunité d'apprendre quelque chose de plus, sur elle, sur le monde, sur la vie. Elle le formule en disant : « il y avait une part de moi qui savait, ... qui savait que c'était nécessaire au processus d'incarnation. » (C.308-311) Dans sa manière de parler d'une partie d'elle-même portant une forme de connaissance du sens que l'épreuve va avoir dans le déploiement de son incarnation, nous pourrions presque y voir **une forme de connaissance immanente du sens de l'épreuve**, dans le processus de son incarnation. C'est même un sens qui permet d'accepter l'épreuve.

Regardons maintenant plus précisément **l'étroite relation entre l'acceptation du processus de mise à l'épreuve et la dimension d'accueil de la souffrance**. Il y a là une interaction porteuse d'incarnation. Chez Katia, le fait de se sentir coupée de la part essentielle d'elle-même est de plus en plus difficile à vivre. Ce qui lui permet d'accueillir cette souffrance est la connaissance qu'elle développe petit à petit de son mécanisme d'apprentissage qui passe par cette coupure. C'est justement **l'acceptation du processus de mise à l'épreuve qui lui permet de mieux accueillir** ces périodes difficiles. De son côté, lorsqu'elle ressent en elle un éloignement du lieu du Sensible, Frédérique se sent perdue, et la perte de repères qui en découle génère une souffrance. C'est alors dans une attention au processus de mise à l'épreuve lui-même qu'elle peut retrouver la qualité de lien avec elle-même. Nous voyons également l'acceptation du processus solliciter **la patience**. Elle se voit autant chez Frédérique dans sa manière d'être attentive au processus, chez Clara devant patiemment accueillir encore et encore ce qui se passe en elle, que chez Katia lorsqu'elle apprivoise son désarroi et sa peur. En ce qui concerne Clara, la transformation de la souffrance par l'accueil de soi a été montrée avec précision plus haut notamment dans la catégorie « La réciprocité actuante de soi à soi ». (1.6.1) Pour accueillir la souffrance, il est clair que la plénitude développée par le Sensible doit clairement chez elle se mettre au service de la part qui souffre. L'action de s'accueillir encore et encore lui apporte la sécurité nécessaire à se montrer, la qualité de présence, d'amour et de bienveillance avec elle-même créant un relâchement porteur de sécurité. Il y a là une intimité dans la relation à soi qui fait que les parties de soi

imperçues ou cachées peuvent alors se montrer, être reconnues et s'incarner véritablement. Je vois ici l'idée que **pour accueillir sa propre souffrance, cela nécessite déjà un minimum d'acceptation du processus à l'œuvre, même si ce processus n'est pas conscient**. Cette acceptation me semble même être le préalable à tout accueil, car nul ne peut s'accueillir dans ses difficultés s'il rejette totalement le processus de transformation qu'il est amené à vivre.

Clara montre ensuite une acceptation plus profonde du processus de mise à l'épreuve, en faisant état d'un changement progressif de regard sur la maladie qui la fait passer du drame au jeu. Son nouveau regard contient plus de joie voire d'émerveillement qu'auparavant. De plus, elle affirme vivre chaque moment d'accueil du processus comme une étape d'acceptation d'un peu plus de son incarnation. Finalement, l'observation montre non seulement qu'elle accepte le processus, mais **qu'elle participe activement à ce que cette mise à l'épreuve lui serve dans son apprentissage de l'incarnation**.

2.6.3. L'acceptation du processus par l'intégration de la nouveauté

Clara et Katia montrent toutes les deux **des phases d'acceptation puis d'intégration de la nouveauté comme fondement du processus d'incarnation**. Leurs expériences éclairent une évolution de ce processus d'intégration qui tend à s'accélérer tout en devenant plus conscient.

Clara montre une transformation progressive dans sa manière d'incarner la nouveauté. Dans les premiers temps de contact avec le Sensible, l'expérience nouvelle générée par le paroxysme perceptif vécu dans le cadre extra quotidien des pratiques, était souvent suivie dans le retour au quotidien par une sorte d'expérience de désincarnation, un vécu où le corps semblait se durcir et se dessécher, accompagné d'une sensation d'être reliée à l'essentiel de façon moins incarnée. La nouveauté s'intégrait difficilement. L'évolution s'est faite petit à petit grâce à une forme d'accompagnement interne du processus d'incarnation de la nouveauté. Maintenant, lorsqu'elle vit une expérience perceptive nouvelle, les informations apportées par son Sensible prennent la forme d'une révélation intérieure et, pour qu'il y ait intégration, elle vit ensuite un passage de la révélation à l'écoute du besoin de temps du corps. Il s'agit de **prendre le temps véritable de l'incarnation du potentiel en elle, dans les recoins du corps et du psychisme, la matière ayant besoin de temps pour s'imprégner de la nouveauté**.

Il y a ici un lien direct avec **le constructivisme immanent** développé par D. Bois et dont il est question dans le cadre théorique. **L'acceptation du processus est dans la mise à l'épreuve du temps.** Le mouvement d'accompagnement de ce processus porte **une intensité qui vient de la proximité avec soi. La présence vient de l'acceptation du processus,** la mise à l'épreuve du temps permettant **dans la réappropriation de soi, une forme de victoire de l'incarnation.**

De son côté, Katia identifie ces moments de perte de repères où elle se sent coupée de la Totalité comme correspondant en même temps à des phases d'incarnation plus profondes. Ainsi, la phase d'adaptation à la nouveauté commence par un processus d'acceptation du changement de son rapport au corps, lorsqu'elle réalise qu'il ne s'agit pas d'être coupé d'une Totalité qui serait à l'extérieur d'elle, mais d'être reliée à la Totalité tout en habitant le corps, de vivre sa dimension spirituelle à chaque fois un peu plus dans son corps. L'acceptation du processus passe par la modification de sa représentation de la Totalité puis par la transformation de son mode d'action qui passe d'un mouvement d'aller vers la Totalité, à une action d'accueillir en elle-même cette dimension. Katia vit **la phase d'acceptation du processus de transformation de son rapport à la Totalité comme étant primordiale dans le renforcement du sentiment d'incarnation.** Car cette phase d'acceptation participe à l'intégration de la nouveauté. L'observation et **l'appréciation des changements qui s'opèrent en elles sont une aide pour accepter le prochain stade de son processus d'incarnation** : l'évolution de l'intensité de son rapport au mouvement interne, le renouvellement d'elle-même, le développement du goût de l'incarné, de l'amour et de la plénitude. De même, le fait d'avoir déjà vécu cette perte de repère est une aide car la connaissance du mécanisme à l'œuvre lui apporte une confiance dans le processus qui permet une accélération de celui-ci.

2.7. Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

Les catégories 3 à 5 ont montré en quoi le sentiment d'incarnation peut apparaître au contact du Sensible, comment il se déploie puis se renforce par les diverses transformations issues des expériences et des pratiques. La catégorie 6 a vu les épreuves vécues dans le cadre d'une relation au Sensible pouvant devenir source de renforcement du sentiment d'incarnation. Cette dernière catégorie vient approfondir

la dimension de ce processus d'incarnation et montrer plus spécifiquement comment il se déploie sur la durée.

2.7.1. Sensible et incarnation

Pour introduire cette dernière catégorie, commençons par regarder ce que disent nos participantes de la relation entre Sensible et incarnation. Toutes les trois perçoivent la dimension apportée par **le Sensible comme lieu en soi-même où s'actualise notre incarnation**, comme **un chemin d'incarnation**. Frédérique exprime l'incarnation comme la possibilité de relier la dimension spirituelle à la matérialité de la vie humaine, l'action avec la contemplation. Elle a depuis longtemps une sensibilité chrétienne qu'elle voit évoluer au contact du Sensible. Tout d'abord dans sa conception de Dieu, dont la recherche a disparu se transformant en la sensation d'une évidence. Ensuite dans sa compréhension des écritures où le message d'incarnation du Christ prend une nouvelle forme dans l'éprouvé de l'expérience du corps en mouvement que sollicite le Sensible. Katia voit dans le Sensible une voie vers l'incarnation, où l'expérience profonde du mouvement interne lui procure un élan, une forme de motivation à vivre son chemin d'incarnation. Pour Clara, le Sensible est une école de l'incarnation, où la relation à cette qualité d'être qu'est le Sensible est ainsi un apprentissage de l'incarnation. Elle vit également la qualité de relation qu'offre la réciprocité actuante avec la part spirituelle d'elle-même comme participant à déployer fondamentalement son sentiment d'incarnation. L'ouverture et l'accès à l'incarnation de son potentiel confirment à Clara la dimension d'incarnation que véhicule le Sensible.

Nos trois participantes font ainsi état d'une évolution de leur vie spirituelle au contact du Sensible. À la lumière des résultats précédents et de ce qu'elles disent de l'impact du Sensible sur leur incarnation, nous voyons ici la pratique d'une relation au Sensible les conduire vers **le développement d'une vie spirituelle plus incarnée**. Ce résultat a l'importance d'être un appui fondamental pour le sujet qui nous intéresse.

2.7.2. Le processus d'incarnation au contact du Sensible

La question du processus d'incarnation fait directement suite aux résultats de la catégorie précédente concernant la mise à l'épreuve de soi et la manière d'intégrer la

nouveauté. La relation au Sensible vécue comme un processus d'incarnation est présente chez nos trois participantes. Nous voyons ici **ce processus se déployer par phases successives**, chaque phase constituant pour la personne une étape où elle voit se déployer un peu plus son sentiment d'incarnation.

2.7.2.1. Le constructivisme immanent au service du sentiment d'incarnation

Dans le paragraphe sur la manière d'accepter et d'intégrer la nouveauté dans l'épreuve (6.2), nous avons vu émerger ce temps nécessaire à la construction interne de nouveaux repères pour que celle-ci s'incarne. Ainsi, les moments de mise à l'épreuve de soi peuvent correspondre en même temps à des phases d'incarnation plus profondes et participer directement au processus d'incarnation. D'autres éléments nous conduisent à montrer le constructivisme immanent plus directement au service du sentiment d'incarnation. Katia et Clara en font part dans un processus finalement assez proche.

Dans son processus d'incarnation que nous avons vu plus haut et qui s'accompagne régulièrement de mise à l'épreuve d'elle-même, il y a chez Katia des étapes lui permettant à la fois une meilleure intégration et une plus rapide acceptation du prochain stade d'incarnation. Elle nomme ainsi ce qui à chaque stade lui indique l'évolution de son processus d'incarnation. Ce sont :

- Les renouvellements
- Le renforcement du rapport avec le mouvement interne
- Renforcement des sentiments d'amour et de plénitude qui l'accompagnent
- Une plus grande acceptation accompagnée d'une plus grande conscience
- Le renforcement du goût de l'incarnation, le sentiment de son incarnation

De son côté, Clara décrit très précisément son processus d'incarnation au contact du Sensible sous forme de cycles comportant deux phases, la première phase étant le lien avec l'essentiel, avec la Totalité, la seconde étant l'imprégnation ou l'intégration de la nouveauté, chaque phase ayant un effet de renforcement de son sentiment d'incarnation. L'intensité de la réciprocité actuante avec l'essentiel nécessite un temps d'intégration dans le corps. Clara expérimente la transformation à chaque expérience de sa matière sensible en matière plus sensible et plus incarnée encore, comme une forme de mise à l'épreuve de soi créant parfois un inconfort important et sollicitant la patience. La transformation de ce qu'elle était auparavant, de sa structure d'accueil ne peut se faire qu'avec un temps d'apprentissage de la nouveauté, pour que celle-ci s'intègre à tous les aspects de son être. Sur toute la durée de son

cheminement au contact du Sensible, il semble qu'elle vive chaque cycle de ce processus comme venant renforcer son sentiment d'incarnation.

2.7.3. Évolution du sentiment d'incarnation sur la durée

Le sentiment d'incarnation évolue, il se déploie, **c'est un processus**. Nous l'avons vu se renforcer au contact du Sensible et à l'aide des pratiques du Sensible. Nos trois participantes confirment cette évolution non seulement dans ce qu'elles montrent, mais aussi en affirmant clairement **son déploiement sur la durée**.

L'évolution du sentiment d'incarnation se fait ainsi par étapes. Nous avons vu plus haut des éléments de renforcement, notamment dans l'analyse sur les effets des transformations ainsi que sur les effets de la réciprocité actuante sur le renforcement du sentiment (catégorie 4 et 5). Ce qui nous intéresse ici sont les étapes dans le temps, sur la durée d'un cheminement. Nous voyons alors apparaître **des éléments communs**, mais aussi **des divergences correspondant à la nature individuelle de l'histoire personnelle**. Les éléments communs ont été décrits au cours de toute l'analyse précédente. Nous allons maintenant regarder les éléments spécifiques au parcours de chacune.

2.7.3.1. Critères d'évolution

Voici d'abord chez Frédérique quelques critères de perception de l'évolution de son sentiment d'incarnation sur la durée :

- Tout d'abord dans sa manière de se relier plus facilement à son mouvement interne et dans l'évolution de sa proximité avec le sentiment d'incarnation lui-même
- Ensuite, dans sa manière d'affirmer qui elle est
- Enfin, sa manière d'être plus consciente des choix fondamentaux qu'elle fait dans sa vie

Sur toute la durée de son évolution, il y a une transformation de sa vie spirituelle, de sa relation à Dieu, une incarnation de sa vie au contact du christianisme en un éprouvé de l'expérience du corps en mouvement. Chez Frédérique, l'évolution du sentiment d'incarnation engendre de l'espoir face à l'évolution de sa propre vie, où le processus de déploiement de ce sentiment lui apporte de la confiance et une détente dans sa manière d'être au monde.

Voici maintenant quelques critères montrant les étapes spécifiques de Katia:

- L'accueil et l'ouverture
- L'acceptation des processus de transformation

- L'acceptation de vivre une spiritualité incarnée
- Une plus grande implication dans ses relations interpersonnelles
- Le déploiement d'elle-même au quotidien dans les enjeux existentiels liés au processus d'incarnation que sont la vie, la mort et l'amour.
- La détermination à vivre ce qui vient à soi, la détermination à vivre une vie incarnée
- La conscience de la réciprocité actuante.

Katia montre particulièrement comment le vécu fait émerger la compréhension, car son sentiment d'incarnation apparaît à sa conscience avec l'accueil du processus d'incarnation. Ainsi son sentiment d'incarnation commence à se déployer véritablement lorsque qu'elle comprend que l'expérience qu'elle vit au contact du Sensible et la relation au Sensible dans son ensemble est un processus d'incarnation. C'est ensuite la répétition de son propre processus d'intégration accompagné des indicateurs de sa transformation tels que décrit plus haut qui lui permettent de prendre acte de l'évolution du sentiment. Chez Katia, l'acceptation renouvelée des étapes d'incarnation et de l'évolutivité du processus est à la base du déploiement de son sentiment d'incarnation.

Enfin Clara exprime l'évolution du sentiment d'incarnation dans ce qu'il est un processus de déploiement de soi dans sa vie qui se développe « grâce à cette adhésion à se laisser vivre par la Vie », par la manière d'accepter de plus en plus de se laisser vivre et agir par cette force intérieure qui la guide. Voici quelques étapes d'incarnation, indicateurs de l'évolution de son sentiment d'incarnation :

- Une force intérieure
- Un ancrage de plus en plus permanent dans la matière sensible
- Le développement de la liberté dans la contrainte du corps
- La transformation à chaque fois plus profonde de la volonté en accueil
- L'accueil de chaque étape de transformation comme une étape d'acceptation d'un peu plus de son incarnation et même d'acceptation du fait que la vie est incarnation
- La présence de plus en plus forte de la conscience témoin
- La conscience de la dimension incontournable de la mise à l'épreuve dans le processus d'incarnation
- Des étapes de guérison de sa maladie (retour de vitalité et d'élan, récupération corporelle)
- L'arrêt de la lutte avec soi
- Un apaisement dans la relation à la vie, de plus en plus d'acceptation de la vie
- Une simplicité dans la manière de goûter à la vie
- La transformation d'une quête spirituelle en un accueil actif de la vie
- La conscience même que chaque étape de transformation au contact du Sensible vient renforcer son sentiment d'incarnation dans son corps et dans sa vie.

2.7.3.2. *Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation au cours du cheminement*

Pour compléter, Clara confirme l'évolution de son sentiment d'incarnation avec le temps en résumant en quelques étapes le déploiement de son sentiment d'incarnation sur les années de vie au contact du Sensible. Elle fait état dans sa jeunesse d'une sensation de décalage entre elle et le monde, entre elle et son potentiel, un sentiment de frustration où elle se sent incapable de vivre ce qu'il y a à vivre. Ce décalage va ensuite se résorber peu à peu avec le développement d'un sentiment de plus d'incarnation, et particulièrement ces vingt dernières années au contact des pratiques du Sensible. Regardons les étapes de cette dernière phase de vie :

- Rencontre avec la dimension incarnée du Sensible, pratique des outils du Sensible (introspection, toucher, gestuelle...)
- Reconnaissance d'une plus grande humanité en elle-même
- Renouveau de son expression gestuelle, artistique, verbale et de sa manière d'entrer dans l'action
- Conscience de l'apport des pratiques du Sensible dans la perception de son potentiel d'incarnation et dans la capacité à incarner ce potentiel
- Conscience du travail d'incarnation qui s'opère et du développement d'une vie spirituelle plus incarnée
- Conscience de l'importance de la mise à l'épreuve de soi dans le développement du sentiment d'incarnation
- Transformation de son mode relationnel vers plus d'implication et plus d'accueil
- Perception d'une réduction du décalage entre soi et son potentiel. Sensation d'« emboîtement » en elle-même
- Reconnaissance et acceptation de son histoire spécifique son histoire de vie
- Mise à l'épreuve de la maladie
- Renforcement de toutes les consciences précédentes
- Approfondissement de son aptitude à la réciprocité actuante dans tous les domaines de sa vie
- Étapes de guérison de la maladie conduisant à un déploiement nouveau de son sentiment d'incarnation
- Reconnaissance de sa pensée, développement d'une pensée sensible et vivante
- Conscience de passer de l'observation de ses changements de regard sur le monde au fait de développer une nouvelle intelligence, une intelligence sensible.

Elle perçoit maintenant une actualisation plus forte de son potentiel. Clara montre ainsi des étapes très nettes dans l'évolution de sa présence sensible, de sa conscience et de la reconnaissance d'elle-même au contact du Sensible, chaque étape étant un nouvel enjeu d'incarnation où le sentiment se renforce.

Se dessine ainsi chez nos participantes et à la lumière de toute cette analyse, un processus prenant en compte l'évolution de la personne, ou le sentiment d'incarnation évolue avec le cheminement. Clara nous fait part de cette évolution sur

toute la durée de son cheminement au contact du Sensible, mais nous l'avons vu également apparaître chez Katia et Frédérique. Le sentiment d'incarnation est ainsi renforcé par le vécu de l'expérience du Sensible, dans la relation à l'incarné vécue dans l'immédiateté de l'expérience, et en même temps à la fois par la capacité à prendre du recul par rapport à sa vie et par la capacité à intégrer ses transformations et tous les éléments du chemin de sa vie.

CHAPITRE 3 : SYNTHÈSE DES RÉSULTATS, MODÉLISATION ET CONCLUSION

3.1. Synthèse des résultats

Mon projet de recherche s'est organisé autour de la question suivante : « En quoi et comment le cheminement au contact du Sensible participe-t-il à l'enrichissement du sentiment d'incarnation ? »

Ce projet s'est avéré de grande ampleur et mettant en jeu une dynamique foisonnante d'interactions. Je souhaite également mentionner la richesse des données recueillies lors des entretiens. Cette richesse démontre à la fois l'interpellation des participantes par la thématique et leur implication profonde dans la manière d'y répondre. Les participantes ont en effet apporté une réflexion sensible et approfondie issue de leur vécu, montrant au passage combien la maturité du cheminement sensible peut apporter de profondeur à la compréhension des processus d'évolution à l'œuvre en soi.

La dynamique de réciprocité actuante vécue au cours des entretiens a non seulement permis à des informations pleines de sens de jaillir, mais aussi à chacune des participantes d'accéder à de nouveaux faits de connaissance. Ma posture à la fois de praticienne, de chercheuse et de participante m'a conduite personnellement à approfondir la compréhension de mon propre processus à l'œuvre dans ce cheminement d'incarnation, venant témoigner tant de l'interaction productive que de la richesse humaine de cette multiple posture.

3.1.1. Premiers résultats

Les résultats sont riches. Et pour une meilleure clarté, je vais commencer par les traverser avant de les synthétiser plus finement en regard des objectifs définis au début de ma recherche :

Au contact du mouvement interne, là où le corps devient matière animée ou matière en mouvement, se déploie la perception de l'incarné. C'est sur cette expérience que se développe le sentiment d'incarnation au contact du Sensible.

Le sentiment d'incarnation gagne au fur et à mesure que le sujet entre dans la conscience de la dimension d'incarnation portée par les pratiques du Sensible. Il se déploie un peu plus à chaque expérience.

Le sentiment d'incarnation est renforcé par de multiples transformations issues de l'expérience du mouvement interne.

En générant une transformation consciente et en direct au cœur de la relation, la réciprocité actuante déploie chez la personne une présence porteuse d'incarnation.

Des séquences de déploiement du sentiment d'incarnation apparaissent notamment dans les différentes phases de mise à l'épreuve de soi. La capacité à être en relation avec son Sensible n'empêche pas l'épreuve. Mais elle apporte une conscience de ce qui est en jeu en permettant de s'accompagner soi-même. Les mécanismes profonds ont besoin de temps pour se transformer et l'accompagnement de soi avec douceur, amour et bienveillance développe une sorte de persévérance qui fait que chaque épreuve accompagnée intérieurement par la dynamique du Sensible semble conduire vers le vécu d'une plus forte incarnation.

Le Sensible conduit à vivre une vie spirituelle plus incarnée. La relation à Dieu ou à la Totalité se transforme, elle s'éprouve dans le vécu du corps, dans la dynamique même du mouvement interne.

L'expérience du Sensible s'avère porter un processus d'incarnation. Le sentiment qui en découle est ainsi voué à l'évolution.

Sur la durée des parcours de vie vécus dans une relation au Sensible, des étapes se dégagent montrant des critères puis des séquences d'évolution du sentiment d'incarnation.

3.1.2. Retour sur les objectifs de recherche

En approfondissant l'observation des résultats, il apparaît deux niveaux de résultats. Le premier niveau concerne l'observation du déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible, venant directement répondre aux quatre objectifs de recherche. Émerge ensuite un second niveau, venant dégager des processus à l'œuvre dans ce déploiement et apportant un éclairage plus approfondi des dynamiques présentes dans la manière dont nous en venons à ressentir notre incarnation de plus en plus présente dans un chemin au contact du Sensible. Je commencerai par exposer le premier niveau en revenant sur chacun des quatre objectifs de recherche, avant de synthétiser l'émergence des processus. Je finirai en établissant deux schémas pouvant apporter la lisibilité nécessaire à mon exposé.

3.1.2.1. Ébaucher les contours de « l'incarné » porté par le mouvement interne

Il était en effet nécessaire de définir plus précisément la notion d'incarné avant de se lancer dans un regard approfondi sur le sentiment que nous développons de notre incarnation au contact du Sensible. Mes deux premières sections d'analyse y sont donc consacrées.

Le mouvement interne se déploie dans le corps et véhicule une sensation d'incarné. Cet enrichissement de la perception du corps se développe avec la création d'une *matière sensible du corps*, qui est animée et en mouvement. La perception de la matière sensible est perçue comme étant « *le tissu du mouvement interne* ». Cette expérience de l'incarné développe dans le corps stabilité, ancrage et présence. Il y a globalement une évolution vers plus de sensibilité, une plus grande présence au corps, une plus grande présence corporelle au monde. Se révèle ainsi une relation que chaque personne instaure avec son expérience de l'incarné et qui apporte un goût particulier. En fait, le rapport à l'incarné n'est pas à distinguer strictement du rapport au mouvement interne, c'est plutôt un rapport complexe, riche, mettant en jeu la perception du mouvement interne, mais en mettant l'accent sur la concernation, la prégnance du corps, la présence qui se déploie vers soi comme vers le monde.

Le goût de l'incarné est une expérience émouvante qui invite à aller vers plus d'incarnation. En même temps se dévoile dans cette expérience un paradoxe : la perception de l'incarnation renforce les limites imposées par le corps, mais la

dynamique du mouvement interne vient aider à déployer une profonde liberté au sein de ces limites.

Cette perception évolue avec la pratique, elle a des effets dans les différents secteurs de la vie qui rejoignent ceux que nous connaissons du mouvement interne. On trouve notamment une évolution vers un ancrage dans la matière corporelle elle-même, une reconnaissance de soi qui évolue de la reconnaissance d'une dimension universelle vers le développement d'une nouvelle identité. Cette perception s'incarne dans la pensée en développant plus de clarté dans le regard sur les éléments de la vie, dans les actions qui deviennent à la fois plus impliquées et plus efficaces, ainsi que dans les dynamiques relationnelles. Notons pour terminer cette section une évolution de la perception de cet incarné au quotidien vers plus de permanence ainsi que la sensation d'élargissement du potentiel individuel à incarner. S'ébauche ainsi une étape du sentiment d'incarnation.

3.1.2.2. Dégager les caractéristiques de la perception du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

Je suis ensuite parvenue à différencier la notion de goût de l'incarné de celle de sentiment d'incarnation. La recherche nous permet d'envisager l'incarné comme une qualité particulière perçue dans l'immédiateté de l'expérience elle-même. Alors que le sentiment d'incarnation comporte en même temps ce goût d'incarné contacté dans l'expérience du mouvement interne et la conscience des différentes transformations que cette expérience a eu sur la personne au cours du temps.

Le premier critère d'apparition du sentiment d'incarnation qui se dégage est l'appui sur la perception du corps comme matière animée. Le second est la reconnaissance de la dimension incarnée de l'expérience et son acceptation. Le troisième est la manière de s'impliquer dans la relation à son incarnation, qui peut comprendre à la fois un désir d'incarnation et une manière de s'impliquer dans sa vie. Le quatrième concerne la relation à la Totalité, où le sentiment d'incarnation apparaît avec la conscience de l'interaction entre cette dimension et la manière dont nous sommes en lien avec elle pour à la fois exister et créer dans le monde. Je rappelle ici que la notion de Totalité est à comprendre comme étant la part spirituelle de l'être, elle rassemble les notions de Dieu, de source de la vie, d'essentiel et d'Absolu.

En dernier critère, la perception du sentiment d'incarnation semble aller de pair avec le déploiement de l'identité, la conscience de devenir sujet. Il emmène avec lui un sentiment d'existence, une dimension d'implication dans la manière d'apprendre de soi simultanément à une responsabilisation par rapport à sa vie, une manière de passer d'une position de « victime de sa vie » à une véritable prise en charge de soi.

3.1.2.3. Observer les effets sur le sentiment d'incarnation des transformations de la personne au contact du Sensible

La recherche est venue répondre à cet objectif en montrant comment les transformations de la personne au contact de l'expérience du Sensible viennent nourrir le sentiment d'incarnation et contribuer à le développer. Les transformations concernant le corps y sont les prépondérantes, mais elles sont relayées et renforcées par les transformations concernant l'accès au sens, l'expression et l'action, ainsi que la relation à la mort et à l'accomplissement de soi.

Concernant les impacts sur le sentiment d'incarnation des transformations du corps au contact du Sensible, nous avons vu apparaître quatre idées principales :

- Le développement du corps sensible, lieu de présence à soi et de repères internes, avec ancrage dans la matière et gain de liberté tant physique que psychique, est à la base du déploiement du sentiment.
- Au contact du Sensible, la dimension spirituelle de l'être humain s'éprouve directement dans le corps.
- La dimension incarnée de l'expérience développe la conscience des limites du corps, contrainte fondamentale qui se transforme en espace d'accueil et de réalisation du spirituel. L'un des enjeux de l'incarnation est ainsi la capacité à vivre la liberté au sein même de la contrainte qu'est la réalité du corps.
- Le fait d'écouter le temps spécifique dont le corps a besoin participe à la transformation, en permettant à la nouveauté issue de l'expérience de s'incarner en soi.

Le Sensible participe ainsi à transformer la perception de la spiritualité humaine dont l'expérience vient se faire dans le lieu du corps, s'éprouver dans le corps. Ainsi, le vécu de la matière sensible dans ce qu'il a d'incarné transforme la contrainte qu'est le corps en espace d'accueil et de réalisation de la dimension spirituelle. Cet éprouvé du spirituel dans le lieu du corps s'accompagne de joie et d'amour.

Autre effet important des transformations de la personne au contact régulier avec le Sensible : l'impact de la transformation du rapport à l'action sur le sentiment d'incarnation. Il s'opère une forme de renversement de la dynamique de l'action, où la volonté d'agir ne peut se déployer vraiment que dans l'accueil, dans l'acceptation de laisser le mouvement interne agir en soi. Ainsi, pour vivre l'incarnation sensible, le seul choix possible est de laisser agir la dynamique intérieure. Cette manière de laisser venir ce qui est à venir, ce qui se donne à soi, conduit non seulement à l'efficacité dans l'action, mais plus largement à devenir créateur de sa vie. Il en découle un renforcement du sentiment de l'incarnation. L'action se fait alors sans effort et plus le sentiment d'incarnation est fort, moins il y a d'effort à mobiliser.

Ensuite, notons que la transformation du rapport à la mort participe elle aussi à renforcer le sentiment d'être incarné. Il s'agit d'une acceptation de la mort en tant que fin de la vie, mais aussi de la mort en tant que perte, au sein même de la vie. Elle comprend la mort de parts de soi, à l'œuvre dans la transformation, de même qu'une acceptation de la perte inéluctable de chaque expérience vécue, dans le fait qu'elle ne pourra revenir. Cette acceptation, en rendant chaque expérience précieuse, apporte une sérénité tout en donnant à chaque instant vécu toute sa valeur.

Il y a encore une dynamique d'accomplissement de soi qui s'éprouve dans un *laisser-être* et qui conduit à une simplicité et une plénitude dans la manière d'agir et de servir le monde. Cette perception de l'accomplissement développe un sentiment d'appartenance au monde porteur d'incarnation.

3.1.2.4. Identifier la participation des différentes formes de réciprocité actuante à l'œuvre dans le déploiement du sentiment d'incarnation

La recherche montre ensuite comment le développement de la réciprocité actuante, le développement de cette capacité à entrer en relation depuis le lieu du Sensible, apporte une dimension supplémentaire dans ce qui est perçu du sentiment d'incarnation. En mettant en jeu la présence incarnée du mouvement interne au cœur de toute relation, la réciprocité actuante apporte une perception plus profonde, elle est encore une autre étape de conscience du sentiment d'incarnation. Pour aller plus loin,

cette qualité de présence corporéisée à la relation développe dans l'immédiateté de l'expérience une conscience de l'amplification du sentiment d'incarnation qu'apportent en soi les effets des informations échangées.

Ainsi, au contact du Sensible se développe une réciprocité actuante de soi à soi qui s'avère être une aide pour incarner toutes les parts de soi. Pour favoriser le déploiement du sentiment d'incarnation, cette relation à soi développe des qualités d'accueil de soi qui se font dans l'amour et la bienveillance, le développement d'une conscience témoin accompagnant les épreuves et apportant un sentiment d'être plus présent à soi et en soi.

Nous avons vu ensuite la relation à une Totalité vécue à partir du corps et donnant un accès direct à se sentir incarné. Il s'agit ainsi d'accepter la vie du corps sans avoir pour cela à quitter le lien avec sa dimension spirituelle, ce qui pourrait paraître comme un paradoxe ou tout du moins comme une différence fondamentale d'avec d'autres démarches spirituelles mentionnées par les participantes à la recherche, démarches qui les conduisaient soit à percevoir leur dimension spirituelle en dehors d'elle-même, soit à la vivre en soi mais de manière moins incarnée. Ainsi, la réciprocité actuante avec la Totalité est à la fois une qualité de relation avec la source de la vie en soi, telle qu'elle se donne à percevoir dans les pratiques du Sensible, une qualité de relation avec la manière dont cette source vient nous informer pour nous permettre d'incarner nos actes dans le monde, et la manière d'être en lien avec elle pour à la fois exister, se relier, agir et créer dans le monde. Elle est vécue à la fois comme une évidence et comme une condition de déploiement du sentiment d'incarnation. Elle crée une adhésion à la vie qui devient espace d'incarnation de ce qui est spécifique à chacun. À la lumière de tous ces éléments, je propose ici l'idée d'une réciprocité actuante de l'être humain avec sa dimension spirituelle, comme appui fondamental au déploiement d'un sentiment d'incarnation.

Ces deux formes de réciprocité actuante – avec soi et avec la Totalité – s'avèrent ensuite être la condition d'une réciprocité actuante avec autrui et avec le monde. La conscience de la réciprocité actuante crée une épaisseur, apporte une perception de l'espace plus incarnée, une présence charnelle en soi comme dans l'espace de la relation qui rend plus présent à l'intérieur de sa corporéité et amplifie les effets déjà connus du rapport au Sensible. Il y a un mouvement d'évolutivité entre ce qui vient de l'espace de la relation et ce qui change en soi, évolutivité qui amplifie le sentiment d'incarnation. Cette qualité de relation à soi et à la Totalité en soi invite au

déploiement d'une réciprocité actuante dans tous les domaines de la vie, ce qui a pour effet d'être plus présent au quotidien et de ressentir plus d'incarnation dans sa manière d'être en relation avec la vie en général.

Nous voyons enfin s'exprimer la nature immanente de la réciprocité actuante dans la notion de *Lien*. Ce *Lien* s'exprime au sein de chacune des relations que nous entretenons avec quelque phénomène que ce soit. Il est d'ordre immanent, car la nature profonde de la relation est la même quelque soit la forme que prend la réciprocité actuante. Elle s'exprime du cœur même de la relation. En fait, ce *Lien* est le mouvement même de la réciprocité actuante, une perception de la réciprocité actuante non seulement comme informations échangées mais comme mouvement, le mouvement interne qui n'est plus seulement perçu à l'intérieur de soi, mais au centre de la relation. La conscience de ce mouvement donne le goût de l'incarnation et participe profondément à déployer le sentiment d'incarnation.

La conscience de la réciprocité actuante est ainsi une étape supplémentaire dans le déploiement du sentiment d'incarnation.

3.1.2.5. Dégager des séquences processuelles de transformation du sentiment d'incarnation.

Exposons maintenant le second niveau de résultats. J'ai vu émerger au cours de la recherche ce qui aurait pu apparaître comme un cinquième objectif, à savoir que s'est dégagé un processus de transformation du sentiment d'incarnation sur la durée, processus apparaissant sous formes de séquences.

Est apparu tout d'abord l'importance des épreuves personnelles. L'analyse montre des phases de mise à l'épreuve de soi où la souffrance et les pertes de repères sont inéluctables et en même temps source d'apprentissage et d'évolution intérieure. S'appuyant sur la perception sensible et sur un corps devenu conscient, l'épreuve fait appel à l'éprouvé dans le sens où la souffrance est vécue en conscience et dans une proximité avec soi. Ainsi la capacité à se mettre en relation avec le lieu du Sensible en soi n'empêche pas l'épreuve, mais permet de développer un fondement aidant à lui donner sens et apportant une conscience de ce qui est en jeu au cœur de l'épreuve. Elle permet de développer l'accueil de sa propre souffrance et à partir de là, une manière de s'accompagner soi-même. Cette capacité s'avère de ce fait être une aide précieuse dans le chemin de l'épreuve, un appui pour une acceptation profonde

du processus à l'œuvre et participant à faire de l'épreuve un chemin d'incarnation. L'analyse montre également que l'on ne peut accueillir sa propre souffrance qu'avec un minimum d'acceptation du processus de transformation généré par la mise à l'épreuve. Cette acceptation du processus peut par la suite participer activement à une forme d'apprentissage de l'incarnation.

Une seconde idée importante se trouve dans l'apparition des phases d'acceptation puis d'intégration de la nouveauté comme fondement du processus d'incarnation. La nouveauté est ici ce qui apparaît dans l'expérience extra quotidienne de la relation au Sensible et toutes les prises de conscience qui l'accompagnent. Ce point renvoie à la notion de constructivisme immanent tout en y apportant une contribution particulière. En effet, au contact de la nouveauté, se dégage non seulement la nécessité d'un temps d'imprégnation de la structure cognitive, mais aussi d'un temps de transformation de la structure corporelle a posteriori de l'expérience. Il s'agit par conséquent de prendre le temps véritable de l'incarnation du potentiel en soi, dans les recoins du corps et du psychisme, la matière ayant besoin de temps pour s'imprégner de la nouveauté. De plus, l'analyse révèle que l'acceptation même du temps du corps, c'est-à-dire de la durée dont le corps a besoin pour intégrer une transformation, est un élément de développement du sentiment d'incarnation.

Enfin, le processus d'incarnation lui-même est vécu comme une mise à l'épreuve de soi. L'acceptation du processus de transformation de soi et d'incarnation de son potentiel se fait dans une mise à l'épreuve du temps. Une intensité naît de l'acceptation du processus, qui amplifie le sentiment d'incarnation. L'observation et l'appréciation des changements qui s'opèrent sont ainsi une aide pour accepter le prochain stade du processus d'incarnation, ce qui permet une accélération de celui-ci.

Les questions de la mise à l'épreuve et de l'intégration de la nouveauté ont permis de dégager plus clairement une dynamique processuelle de déploiement du sentiment d'incarnation par phases. Au niveau des critères de perception de l'évolution du sentiment d'incarnation, nous voyons apparaître des divergences correspondant à l'histoire personnelle de chacune des personnes interviewées, mais néanmoins des éléments communs.

Nos trois participantes confirment ainsi que le sentiment d'incarnation est un processus qui évolue sur la durée. Pour terminer cette synthèse, je vais exposer la manière dont Clara fait état étape par étape de son cheminement au contact du Sensible, renforçant à chaque étape le sentiment de son incarnation :

Dans les premiers temps de son chemin au contact du Sensible, elle passe d'une rencontre avec l'incarné et la dimension d'humanité portée par l'expérience du mouvement interne à un renouvellement de ses manières d'être. Se développent ensuite de nombreuses étapes importantes de prises de conscience : conscience de son potentiel à incarner, conscience du travail d'incarnation qui s'opère, de vivre une vie spirituelle plus incarnée. Arrive alors une plus grande conscience de l'importance de la mise à l'épreuve dans le développement du sentiment d'incarnation et avec cela le renforcement d'une conscience témoin. Elle vit ensuite une transformation de son mode relationnel vers plus d'implication et plus d'accueil, puis une phase importante de reconnaissance et d'acceptation de son histoire de vie qui se développe encore lors d'une épreuve de la maladie. Se renforcent alors toutes les consciences précédentes alors que s'approfondit sa capacité à la réciprocité actuante dans les différents domaines de sa vie. Les dernières étapes vécues se trouvent alors dans la reconnaissance de sa pensée, qui conduit à passer de l'observation de ses changements de regard sur la vie au fait de développer une nouvelle intelligence, une intelligence sensible.

Se confirme ainsi un processus prenant en compte l'évolution de la personne, où le sentiment d'incarnation évolue avec le cheminement. Il se déploie à chaque transformation profonde et est amplifié à la fois par la capacité à prendre du recul par rapport à sa vie, par la capacité à intégrer les transformations de son chemin de vie et par le développement d'une capacité à la réciprocité actuante avec tous les domaines de sa vie.

L'expérience profonde du mouvement interne procure une forme de motivation à vivre un chemin d'incarnation. L'analyse révèle encore que la dimension particulière du corps apportée par le Sensible peut être un lieu en soi-même où s'actualise notre incarnation. Le Sensible pourrait ainsi être une école intérieure de l'incarnation, où la relation à cette qualité d'être en soi est un apprentissage de l'incarnation. Et tel que le montrent mais également l'expriment les personnes expertes de cette expérience, le développement du sentiment d'incarnation est l'objectif central de la relation au Sensible, les outils développés par la psychopédagogie perceptive pour être au contact du Sensible permettant par nature de développer ce sentiment de notre incarnation.

3.2 Schématisation

Au travers des dynamiques processuelles dégagées, il y a matière à schématiser l'évolution proposée pour lui apporter une plus grande lisibilité. Ainsi, voici les deux niveaux de résultats modélisés.

3.2.1 Premier niveau de résultats

Le déploiement du sentiment d'incarnation

QuickTime™ et un
décompresseur TIFF (non compressé)
sont requis pour visionner cette image.

3.2.1 Deuxième niveau de résultats

Les dynamiques processuelles :

Processus d'incarnation et dynamiques processuelles de déploiement du sentiment

QuickTime™ et un
décompresseur TIFF (LZW)
sont requis pour visionner cette image.

3.3. Conclusion

3.3.1. Critique de la recherche

L'originalité du thème de recherche et l'ampleur du déploiement qu'il propose ont initié une grande richesse d'informations et ont conduit tout autant à un large déploiement de l'analyse. La recherche a confirmé un certain nombre de mes intuitions et a simultanément ouvert de nombreuses pistes d'exploration.

Mon sujet était vaste et n'a pu être traité de façon exhaustive. La question du sentiment d'incarnation n'ayant jusqu'à présent pas été abordée dans le cadre de la recherche sur le Sensible, il s'est avéré nécessaire de développer une première partie dégageant les contours de l'incarné véhiculé par le mouvement interne et ses effets sur la manière dont cette expérience s'incarne dans la vie de la personne. Il y a là presque un sujet à part entière qui pourrait certainement être encore approfondi séparément.

Le cadre théorique n'a pu qu'ébaucher les contours de la thématique et nécessiterait un regard plus exhaustif. Par ailleurs, la multitude d'informations apportées par les entretiens a donné lieu à des récits dépassant le cadre quantitatif de cette recherche et m'obligeant ainsi à mettre une grande partie de l'analyse en annexe. Enfin, à l'issue de l'analyse herméneutique transversale, pour une question de temps, l'espace de discussion avec les auteurs n'a pas été possible.

3.3.2. Perspectives

Au terme de cette recherche, se dessinent un certain nombre de perspectives.

Un niveau supplémentaire d'analyse des données pourrait certainement permettre d'approfondir la question des impacts de la réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation, à la fois dans la nature même de la réciprocité actuante, de la spécificité du *Lien* évoqué plus haut, mais également en prolongeant la recherche sur la multiplicité des orientations relationnelles que nous sommes amenés à déployer. Par ailleurs, la question du temps a été traitée de façon très succincte. Et dans la relation au sentiment de notre incarnation sur cette terre, sur une durée qui nous est impartie entre notre naissance et notre mort, cette question du sens du temps mérite un regard approfondi.

Ensuite, chez les experts de l'expérience du Sensible, il apparaît une transformation de la relation à l'essentiel, à Dieu ou à la Totalité en une expérience corporelle éprouvée conduisant au développement d'une spiritualité incarnée. Il y a à mon sens dans cette question de la transformation du vécu de la dimension spirituelle de l'être humain au contact de son Sensible une vaste question à déployer.

Enfin, au travers de l'évolution du sentiment d'incarnation, la recherche a ébauché la possibilité d'une *éducation à l'incarnation*, éducation s'appuyant sur des pratiques où la transformation du rapport au corps et du rapport au mouvement sont centrales. Je vois là, en prolongement de ma recherche sur le sentiment d'incarnation, un sujet fondamental à développer.

Au terme de cette recherche, je suis heureuse d'avoir contribué à montrer cette force d'incarnation à l'œuvre dans le processus de cheminement au contact du Sensible, force dont je fais l'expérience au quotidien et que j'avais à cœur de rendre visible. Je suis également impressionnée de voir œuvrer cette force dans le processus même de réalisation d'une recherche sur le Sensible à partir du Sensible. En effet, le sentiment de mon incarnation me semble aujourd'hui renforcé par cette élaboration qui s'est réalisée du lieu du Sensible. Je souhaite enfin que cette recherche puisse contribuer à mettre en lumière ce qui m'apparaît comme l'un des fondements des pratiques du Sensible et qu'elle puisse apporter éclairage et soutien aux personnes dans leur quête d'incarnation.

BIBLIOGRAPHIE

- Austry, D. (2007). « Être, expérience et expérience de l'être : le témoignage de la somato-psychopédagogie », in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de D. Bois et M. Humpich. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Austry, D. (2009). « Le touchant touché », in *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Berger, E. Austry D., (2010). « Le chercheur du Sensible », Revue Réciprocités n°4. En ligne <http://www.cerap.org>
- Berger, E., (1999). *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Point d'appui
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie*. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Berger, E. (2009a). « Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes », Thèse de Doctorat, Université Paris 8 – Vincennes – Saint Denis
- Berger, E. (2009b). « Praticiens chercheurs du Sensible », *Sujet sensible et renouvellement du moi*, sous la direction de Bois, Josso, Humpich. Ivry sur seine : Point d'appui
- Berger, E., Paillé, P. (2011). « *Ecriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique. De l'im-plication à l'ex-plication* ». En ligne http://www.recherche-qualitative.qc.ca/hors_serie.html, revue « Recherches qualitatives » hors série n°11, p.68-90
- Bois, D. Austry D., (2007). (2009). « Vers l'émergence du paradigme du Sensible », Revue Réciprocités n°1, et in *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Bois, D. (2001). *Le Sensible et le mouvement*. Paris : Point d'appui
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Bois, D. (2007a). Le corps sensible et la transformation de représentations de l'adulte, Thèse de Doctorat, Université de Séville
- Bois, D. (2007b). « Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain », in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de D. Bois et M. Humpich. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Bois, D. (2009). « L'advenir, à la croisée des temporalités : Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir », Revue Réciprocités n°3. En ligne <http://www.cerap.org>
- Bois, D. (2011a). Leçons sur le Sensible. En ligne <http://danis-bois.fr>
- Bois, D. (2011b). Cours sur la réciprocité actuante, *littérature grise*
- Bois, D. (2011c). Cours sur la dynamique de recherche prospective
- Bourhis, H. (1999). *La biomécanique sensorielle*, Point d'appui
- Bourhis H., (2007). « Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante », in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de D. Bois et M. Humpich. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Bourhis, H. (2012). « L'intelligence sensorielle », Thèse de doctorat, Université Paris 8
- Buber, M. (1981). *Je et Tu*. Paris : Aubier
- Cusson, A. (2010). « Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogue », Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa de Porto
- Damasio A. (2001). *Le sentiment même de soi*. Paris : Odile Jacob
- Dartevelle, B. (2003). La psychothérapie centrée sur la personne", in *A quel psy se vouer?*, sous la direction de Mony Elkaïm. Paris : Seuil
- Depraz, N. (2002). « Entre christianisme et bouddhisme », *Diogène* 4/2002 (n° 200), p. 25-37
- Dupond, P. (2005). *Le vocabulaire de Merleau-Ponty*. Paris : Ellipses

- Florenson, M.H. (2010). « L'émergence du sujet sensible », mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa de Porto
- Henry, M. (2000). *Incarnation. Une philosophie de la chair*. Paris : Seuil
- Henry, M. (2003). *De la phénoménologie Tome 1, Phénoménologie de la vie*. Paris : Puf
- Humpich, M., Lefloch G., (2009). « L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi », in *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Humpich, M. (2007). « Quête de sens et accomplissement de l'être humain », in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de D. Bois et M. Humpich. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Humpich, M., (2011). Cours sur le constructivisme immanent, *littérature grise*
- Josso, M.C. (2007). « Histoires de vie et visages de l'accomplissement », in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de D. Bois et M. Humpich. Ivry sur Seine : Point d'appui
- Landry, F. (1991). « Vers une théorie de l'apprentissage expérientiel », in Courtois B, Pineau G. (ed), *La formation expérientielle des adultes*, Paris : La documentation française
- Laronde, C. (2003). « La réponse juste », mémoire de post graduation universitaire, Université moderne de Lisbonne
- Lefloch, G. (2008). « Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple », mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne
- Leloup, J.Y. (2000). *Un art de l'attention*. Paris : Ed. du Relié
- Leloup, J.Y. (2008). *Jésus, Marie-Madeleine et l'Incarnation*. Paris : Albin Michel
- Levinas, E. (1983). *Le temps et l'Autre*, Paris : Puf
- Levinas, E. (2005). « Martin Buber », Extrait de L'Arche n° 567-568, juin-juillet 2005
- Mackiewicz, M.P. (coordonné par), (2001). Praticien et chercheur. Paris : L'Harmattan
- Marcel, G. (2005). *Tu ne mourras pas*. Textes choisis et présentés par Anne Marcel. Préface du P. Xavier Tilliette. Orbey : Éd. Arfuyen
- Marcel G., 1959, *Présence et immortalité*. Paris : Flammarion
- Maslow A., (1954). *Motivation and Personality*, (2008)., *Devenir le meilleur de soi-même*. Paris : Eyrolles
- Maslow, A. (2004). *L'accomplissement de soi*. Paris : Eyrolle
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard
- Paillé, P. (1994). « L'analyse par théorisation ancrée », dans *Cahiers de recherche sociologique n° 23*
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2005). *L'analyse qualitative en science humaines et sociales*. Paris Armand Colin
- Pineau, G. (1991)., « Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation », in Courtois B, Pineau G. (ed), *La formation expérientielle des adultes*, Paris : La documentation française
- Rogers, C. (2001). *L'approche centrée sur la personne*. Lausanne : Randin
- Roll, J. P., Roll R., (1993). « Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques », *Revue de médecine psychosomatique*, CNRS
- Rugira, J.M. (2007). « La relation créatrice », in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de D. Bois et M. Humpich, Point d'appui
- Singer, C., (2007). Derniers fragments d'un long voyage. Ivry sur seine : Albin Michel
- Zundel, M. (1995). *Vie, mort, résurrection*, Éditions Anne Sigier (sl)
- Zundel, M. (1997). *Pèlerin de l'espérance*, Éditions Anne Sigier (sl)
- Zundel, M. (2006). *Un autre regard sur l'homme*, paroles choisies par P. Debain. Paris : Ed du Jubilé

ANNEXE 1 : GUIDE D'ENTRETIEN

sur l'évolution du sentiment d'incarnation dans un cheminement au contact du Sensible

Entretiens avec des personnes expertes du rapport au Sensible

Penser à demander des exemples concrets, à inciter à relater des expériences précises

1- LA NOTION D'INCARNE AU SEIN DU SENSIBLE

1A - La notion d'incarné au sein du Sensible

1.1 Description de l'expérience incarnée du MI dans le cadre d'expérience proposé en psychopédagogie perceptive Dans l'expérience du Sensible, le mouvement interne est une expérience qui a un caractère incarné, on dit que le MI porte un « incarné », comment le décririez-vous ?

- Caractéristiques premières de l'expérience
- Notion de matière
- Eléments de l'expérience :
 - ⇒ Profondeur, globalité, consistance, épaisseur, intensité de l'éprouvé
 - ⇒ Joie, paix, amour
 - ⇒ Implication, concernation, présence à soi, sentiment d'existence

1.2 Evolution de l'incarné à travers l'évolution de l'expérience du Sensible dans le cadre d'expérience proposé en psychopédagogie perceptive : Avez-vous repéré une évolution au fil du temps, de la dimension d'incarné que vous vivez dans l'expérience du MI ?

1B - La transposition de l'expérience incarnée dans la vie quotidienne :

1.3 Effets dans le rapport au corps

1.4 Effets dans le rapport à sa pensée, l'accès au sens et la transformation du regard

- Regard sur soi : reconnaissance, validation et intégration de parts de soi.
- Regard sur les choses du quotidien, sur les événements survenant dans sa vie
- Regard sur les événements de son histoire de vie
- Regard sur le monde en général
- Regard sur la vie, sur le sens de sa propre vie

1.4 Effets dans le rapport à l'action

1.5 Effets dans les dynamiques relationnelles

1.6 Permanence

2 - LE SENTIMENT D'INCARNATION ET SON DEPLOIEMENT

2.1 Première définition : quel est-il pour vous aujourd'hui? Qu'est-ce qui contribue à nous donner un sentiment de notre incarnation ?

2.2 Mise en perspective des transformations issues de l'expérience du mouvement interne avec le développement du sentiment d'incarnation : Comment et dans quelle mesure ces transformations développent, enrichissent ou simplement influent sur votre sentiment d'incarnation ?

- Evolution du rapport au corps dans le développement du sentiment d'incarnation
 - ⇒ Globalité corporelle

- ⇒ Est-ce que l'évolution de votre sensation de certaines parties du corps sont plus en lien avec le sentiment d'incarnation ?
- ⇒ Notion d'ancrage, d'enracinement, sensation d'être plus installé « dans sa matière »
- Les changements sa pensée et dans l'accès au sens, la transformation du regard dans le déploiement du SI
- Effet de l'évolution du rapport à l'action sur le déploiement du SI
- La relation entre l'accomplissement de soi et le SI

2.3 - Critères d'évolution du SI : Quels sont les repères principaux d'évolution de votre sentiment d'incarnation au contact du Sensible?

2.5 - Difficultés rencontrées : Quelles sont les difficultés rencontrées dans votre expérience du Sensible, concernant le déploiement de votre SI votre sentiment d'incarnation?

3 – RECIPROCITE ACTUANTE ET SENTIMENT D'INCARNATION

Pour approfondir les effets de la relation dans l'évolution du sentiment d'incarnation, observons les impacts des différentes formes de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation.

Pouvez-vous parler de ces formes de réciprocité actuante et des effets sur l'enrichissement de votre sentiment d'incarnation ? (chercher des exemples concrets pouvant éclairer leur impact sur le sentiment d'incarnation):

3.1 - Soi avec soi

- Dans la manière de s'apercevoir
- Dans la réciprocité avec le mouvement interne
- Perception de ce que vous devenez : regard sur soi, goût de soi, proximité à soi, perception du sujet dans l'évolution du sentiment d'incarnation, comment évolue la manière d'être créateur de sa vie

3.2 - Soi avec la Totalité

- Réciprocité actuante avec l'essentiel, le plus grand que soi, Dieu, le Non Manifesté, la potentialité absolue

3.3 - Soi avec l'altérité

- Réciprocité actuante avec le monde, avec
 - l'autre,
 - le groupe,
 - l'environnement

Détailler particulièrement les effets de l'accueil de l'autre, de l'« aller vers » l'autre, puis les effets de l'« être vu » par l'autre

Eventuellement

3.4 - Interactions des formes de réciprocité

- Comment vivez-vous les allers-retours entre la réciprocité actuante avec plus grand que soi et la réciprocité actuante avec la monde, entre introspection et action , entre solitude et interaction avec les autres?
- En quoi ces formes de réciprocité actuante se potentialisent-elles ?
- Quels effets ces interactions ont-elles sur votre sentiment d'incarnation ?

ANNEXE 2 : ANALYSE DES QUESTIONS ET RELANCES DES 2 PREMIERS ENTRETIENS

Différents types de relances observées :

1. Les questions et relances directement issues du guide
2. Les relances pour préciser ou pour approfondir un point du guide
3. Les relances pour approfondir un point venant du participant
4. Les relances pour confirmer ma compréhension de ce que dit le participant
5. Les relances pour ramener le participant à mettre ses propos en perspective avec mon objet de recherche
6. Les relances de pure création

Entretien 1 avec Frédérique

Analyse des questions et relances du premier entretien

En analysant la première partie de l'entretien, j'observe :

- 6 questions directement issues du guide,
- 3 relances pour approfondir un point du guide,
- 3 relances pour approfondir un point venant du participant,
- 3 relances reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension,
- 1 relance pour ramener le participant vers l'objet de recherche,
- 1 relance de création pure.

En analysant la deuxième partie de l'entretien, j'observe :

- 9 questions directement issues du guide
- 2 relances pour approfondir un point du guide,
- 5 relances pour approfondir un point venant du participant,
- 1 relance reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension,
- 2 relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche,
- 1 relance de création pure.

En analysant la troisième partie de l'entretien, j'observe :

- 4 questions directement issues du guide
- 1 relance pour approfondir un point du guide,
- 1 relances pour approfondir un point venant du participant,
- 0 relance reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension,
- 2 relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche,
- 2 relances de création pure.

Observations issues de l'analyse des relances :

Je note, et cela confirme mon impression, que la plupart des relances sont issues directement du guide. Je me rends compte toutefois qu'un certain nombre de relances sont là spontanément pour approfondir les propos de la personne interviewée, ce qui vient équilibrer et donner finalement une certaine souplesse à l'entretien.

Entretien 2 avec Katia

Analyse des questions et relances du deuxième entretien :

En analysant la première partie de l'entretien, j'observe :

- 4 questions directement issues du guide,
- 3 relances pour approfondir un point du guide,
- 6 relances pour approfondir un point venant du participant,
- 3 relances reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension,
- 2 relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche,
- 1 relance de création pure.

En analysant la deuxième partie de l'entretien, j'observe :

- 6 questions directement issues du guide
- 2 relances pour approfondir un point du guide,
- 9 relances pour approfondir un point venant du participant,
- 8 relances reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension,
- 4 relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche,
- 2 relances de création pure.

En analysant la troisième partie de l'entretien, j'observe :

- 3 questions directement issues du guide
- 1 relance pour approfondir un point du guide,
- 4 relances pour approfondir un point venant du participant,
- 3 relances reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension,
- 2 relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche,
- 2 relances de création pure.
- 2 autres interventions non classifiées dues à un simple échange de propos

En analysant les relances de ce deuxième entretien par rapport au premier, j'observe une évolution vers plus de liberté. Je note moins de questions directement issues du guide, (13 pour 19 dans le premier entretien). Ce sont les questions principales essentiellement. Les relances pour approfondir un point du guide sont équivalentes, au nombre de 6. Par contre, j'ai utilisé nettement plus de relances pour approfondir les propos du participant (19 pour 9 dans le premier entretien), ainsi que nettement plus de relances reformulant les propos pour préciser ma propre compréhension (14 pour 4 dans le premier entretien).

Les relances pour ramener le participant vers l'objet de recherche sont légèrement plus nombreuses (8 au lieu de 5). Les relances de création pure sont quasiment équivalentes (5 pour 4 dans le premier).

Je déduis de cette analyse que mon attitude lors du deuxième entretien a été à la fois d'une plus grande proximité avec la participante. J'observe en même temps une plus grande liberté de ma part à l'accompagner à approfondir ses propos, ses idées et ses expériences. Néanmoins, le nombre de questions et relances directement issues du guide, ainsi que leur régularité montrent le maintien d'une proximité avec le guide d'entretien et les questionnements premiers liés à l'objet de recherche. Ceci est différent de mon ressenti lors de ce deuxième entretien, où je ressentais principalement le gain de liberté et de confiance par rapport au premier entretien. J'observe enfin l'alternance des types de relances. La variété des intentions semble accompagner le rythme des propos, comme une sorte de ponctuation.

1
2 **ANNEXE 3 : ENTRETIEN FRÉDÉRIQUE**

3 **27 MARS – 16 AVRIL 2011**

4
5
6
7 27 Mars 2011

8 Enregistrement 1

9
10
11 **1- La notion d'incarné au sein du Sensible**

12
13 **C - Dans l'expérience du Sensible, le mouvement interne est une**
14 **expérience qui a un caractère incarné, on dit que le mouvement interne**
15 **porte un « incarné », comment le décrirais-tu ? (1-1)**

16
17 F - La première chose qui me vient, c'est que l'incarné concerne le
18 corps. D'abord et avant tout, le mouvement interne me rappelle à mon corps
19 et rappelle mon corps à moi.

20 **C. - Y a t-il un rapport avec la notion de matière ?**

21 F - Avant de nommer la matière, avant de reconnaître que ce
22 mouvement crée un nouvel état de matière dans le corps, d'abord cela me
23 permet de me connecter à ma matière organique structurelle. Je rentre en
24 lien, et le mouvement interne me fait contacter mes organes, mes tissus, je les
25 ressens. Progressivement, ils prennent une forme de matière qui elle est
26 vraiment la dimension que je peux appeler d'incarné du mouvement interne.
27 Le tissu spécifique du mouvement interne pourrait être appelé la matière. Là
28 tout de suite, oui la matière est spécifique au mouvement interne et, en même
29 temps, je réalise qu'elle (l'expérience) ne me fait pas quitter mon état de corps
30 pour rencontrer une autre matière, mais que c'est comme un enrichissement,
31 un déploiement de ma matière organique, viscérale, osseuse, dans un état de
32 matière qui est à la fois différencié et indifférencié, et qui peut s'appeler par un
33 nouveau mot de « matière ».

34 **C - Vois-tu d'autres éléments de l'expérience qui contribuent à**
35 **désigner la caractéristique d'incarnation ?**

36 F - Cela me fait penser au fait que dans cette notion de matière, il y a
37 du mouvement, mais il y a de la densité, il y a de la présence. C'est peut-être
38 le mot densité que j'aurais envie de déployer. À la fois c'est une densité qui
39 n'est pas une lourdeur, une densité qui n'est pas immobile. C'est une densité
40 qui est fluide. En tous cas, par rapport à la notion de matière, il y a une notion
41 de consistance, une consistance qui évolue, tout en restant toujours ancrée,
42 comme si cette consistance donnait une possibilité au corps de trouver une
43 nouvelle façon d'être consistant... dans une matière qui n'est pas en lien à la
44 pesanteur, mais qui reste néanmoins rattachée à moi.

45 **C. - Et la place du moi, est-ce le sujet. Est-ce moi en tant qu'unité**
46 **physique et psychique ? et spirituelle ? Qu'est-ce que la matière**
47 **rattachée à moi ?**

48 F - Ce qui me vient, c'est le mot de sécurité. C'est que je suis en lien
49 avec mon identité, une identité de moi. Avec la forme de la question, je suis
50 plus en lien avec le mouvement qui déclenche l'expression d'une matière
51 vivante et émouvante, en créant cette consistance, qui me fait mesurer une
52 unité de moi, quelque chose dans la reconnaissance d'une identité. Mais je ne
53 me pose pas la question là, de savoir si c'est psychique ou spirituel, c'est un
54 lieu d'identité. Cette consistance-là, dans cette notion d'incarnation, me donne
55 l'assurance d'être dans un lieu où je suis identifiée.

56 **C – La sécurité elle est là !**

57 F - Oui, c'est cela. Et parce que la matière a cette consistance
58 évolutive, je peux me permettre de laisser faire, et de faire confiance à
59 quelque chose qui va me faire me rencontrer dans différents niveaux de moi.
60 C'est cette consistance qui permet de ne pas perdre une forme de stabilité. La
61 matière évolue, elle change mais elle reste une matière.

62 **C - Ce qui me paraît important c'est que tu as parlé de stabilité**
63 **alors que cela évolue.**

64 F - Oui c'est cela.

65

66

67 **C - As-tu repéré une évolution au fil du temps, de la dimension**
68 **d'incarné que tu vis dans l'expérience du mouvement interne? Pour**
69 **préciser, disons au cœur du vécu de l'expérience, au fil des années (1.2).**

70 **Voici quelques pistes:**

71 **Profondeur, globalité, consistance, épaisseur, intensité**

72 **Implication, concernation, présence à soi, sentiment d'existence**

73 **Rapport au sens**

74

75 F - Bien évidemment, cela évolue ! (silence)

76 **C. - Tu peux t'appuyer sur comment tu le vivais au début et**
77 **comment tu le vis maintenant.**

78 F - Dans l'évolution, ce qui me vient en premier, c'est le rapport au
79 sens. Mon questionnement était beaucoup dans le rapport au sens et cela a
80 évolué. Au début, je n'avais pas accès à beaucoup de sens, comment dire, il y
81 avait...

82 **C - Pense bien au vécu de l'incarné, dans l'introspection, ou dans**
83 **la gestuelle ou dans la pratique de thérapie manuelle.**

84 F - Quand je dis rapport au sens, c'est que je pouvais vivre dans mon
85 corps de grands changements, une grande évolutivité dans la profondeur, au
86 sein de l'expérience. Cela me faisait contacter un état, que je vivais comme
87 important, qui me parlait d'un sens universel de l'homme, mais qui ne ma
88 parlait pas de moi.

89 **C - Et tu veux dire que maintenant, au fil du temps, cela te parle**
90 **plus de toi, c'est-à-dire que ce sens universel vient plus te concerner toi.**

91 F - Oui c'est cela, parce qu'en fait, cela m'a questionné, il y a un
92 moment donné où je me suis retrouvé en butée avec ce sens qui ne se
93 donnait pas pour moi, et du coup j'ai orienté ma façon d'aborder le
94 mouvement, j'ai orienté mon travail pour pouvoir aller dans le questionnement
95 sur le rapport au sens personnel. La question c'était « qu'est ce que c'est que
96 le mouvement ? » C'est comme s'il fallait que je passe de « l'incarnation -
97 sens universel qui se donne tout de suite » au questionnement de « qu'est ce
98 que c'est que ce mouvement ? », pour ensuite pouvoir envisager le rapport à
99 moi. A la fois, cela me parlait de moi, mais plus dans la dimension universelle,
100 de l'humain dans son universalité, que de moi Fabienne. Je n'avais pas de

101 lien directement avec ma vie personnelle, mon histoire, mes états
102 émotionnels. Et cela était un gros effort parce que cela me mettait en relation
103 avec quelque chose de finalement peut-être identitaire, mais dans la
104 dimension humaine ...(silence)

105 **C - Tu veux dire, dans la dimension de ton appartenance à la**
106 **communauté humaine et pas dans ton identité personnelle.**

107 F - Oui.

108 **C - - Et donc cela a évolué, cet incarné vient aussi toucher ton**
109 **existence propre?**

110 F - Oui. J'ai appris. Je n'avais pas perçu cette dimension-là dans
111 l'expérience. C'est le travail en SPP qui m'a permis d'accéder à une forme de
112 compréhension, donc d'attention portée à cela.

113 **C - Est-ce que tu veux dire que cette évolution de l'incarné ne vient**
114 **pas seulement du temps mais aussi de la manière de porter ton**
115 **attention sur l'expérience elle-même au moment où tu la vis ? Il y a eu un**
116 **changement de la manière de porter ton attention qui t'a fait évoluer**
117 **dans ton rapport à l'incarné.**

118 F - L'évolution au fil du temps, je la comprends historiquement.
119 Finalement la notion d'incarné, ce n'était pas mon identité, c'était un lieu de
120 sécurité dans la communauté.

121

122 **C - As-tu encore quelque chose à dire sur la notion d'incarné et**
123 **son évolution ?**

124 F - Si je reviens aux autres points que tu proposes, dans la notion de
125 profondeur, de globalité, de consistance, d'épaisseur, ce que je trouve
126 étonnant, c'est plus j'accède à de la profondeur, et moins, j'ai besoin de
127 consistance, moins il est question de consistance. Dans le temps, j'accède à
128 des niveaux de profondeurs différents, plus grands, et la consistance évolue
129 avec cela. Autant elle est importante à un moment donné, et plus j'accède à
130 des niveaux de profondeur et moins il est question de consistance mais, de
131 présence, mais paradoxalement, de présence incarnée. Une présence
132 incarnée, plus qu'une consistance.

133 **C - Est-ce qu'il y a une évolution dans la permanence de la relation**
134 **à cet incarné? Est-ce que cette expérience est plus là, pas uniquement**
135 **dans l'introspection ?**

136 F - La plus importante c'est que je peux décider... il faut que je décide !
137 J'ai encore besoin, je dis encore car je pense que c'est une étape, j'ai encore
138 besoin d'appeler mon attention, comme pour appeler mon incarné à se
139 manifester.

140 **C - Pour moi, c'est important de savoir si cela a évolué. Est-ce plus**
141 **permanent maintenant, même si tu as besoin de le convoquer ?**

142 F - C'est plus facile ! C'est beaucoup plus facile, c'est là, c'est une
143 expérience beaucoup plus facile à convoquer. Avant il y avait beaucoup de
144 distance entre cet incarné et le quotidien de la vie. Il y avait le lieu de
145 l'expérience et puis le lieu de la vie quotidienne. Et maintenant je sens que ce
146 lieu d'incarnation, il y a moins de distance pour le contacter, et que je peux le
147 contacter dans ma vie quotidienne, à condition que je le convoque. Ce n'est
148 pas quelque chose qui se manifeste, il faut que je porte mon attention dessus,
149 mais cela se fait plus facilement.

150

151

152 Enregistrement 2

153

154 **2- Le sentiment d'incarnation**

155 **C - Quel sens donnes-tu à la notion de « sentiment**
156 **d'incarnation » ? Qu'est-ce qui contribue à nous donner un sentiment de**
157 **notre incarnation ? (2.1)**

158 F - Je repense à la question précédente et je me demande si ce n'est
159 pas ce que j'ai déjà abordé quand je parlais du rapport à l'identité personnelle.

160 **C - Est-ce que tu dirais du coup que cette transformation de ton**
161 **rapport au sens, là où tu te sens plus concernée dans ton individualité,**
162 **fait partie de ton sentiment d'incarnation?**

163 F - J'ai l'impression que cela a à voir avec ça... En fait, j'ai jamais
164 réfléchi à cela...

165 **C - Alors je te pose la question différemment : Est-ce que tu as un**
166 **sentiment d'incarnation ? Est-ce que cette question s'est déjà posée**

167 **dans ta vie, même avant, dans ta vie chrétienne, avant la rencontre avec**
168 **le Sensible ? Un sentiment plus ou moins fort ?**

169 F – Le sentiment d’incarnation, je pense que c’était une notion
170 intellectuelle. Pour moi justement, c’est la grande découverte du Sensible, le
171 sentiment d’incarnation c’est très en lien avec le sentiment d’exister, le
172 sentiment d’être vivant, de se sentir vivant, un profond sentiment d’une
173 évidence de mon existence. Ça ne peut être que cela, l’incarnation ! Dans ce
174 rapport à ce sentiment d’existence, c’est ce qui domine, c’est la part
175 inaliénable de l’incarnation.

176 **C - Alors, du coup, quelle différence tu ferais entre sentiment**
177 **d’incarnation et sentiment d’existence ?**

178 F - Peut-être : est-ce qu’on peut avoir un sentiment d’existence sans
179 avoir un sentiment d’incarnation ? Car, avoir un sentiment d’incarnation me
180 ramène au sentiment d’existence. Les deux termes sont différents

181 F - Je n’aurais pas pu nommer le sentiment d’existence si je n’avais pas
182 de sentiment d’incarnation. Pour moi il y en a un qui précède l’autre. C’est
183 l’évidence de l’incarnation, l’évidence de se sentir « matière vivante », qui crée
184 mon sentiment d’existence, ou le sentiment de mon existence. Dans le
185 rapport à l’incarné, il y a un rapport direct avec un sentiment d’être, d’être
186 vivant.

187

188

189 Temps de pause

190

191 Enregistrement 3

192

193 **C - Quels sont les effets de l’expérience du Sensible, de**
194 **l’expérience l’incarné véhiculé le Mouvement Interne sur ton sentiment**
195 **d’incarnation? (2.2) Comment et dans quelle mesure ces transformations**
196 **développent, enrichissent ou simplement influent sur ton sentiment**
197 **d’incarnation ? Commençons par la place du corps dans le**
198 **développement du sentiment d’incarnation (2.2.1)**

199

200 F - La place du corps, c'est la place que prend le corps. Et le fait d'avoir
201 C'est quand même le corps qui nous donne le premier..., qui m'assure la
202 pérennité du sentiment d'incarnation et son évolution. Pour l'instant, je dirais
203 que c'est là où je vais chercher à éprouver ce sentiment d'incarnation. Et cela
204 a vraiment évolué en terme de stabilité corporelle, d'ancrage, de présence
205 corporelle. Sur la place du corps, c'est la présence corporelle, avec toutes les
206 nuances, toutes les variations de la manière d'être présent, que le corps a
207 d'être présent.

208 **C - Y a t il eu une évolution de ta sensation particulièrement dans**
209 **certaines parties du corps, qui serait en lien avec ton sentiment**
210 **d'incarnation ?**

211 F - Je dirai en premier lieu, les jambes. Pour moi, cela a été le travail le
212 plus difficile à faire, de m'incarner dans mes jambes. Le fait d'avoir des
213 jambes qui peuvent s'ancrer, pas que dans le sol mais dans la matière, me
214 libère d'une certaine manière du besoin de rechercher l'appui dans le ... C'est
215 comme si le fait de trouver l'appui dans le corps me libère et me rend
216 disponible à autre chose. Une contrainte lâche et un espace de liberté
217 apparaît. Du coup, le sentiment d'incarnation s'épanouit, se développe au fur
218 et à mesure que je me libère des contraintes, au fur et à mesure que ces
219 libertés-là se gagnent. Cela permet d'accueillir...

220 F – Présence de joie, présence d'amour, pour moi cela vient confirmer
221 que le lieu du corps est le lieu de réalisation de la spiritualité humaine. Plus
222 mon corps est présent dans sa matière, plus je me libère de ses contraintes.
223 La contrainte devient plutôt une résonance qui accueille la dimension
224 spirituelle de l'humain.

225

226 **C - Est-ce que cela aurait à voir alors avec la sensation de**
227 **justesse, dans l'action, dans la relation ? (2.2.2)**

228 F - Oui, oui, par rapport au monde. Oui, c'est beaucoup tout cela. La
229 justesse, ce serait d'être au contact et de mettre en jeu, en action le plus de
230 moi.... je le dis à l'envers... je vais essayer de le redire dans le bon sens...
231 L'évolution de ce sentiment d'incarnation, c'est que plus je suis au contact de
232 l'incarné de mon corps, plus je sens que je réduis la distance entre ce que je
233 veux être dans l'action et ce que je suis dans l'action.

234 **C – Il y a une forme d'emboîtement ?**

235 F – Oui, je vais être plus tranquille dans la façon dont je peux passer
236 de mon intériorité à mon extériorité, plus tranquille dans la manière d'incarner
237 mon potentiel.

238

239 **C - Est-ce que les changements dans ton rapport au temps influent**
240 **sur ton sentiment d'incarnation ? (2.2.3)**

241 F - J'ai l'impression maintenant d'intégrer d'avantage le temps comme
242 un élément d'incarnation. C'est-à-dire que je fais appel au temps, dans
243 l'expérience. Comme je n'y vais pas spontanément, je me donne des
244 consignes temporelles, notamment avec le silence, le silence pour moi est lié
245 au temps. Et en passant par cela, je m'aperçois que cela me ramène plus au
246 contact de ce que j'appelais mon identité. En fait, je me sens concernée,
247 davantage.

248 **C – Cela a donc un effet sur le changement de ton sentiment**
249 **d'incarnation ?**

250 F – Oui, dans le sens où je suis plus concernée. C'est comme si cela
251 venait m'interpeller moi, je vais m'impliquer. Le temps me ramène à ma
252 condition. Par contre, dans ma vie quotidienne, je trouve que mon rapport au
253 temps est très compliqué, je ne sais pas pourquoi. Le contact avec le Sensible
254 a compliqué mon rapport au temps ! En tous cas, je n'avais pas l'attention
255 portée dessus.

256 F - Je vis un paradoxe entre l'envie d'écouter le temps pour être dans le
257 tps juste et le fait de me sentir extérieur à lui et donc décalée. De me laisser
258 faire par le temps et du coup sentir qu'il est question de trouver comment offrir
259 une forme de résistance au temps, pour être juste « dans son temps », notion
260 de congruence, d'emboîtement dans le rapport au temps, comme si le temps
261 avait une forme et qu'il s'agissait de se glisser dans la forme, ou de laisser le
262 temps se glisser dans sa (ma) propre forme. Pour que la temporalité s'incarne
263 en moi et que moi je vive mon tps juste.

264

265 **C - Les changements dans la relation corps / psychisme, dans**
266 **l'accès au sens, dans le rapport aux représentations, le changement de**
267 **regard, ont-ils un impact sur ton SI ? (2.2.4)**

268 F - Le changement de regard : d'une certaine manière je me rapproche,
269 et d'une autre manière je me mets à distance. Je dis cela d'une façon
270 générale.

271 **C – Et quelle relation fais-tu avec le sentiment d'incarnation ?**

272 F – Cela pérennise le sentiment d'incarnation, justement. Le fait de
273 pouvoir ajuster, de me rapprocher et de prendre du recul, ou bien de pouvoir
274 être proche tout en étant à distance, les deux nourrissent mon sentiment
275 d'incarnation, à la fois le garantissent et le révèlent.

276

277 **C - Quels sont les changements dans ton comportement qui ont**
278 **un effet sur ton sentiment d'incarnation? Dans le rapport à la pensée, à**
279 **ses manières d'être, à l'action ? (2.2.4)**

280 F - Le fait d'être moins dans la pensée et d'être plus dans l'action, c'est
281 un changement de comportement qui va influencer sur mon sentiment
282 d'incarnation.

283 F - Par rapport à l'action, ce n'est pas encore cela, là je ne le sens pas.
284 Je me propulse, en fait. Pour l'instant, mon sentiment d'incarnation est assez
285 fort pour que j'arrive à prendre le risque de l'action. C'est plus une histoire de
286 confiance, ce n'est pas une histoire de ressentir.

287 **C – Dirais-tu qu'il y a quelque chose qui est déjà là dans le**
288 **ressenti mais pas encore dans la confiance ?**

289 F – Non, c'est plutôt l'inverse. Le Sensible me donne de la confiance
290 mais pas encore le ressenti du passage à l'action.

291

292

293 Par téléphone le 29 Mars 2011

294 **C - En quoi l'accomplissement de soi et le déploiement de ton**
295 **« projet de vie » participe à la construction de ton sentiment**
296 **d'incarnation ? (2.3)**

297 F - Je pense que la notion d'accomplissement rentre dans le SI, c'en
298 est une partie. Pour qu'il y ait sentiment d'incarnation cela demande qu'il y ait
299 la conscience de l'accomplissement de soi. Le sentiment d'incarnation c'est
300 une résultante. C'est à la fois dans l'action et à posteriori de l'action, comme
301 quelque chose qui découvre. .. C'est un sentiment qui peut...

302 F - Le sentiment d'incarnation est partout, il est à la fois le résultat et le
303 début. Il est déjà là, il n'a pas attendu une quelconque expérience pour se
304 manifester. Et j'ai l'impression que le choix de tel ou tel outil de la méthode,
305 outil du Sensible est toujours mu par cette quête de développer le sentiment
306 d'incarnation.

307 **C – Y a-t-il des étapes, des repères principaux d'évolution de ton**
308 **sentiment d'incarnation au contact du Sensible? (2.4)**

309 - **étapes sur ton chemin de vie**

310 - **changement dans tes dynamiques relationnelles**

311 F - Oui, ce sont des repères plutôt extérieurs, le fait de constater les
312 choix de vie, par exemple, c'est un repère.

313 **C – D'avoir conscience de tes choix ?**

314 F – Oui. Et puis l'évolution sur la durée, les indicateurs d'évolution sur
315 la durée. Sur une durée certaine, je dirais que mon sentiment d'incarnation
316 n'est pas du tout le même aujourd'hui qu'il y a dix ans. Par exemple le fait
317 d'avoir un accès plus direct à l'expérience, un accès plus direct à ce sentiment
318 d'incarnation.

319 **C – Et dans la dynamique relationnelle, y a t il plus de confiance,**
320 **plus de simplicité ?**

321 F - Oui, bien sûr ! Il y a plus de spontanéité ! Avant tout, il y a plus
322 d'envie relationnelle.... de moins anticiper sur la relation comme pouvant être
323 compliquée. La relation est avec moins d'attentes, plus d'envie et moins
324 d'attentes.

325 **C – Et l'authenticité ?**

326 F – Oui, ce serait quelque chose en amont. Je sens qu'il y a une
327 confiance qui fait que la spontanéité peut être là, une confiance que dans ce
328 qui s'exprimera, il y aura une authenticité, il y aura peut-être moins de choses
329 cachées.

330

331 **C - Quelles sont les difficultés rencontrées dans ton expérience du**
332 **Sensible, en relation avec ton sentiment d'incarnation? (2.5)**

333 F - Le passage à l'action. Enfin, ce n'est pas une difficulté liée au Sensible.
334 Je parlerais plus de la difficulté que j'évoquais au tout début, sur le fait de ne
335 pas me sentir concernée forcément. Le sentiment d'incarnation a commencé

336 quand j'ai senti que je me sentais concernée et que cela pouvait avoir une
337 résonance dans ma vie personnelle, pas seulement une résonance intérieure.

338 **C - Du coup, la difficulté, est-elle surtout quand tu perds cette**
339 **« concernation » ?**

340 F – Oui

341

342

343

344 **3 – Réciprocité actuante et sentiment d'incarnation**

345 par téléphone le 6 Avril 2010

346

347 **C- Pour approfondir les effets de la relation dans l'évolution du**
348 **sentiment d'incarnation, observons les impacts des différentes formes**
349 **de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation.**

350 **Parles-moi de ces formes de réciprocité actuante et des effets sur**
351 **l'enrichissement de ton sentiment d'incarnation ? Cherche des exemples**
352 **concrets pouvant éclairer leur impact sur le sentiment d'incarnation ou**
353 **bien l'évolution de ton SI: tout d'abord, la réciprocité actuante de soi**
354 **avec soi (3.1)**

355

356 F - Je le vois dans la relation à la temporalité, à l'évolution du sentiment
357 d'incarnation. Les modalités différentes comme plus d'aller de moi à moi...,
358 une plus grande réactivité aux situations confrontantes, pour lesquelles je vais
359 trouver une posture où je ne me laisse pas complètement envahir, mais où je
360 vais me laisser attendre la réponse qui émerge. Je peux faire la différence
361 entre être au contact de mon sentiment d'incarnation, c'est-à-dire de moi, là
362 où je me reconnais, où je me vois comme étant d'accord avec là où je suis, et
363 quand je quitte ce lieu, c'est-à-dire quand je me sens vraiment perdue.
364 Actuellement dans mon évolution, le sentiment d'être perdue peut être fort, à
365 la mesure de l'information qu'il me donne. Il y a beaucoup d'intensité dans le
366 fait d'être perdue, mais je peux réajuster très vite. Il y a une information dans
367 l'intensité qui me fait voir que ce n'est pas juste.

368

369 **C – Abordons maintenant la réciprocité actuante de soi avec la**
370 **Totalité. Pour préciser, on pourrait dire la réciprocité actuante avec**
371 **l'essentiel, le plus grand que soi, la Totalité, Dieu, le Non Manifesté, la**
372 **potentialité absolue (3.2)**

373 F - L'évidence, c'est-à-dire qu'il n'y a plus besoin de question !
374 L'évidence, c'est que la réciprocité avec une Totalité n'a pas besoin d'être
375 argumentée. Cette réciprocité se fait dans une compréhension d'évidence,
376 dans l'immédiateté. Le sentiment d'incarnation inclut cette dimension comme
377 une évidence. Il n'existerait pas sans cette relation.

378 **C - Est-ce que cette réciprocité que l'on nomme « actuante », c'est-**
379 **à-dire sur le mode du Sensible a enrichi ou enrichit ton sentiment**
380 **d'incarnation ?**

381 F – Oui. Cela vient nourrir une forme de conviction, une conviction
382 qu'en même temps que je me sens moi, que je me rencontre moi, je rencontre
383 l'essentiel, le plus grand que moi. C'est pour cela que cela devient de plus en
384 plus évident. Pour cela, il ne faut pas que je me pose la question d'où vient le
385 mouvement interne et ce qu'il est...

386 **C - Par rapport à ta sensibilité chrétienne pratiquante, y a-t-il un**
387 **changement dans ta relation à Dieu au contact du Sensible, dans le**
388 **rapport à l'incarnation ?**

389 F - La première réponse est que je ne cherche plus Dieu, je n'en ai plus
390 besoin parce qu'il est là, quelle que soit sa forme. J'entends le message du
391 Christ d'une manière différente. La résonance est beaucoup plus forte. Je
392 reconnais la puissance d'incarnation du message du Christ, car le Sensible en
393 est l'expérience. Le Sensible permet de vivre l'incarnation telle qu'elle est
394 parlée par le Christ. Le Sensible est un sésame pour la compréhension de la
395 Bible. C'est l'éprouvé de l'expérience qui permet d'accéder à un autre niveau
396 de compréhension de la Bible.

397

398

Le 17 Avril à Tourzel

399 **C – Nous abordons la dernière partie de l'entretien avec la**
400 **réciprocité actuante entre soi et l'altérité. Disons plus exactement,**
401 **l'évolution du sentiment d'incarnation au contact de la réciprocité**

402 **actante avec l'altérité, avec le monde, avec l'autre, le groupe, avec**
403 **l'environnement en général (3.3)**

404 F - Ce qui me vient, c'est le mot accès. Je suis plus en prise avec un
405 environnement proche, le principe de réciprocité actante me rend plus
406 adaptable, plus ouverte, plus disponible. Cela élargit ma sphère relationnelle,
407 comme si la qualité de ma sphère relationnelle s'étoffait grâce à une forme de
408 tolérance qui proviendrait en partie d'une tranquillité avec moi-même, de
409 quelque chose de plus apaisé dans la relation à moi-même. Comme si je me
410 laissais plus « tranquille ». Cela définit les frontières entre moi et le monde
411 autrement, les frontières sont moins rigides. Elles peuvent varier, et en même
412 temps je les sens plus perméables. Je n'arrive pas à dissocier cela du
413 sentiment d'incarnation, cela y participe directement... C'est en lien avec le
414 sentiment d'incarnation qui serait là lié à la communauté. On passe de
415 l'universalité à un sentiment communautaire.

416 **C - Dans ton expérience ?**

417 F - L'expérience de la réciprocité actante avec moi et avec le plus
418 grand que moi me permet d'être en relation avec l'autre ou avec les autres sur
419 un mode qui évolue et qui tend à exprimer cette réciprocité actante...

420 F - Pour préciser ma pensée, ce qui agit dans la relation à moi ou dans
421 la relation à Dieu agit de la même manière dans la relation à l'autre. La
422 réciprocité actante peut se développer dans toutes les sphères. C'est d'abord
423 la relation à moi, c'est parce que je suis en relation avec moi que j'accède à la
424 relation à Dieu. Ce n'est pas chronologique, mais il y a tout de même un ordre.
425 Et d'être présente à moi et présente à Dieu fait apparaître l'autre, le tiers, la
426 communauté. C'est trinitaire. C'est immanent. C'est à la fois différent et
427 semblable. Chaque réciprocité est identifiable, nommable et regardable, et
428 chacune d'entre elles fait apparaître les autres sans qu'elles soient
429 confondues. Le Sensible concrétise la nature immanente de ces formes de
430 relation. Cela nourrit mon sentiment d'incarnation....

431 F - Cela est le fond de ce que je ressens. Mais ce n'est pas quelque
432 chose qui est abouti, c'est un processus qui est en cours. C'est comme si cela
433 levait le voile : dans le même temps, cela me fait davantage voir là où je veux
434 aller sans me mettre dans l'attente, et cela me fait davantage vivre le présent.
435 C'est un espoir issu d'un processus en marche : plus de confiance et moins de

436 questions. Mon mode de questionnement est moins crispé car il y a un
437 processus qui s'est mis en route....

438

439 **C - Pour préciser encore tu peux t'appuyer sur : les effets de**
440 **l'« aller vers » l'autre, de l'accueil de l'autre, les effets de monter à**
441 **l'autre, les effets de l'« être vu », c'est-à-dire la reconnaissance de soi**
442 **par l'autre, le monde, par l'altérité.**

443 F - Concernant l'accueil de l'autre, j'ai l'impression que je vois le
444 potentiel de l'autre autrement. C'est moins une attente d'un changement à
445 partir d'une réalité problématique, qu'une possibilité pour moi aujourd'hui
446 d'accepter ce que la personne donne d'elle, tout en étant en lien avec un
447 potentiel qui serait à venir mais qui me préoccupe moins.

448 F - Je pense que dans mon cheminement, je sens que je crée des
449 conditions pour me montrer mieux, pour oser risquer de me montrer plus, mais
450 que je n'y suis pas encore. C'est encore douloureux.

451 **C - Et concernant le sentiment d'incarnation ?**

452 F - Je sens cette difficulté à me montrer comme un frein, comme une
453 difficulté, un frein à mon incarnation.

454

455

456 **C - Deux questions pour terminer :**

457 **Quel sens donnes-tu à l'incarnation ?**

458 F - L'incarnation, c'est être à la fois cent pour cent dans le concret de la
459 vie humaine, matérielle, active, relationnelle, et cent pour cent dans la vie
460 spirituelle, divine, contemplative.

461

462 **C - Le rapport entre le Sensible et l'incarnation ?**

463 F - Spontanément, je dirais que le Sensible est à la fois un lieu et un
464 moyen d'incarnation.

465 **C – Merci.**

ANNEXE 4 : ENTRETIEN KATIA

20 AVRIL 2011

Enregistrement à Point d'appui

1- La notion d'incarné au sein du Sensible

C - Dans l'expérience du Sensible, le mouvement interne est une expérience qui a un caractère incarné, on dit que le MI porte un « incarné », ou un « goût de l'incarné », comment le décrirais-tu ? (1-1)

K - Est-ce que je peux décrire un historique, un déroulé, de ce que j'ai vécu, d'incarnation, d'incarné, avec le mouvement ?

C – L'évolution, ce sera la question suivante. La première question, c'est vraiment l'expérience, comment tu décris l'incarné dans l'expérience du MI.

K – Un mouvement qui se déroule dans une extrême lenteur, jusque dans l'intérieur des os...

C – La notion de matière intervient-elle ?

K – Oui, les os, c'est bien de la matière, enfin de la matière qui est vraiment imprégnée de mouvement, matière qui devient mouvement. Mais cela, c'est mon rapport maintenant, cela n'a pas été tout de suite, pas à ce point.

C – Est-ce que tu te souviens comment cela était au départ ?

K – Oui, au départ, c'était plutôt les effets du mouvement, ... je me souviens d'un moment donné, après un traitement, je suis rentrée à la maison et j'avais la sensation pour la première fois, que j'habitais mon corps, a posteriori de l'expérience.

Enregistrement 2

K - Mon premier souvenir, si tu veux de ce sentiment, c'était le moment où pour la première fois, je me suis sentie habiter mon corps. Mais je n'aurais pas pu encore décrire un mouvement lent, dans la matière, je n'aurais pas pu

35 le décrire de cette manière-là. J'avais simplement un sentiment d'habiter mon
36 corps. Si on m'avait posé des questions sur le comment : je le sentais ! et je
37 me sentais dedans !

38 **C – Et maintenant, l'incarné, dans l'expérience ?**

39 K – Dans l'expérience de maintenant, l'incarné c'est une, ... c'est une
40 présence à moi dans ma matière, mais qui va bien au-delà de cela. C'est une
41 conscience matiérée, je dirais presque plus, une matière en conscience en
42 mouvement. Mais où justement la matière est extrêmement présente ce
43 qu'elle n'était pas avant. C'est vraiment une conscience corporisée, ce
44 mouvement matiéré ou cette matière en mouvement, oui, avec justement cette
45 conscience, permanente en fait, de ce rapport de moi et à ce mouvement. Il y
46 a le rapport aussi. Il y a la notion du rapport à cette matière en mouvement, ...
47 ou ce mouvement matiéré. Et là, c'est presque le rapport que j'ai à cette
48 matière en mouvement qui me donne, ... alors, est-ce que c'est cela, le
49 sentiment d'incarnation ? En tous cas le goût de l'incarné !

50 **C – En tous cas le goût de l'incarné, si l'on parle avec les mots tels**
51 **qu'on les décrit habituellement dans la méthode ?**

52 K – Oui, c'est le rapport qui me donne le goût. Et c'est le rapport qui
53 intensifie le goût. Oui, c'est cela.

54 **C – Dans l'expérience ce qui contribue à désigner la**
55 **caractéristique de l'incarné, ce serait ce rapport qui intensifie la**
56 **sensation ?**

57 K – Tout à fait.

58

59

60

61 **C – Passons à la deuxième question, sur l'évolution de cette**
62 **sensation, de ce vécu de l'incarné dans l'expérience. Tu en as déjà un**
63 **peu parlé. Pour aller juste un peu plus loin, je te propose quelques**
64 **éléments (1-2) Qu'est ce qui a évolué en terme de :**

65 - **Profondeur, globalité, consistance, épaisseur, intensité de**
66 **l'éprouvé,**

67 - **Implication, concernation, présence à soi, sentiment d'existence**

68 - **Rapport au sens,**

69 - **Permanence : est-ce que ce goût de l'incarné est là uniquement**
70 **dans l'expérience introspective ou bien est-ce qu'il se prolonge en**
71 **dehors, et de quelle manière cela a évolué ?**

72 K - Il y a eu un deuxième point très très fort, dans la formation, dans
73 une introspection. Le mouvement que je sentais déjà dans moi, j'habitais mon
74 corps, ce mouvement avait toujours tendance à sortir, à aller immédiatement
75 dans un rapport avec plus grand que soi. Et c'était un mouvement ascendant,
76 qui sortait et qui allait vers le haut, qui traversait le crâne. Et il y a eu une
77 introspection, où, ce même mouvement s'est arrêté, c'était fermé. Plus moyen
78 de sortir ! Cela m'a bouleversé à ce moment-là, car j'avais peur de perdre le
79 lien avec la Totalité. Mais c'est ce moment-là qui a été crucial évidemment.
80 Parce qu'à ce moment-là il y a eu ce rapport avec le Mouvement Interne dans
81 mon corps, dans ma matière. Et cela, pour moi, a été le début de l'incarnation.
82 Enfin, du moins une étape importante d'un changement dans ce rapport à cet
83 incarné. Pour moi, c'était comme si la fontanelle s'était fermée. C'était assez
84 impressionnant ! Et à partir de là, après un temps d'adaptation, Il y a eu un
85 changement de rapport, justement ! L'acceptation : cela a été le début d'un
86 long processus qui de loin n'est pas terminé, d'une « acceptation », d'habiter
87 dans ce corps, tout en étant, et cela est venu après, tout en étant reliée à une
88 Totalité, mais « à partir du corps » Cela était le moment crucial, le moment
89 très « corporel » que j'ai vécu.

90 **C – Tu disais que tu as eu besoin d'un temps d'adaptation avant**
91 **d'accepter ?**

92 K – Oui, parce que dans cela, j'avais perdu le lien avec la Totalité.
93 C'était moi dans moi, mais la Totalité elle était où ? Alors que la Totalité pour
94 moi est extrêmement importante, je n'arrive pas à me définir sans le lien avec
95 elle. Et donc je me suis sentie extrêmement déboussolée parce que j'en étais
96 coupée. Et c'est d'ailleurs quelque chose que j'ai de temps en temps, dans
97 l'évolution de mon sentiment d'incarnation. A des moments où je sens que
98 cela s'incarne encore plus profondément en moi, il y a des phases où je me
99 sens coupée de la Totalité. C'est pas rigolo ! (rires)

100 **C - C'est douloureux ?**

101 K - C'est comme un manque de repères, d'une part, je pense. Parce
102 qu'ensuite mon rapport à la Totalité change en même temps que mon rapport
103 à mon incarnation, tu vois. Et, c'est douloureux. C'est une forme de transition,

104 de mutation, où on a perdu les repères, où on ne sait pas trop, on ne se
105 reconnaît pas soi-même, on ne sait plus où on en est.

106 **C - Et cela se termine à chaque fois par une phase d'acceptation,**
107 **ou bien c'était une expérience spécifique ?**

108 K - C'était une expérience spécifique mais elle s'est renouvelé il n'y a
109 pas très longtemps. Après cela il y a effectivement une phase d'acceptation de
110 ce nouveau niveau d'incarnation, et, à partir du moment où il y a cette
111 acceptation, c'est comme si le rapport à la Totalité s'ouvrait. Au moment de
112 l'acceptation, j'ai de nouveau accès à la Totalité. Il y a quelque chose de la
113 réciprocité presque qui se fait. Je vais dire quelque chose d'idiot, mais je le
114 dis, (rires) comme si la Totalité attendait que je m'incarne plus, pour de
115 nouveau se montrer à moi

116 **C – Oui, que tu aies fait ce travail d'acceptation pour se montrer à**
117 **nouveau à toi.**

118 K – Oui, exactement, et cela je l'ai vécu extrêmement fort il y a
119 quelques semaines. Mais cette fois-là c'était extrêmement conscient, j'ai senti
120 toutes les étapes. Et après cette première fois, avec la fontanelle qui s'était
121 fermée, c'était pareil, ce n'était pas aussi conscientisé, mais c'était aussi à
122 partir de l'acceptation que quelque chose a pu changer. Et donc, dans ce que
123 tu disais avec l'évolution, il est clair que la permanence de mon rapport au
124 Mouvement Interne a ce goût d'incarnation,... amène une permanence de la
125 conscience de mon vécu interne. Et donc, ce que j'ai vécu il y a deux
126 semaines, je l'ai pratiquement vécu seconde après seconde.

127 **C – Tu es restée au plus près de l'expérience...**

128 K – au plus près de l'expérience et de son déroulement. C'était sur
129 plusieurs semaines et présent en permanence. Et cela c'était beaucoup plus
130 fort maintenant, beaucoup plus permanent qu'au début, plus durable, donc
131 avec, pas juste des sauts, mais une continuité d'une description que je
132 pourrais en faire. Et puis l'évolution aussi dans le sens de : la densité change
133 de plus en plus, la profondeur, le sentiment d'être remplie de cela évolue..

134 **C - Dans l'expérience comme dans le quotidien ?**

135 K - Dans les deux. Sauf que cette différence, entre l'expérience et le
136 quotidien, c'est quelque chose que je n'ai presque jamais vécu. J'ai toujours
137 emmené ce que je vivais dans l'extraquotidien, je l'ai pratiquement tout de
138 suite emmené dans le quotidien.

139 **C - Et en même temps tout à l'heure, tu disais que c'était moins**
140 **permanent.**

141 K – C'était moins permanent ! Dans la sensation et dans une acuité de
142 détail de description d'un déroulement, dans la conscience que j'en avais.

143 **C - Alors, est-ce que tu veux dire que c'était l'intention de**
144 **l'emmener dans le quotidien ?**

145 K – Oui, qui était présente dès le départ.

146 **C - Cela ne restait pas car tu n'avais pas cette conscience ?**

147 K – Cela restait, mais je n'aurais pas pu..., c'était plus grossier, le degré
148 de granularité de ce que j'aurais pu en décrire était moins important, mes
149 perceptions étaient moins détaillées, si tu veux, mais il y en avait. C'était
150 comme une image impressionniste, c'était beaucoup plus flou. Cela devient de
151 plus en plus précis.

152 Coupure suite à une personne entrant dans la pièce

153

154 Enregistrement 3

155 K - La densité, c'est le mot que je mettrais lorsque je me sens remplie.
156 Cela a beaucoup évolué. Au début c'était un nouveau rapport au corps, alors
157 que là, maintenant, c'est vraiment la matière dense, mouvante, qui « fait »
158 mon corps. Il y a une autre qualité de matière qu'au moment où je disais
159 « j'habite mon corps ». Et puis ce qui est intéressant aussi avec l'intensité,
160 c'est qu'il me semble que je sentais l'intensité, mais je n'arrivais pas toujours à
161 l'accueillir dans ma matière. Et que, il y a une de plus en plus grande
162 acceptation à accueillir l'intensité dans ma matière. Et c'est une question
163 d'accueil, et de ne pas me fermer à cela.

164 **C - Et cela serait un critère d'incarnation ?**

165 K – C'est-à-dire quand on parle du goût, ce goût devient presque
166 jouissif à partir du moment où je peux l'accueillir, où je peux m'ouvrir à cette
167 intensité-là. Et plus je peux m'ouvrir et plus c'est goûteux et aimant. Parce que
168 cela vient avec, je trouve, plus je l'accueille plus la force d'amour est présente.
169 Tout à fait. Disons que c'est une tout autre forme d'amour aussi, que celle que
170 je vivais avant. J'ai toujours aimé l'amour. Mais c'est tout à fait différent, aussi
171 une corporéité de l'amour que je n'imaginai pas du tout avant, dans ce
172 sentiment d'incarnation.... d'amour en tant que juste « être amour », non pas
173 aimer quelqu'un, mais juste être...

174 **C – Quand tu dis que l’amour est beaucoup plus corporéisé, dans**
175 **une dimension que tu n’imaginais pas avant, est-ce que tu veux dire que**
176 **cela te donne le sentiment d’incarnation ?**

177 K – Plus j’arrive à recevoir dans ma matière ce mouvement, plus
178 j’accepte, plus j’accueille ce mouvement, plus il y a de l’amour. Ce n’est pas je
179 j’ai de l’amour pour quelqu’un, que je me sente aimée, ... plus il y a de l’amour.
180 Et cela, c’est totalement différent de ce que je vivais ou ce que je pensais être
181 l’amour avant, qui était plus en lien avec l’extérieur, et où j’allais beaucoup
182 plus d’ailleurs aussi vers l’autre pour me faire aimer tout autant que pour
183 aimer. Alors que maintenant c’est vraiment un retour vers moi dans moi, et
184 d’accueil de moi et de l’autre..., dans cet état d’amour.

185 **C - Que ce soit toi avec toi ou toi avec l’autre ?**

186 K - Que ce soit moi avec moi, moi avec l’autre ou moi avec la Totalité,
187 ou moi avec les informations qui viennent, cela va toujours être un état
188 d’accueil dans un état d’amour. Enfin toujours ! pas encore !. Mais je vois,
189 enfin j’ai le sentiment que ça va vers cela, de plus en plus.

190 **C – Est-ce que tu dirais que l’amour est une résultante de cet état**
191 **d’accueil ?**

192 K – A mon avis oui ! Pas seulement de cet état d’accueil, mais de cet
193 « acte » d’accueil. C’est plutôt dans l’acte que dans l’état d’accueil. Je pense
194 que cela pourrait être important, que c’est l’acte d’accueil. Dans cet acte
195 d’accueil, c’est comme si j’avais un frottement entre cette intensité et la
196 matière, entre l’énergie et la matière. C’est comme si c’était cela qui produisait
197 ce sentiment d’amour... Après, l’état d’amour va encore au-delà !

198 Coupure due au téléphone

199

200

201

enregistrement 4

202

203 **2- Le sentiment d’incarnation**

204 **C – Il s’agit maintenant de passer de l’expérience de l’incarné au**
205 **sentiment d’incarnation, de plus définir les contours du sentiment**
206 **d’incarnation. Quel sens donnerais-tu à la notion de « sentiment**
207 **d’incarnation » ? Qu’est-ce qui contribue à nous donner un sentiment de**
208 **notre incarnation ? (2.1)**

209 K – Dans le sentiment d’incarnation, il me semble que le sujet apparaît.
210 Le sentiment d’incarnation est la prise de conscience que ce que je suis en
211 train de vivre est un processus d’incarnation. Cela est venu à partir du
212 moment, c’était concomitant, presque simultanément, cela s’est passé à partir du
213 moment où j’ai accepté d’accueillir cela. Et comme je le disais tout à l’heure,
214 d’accueillir cet incarné dans l’expérience, d’accepter le processus.

215 **C - Le processus?**

216 K - Le processus d’incarnation ! Comme j’avais parlé avant de cette
217 histoire de fontanelle qui se ferme, dans cette introspection, dans cette
218 méditation quand cela m’est arrivé, c’était un goût de l’incarné, qui n’était pas
219 obligatoirement positif pour moi à ce moment-là, comme je te l’ai expliqué
220 avant. Puisque c’était que je perdais le contact avec la Totalité, et des pertes
221 de repères... Mais le sentiment d’incarnation, je l’ai eu à partir du moment où
222 j’ai compris, parce que je n’ai pas tout de suite compris cela, je l’ai eu à partir
223 du moment où j’ai compris que ce dont il s’agissait dans cette démarche,
224 c’était d’un processus d’incarnation. ... C’est comme si même cela ne se
225 faisant que par degrés, sans savoir ce que c’est, sans avoir la compréhension
226 de ce que c’est que le sentiment d’incarnation, de ce que c’est que
227 l’incarnation. Et je pense que c’est quelque chose qui évolue à partir du
228 moment..., oui, il faut le vivre pour le comprendre, quoi ! à partir du moment où
229 j’ai accepté de rentrer dans ce processus et de faire de façon évolutive des
230 étapes là-dedans, il y a eu de plus en plus un sentiment d’incarnation. Parce
231 que encore une fois « acceptation ». A chaque fois qu’il y a eu cet acte
232 d’acceptation, le sentiment d’incarnation s’est renforcé.

233 **C – Et la conscience du processus d’incarnation s’est renforcée,**
234 **c’est cela que tu disais ?**

235 K – La conscience aussi..., la conscience dans le sens où, d’après ma
236 compréhension pour l’instant, plus la matière est en mouvement, plus elle est
237 conscience. Donc obligatoirement je vais avoir plus de conscience du
238 processus d’incarnation, cela va de pair... dans ma compréhension.

239

240 **C - As tu d’autres choses à dire sur la manière dont les effets de**
241 **l’expérience du Sensible, de l’expérience incarnée véhiculée par le**
242 **Mouvement Interne influent sur ou transforment ton sentiment**
243 **d’incarnation? (2.2)**

244 K – Il est évident que dans les étapes de ce processus d’incarnation, ou
245 il y a des renouvellements de choses, il est évident que ce goût d’incarnation,
246 ce rapport de plus en plus goûteux avec le mouvement interne, ce sentiment
247 d’amour et de plénitude qui en découle, va avoir un effet sur ma rapidité
248 d’acceptation du prochain stade, tu vois. Parce qu’il est évident que si je sais
249 que ce qui vient après cette perte de repères, cela va être encore mieux
250 qu’avant, et bien je vais l’accepter plus facilement...., que cette première fois
251 où la fontanelle s’est fermée et où je me suis dit « zut, j’ai perdu ce à quoi je
252 tenais le plus au monde, mon rapport à la Totalité ! ». Alors que maintenant je
253 connais le mécanisme, je sais que je vais le perdre. Et même si parfois c’est
254 long et je me dit « au secours, cela ne va jamais revenir », il y a quelque
255 chose en moi qui a déjà fait l’expérience et qui se dit « bon, quelque part cela
256 va revenir, je suis dans le processus... et cela va revenir avec un plus ! ». Et
257 du coup il y a une accélération du processus.

258 **C – Et du coup tu es plus en lien car tu le perds moins longtemps !**

259 K – Tout à fait !

260 **C - Le lien avec la Totalité ?**

261 K – Je dirais que la dernière fois, enfin là il y a quinze jours....., j’avais
262 l’impression de le perdre plus longtemps, c’est pour cela que j’ai hésité en en
263 parlant,... mais ce n’est pas sûr ! Sauf que la souffrance de l’avoir perdu
264 devient de plus en plus grande, parce que l’implication est de plus en plus
265 grande.

266 **C – Il y a un paradoxe !**

267 K – Oui, c’est paradoxal. Je dirais que c’est les deux en même temps.
268 Parce que le fait de devoir vivre, ne serait-ce que quinze jours sans ce
269 sentiment que l’on a d’être tout le temps relié, cela devient de plus en plus
270 difficile. Parce qu’il y a plus de conscience aussi, tu vois, c’est toute une
271 imbrication de plein d’éléments qui font que les contraires ne s’opposent plus
272 non plus. Et cela peut être paradoxal.

273 **C – En même temps tu vis cette forme de séparation avec la**
274 **Totalité, et en même temps, comme tu sais que c’est un processus en**
275 **cours... est-ce que tu dirais qu’il y a une part de toi qui a la confiance...**

276 K – Ah, la confiance, elle est là !

277 **C – Et là c’est une question que je pose, est-ce qu’il n’y a pas tout**
278 **de même une part de toi qui est reliée, par la confiance ?**

279 K – Mais alors, pas en conscience ! Juste par la confiance. Et là, alors
280 que je crois que j'ai une confiance assez importante et presque aveugle dans
281 le mouvement, ... attends, là il y a un truc important..., je me suis prise à la
282 dernière épreuve, c'était l'une des premières fois, où ma confiance, que j'avais
283 aveugle jusqu'à présent, a été mise vraiment à rude, rude épreuve. Et où,
284 peut-être parce que cela touche des choses de plus en plus existentielles, la
285 confiance est mise à plus rude épreuve. Et comme s'il y avait un caractère
286 plus adulte aussi dans l'expérience du Sensible, qui fait que la confiance
287 aveugle que j'avais au moment où la fontanelle s'est fermée, maintenant, ce
288 n'est plus celle-là, c'est un autre type de confiance. Et heureusement qu'il y a
289 toutes ces étapes qu'on a déjà passées qui viennent étayer cette nouvelle
290 forme de confiance, qui n'est plus la confiance enfantine aveugle d'avant.

291 **C – C'est comme un processus de maturation qui est à l'œuvre ?**

292 K – Tout à fait ! Qui fait que c'est une confiance plus profonde, plus
293 impliquée aussi ! mais aussi une confiance mise à plus rude épreuve, car
294 dans cela il y a aussi plus de conscience des enjeux existentiels dont il
295 retourne, où il ne s'agit plus juste d'habiter son corps. Ce sont des choses plus
296 existentielles !

297 **C – Pourrais-tu nommer ces enjeux existentiels, dans le rapport à
298 l'incarnation ?**

299 K – Ces enjeux existentiels, ce sont... la vie, la mort et l'amour ! Ce sont
300 ces trois choses qui me viennent et qui sont intrinsèquement liées, même
301 dans des choses de tous les jours, dans le processus d'incarnation ! Je le vis
302 juste comme cela pour le moment, je ne sais pas du tout : est-ce que vie plus
303 mort égal amour ? Je ne vois pas comment les trois peuvent se relier, mais, si
304 tu veux, les thèmes existentielles dans lesquels se déroule, pour moi, ce
305 sentiment d'incarnation en ce moment, ce sont ces trois-là.... Je ne vois rien
306 d'autre. C'est comme si dans ce sentiment d'incarnation, il fallait que j'accepte
307 de façon vraiment corporelle... Et c'est pour cela que je cherche les mots., car
308 je le sais intellectuellement depuis longtemps, dans le bouddhisme, etc....
309 Mais là, c'est vraiment dans un sentiment corporel, de ce que tout a une fin,
310 de ce que tout acte incarné quel qu'il soit est voué à la mort.

311 **C – Le fait que tout acte incarné est voué à la mort, est-ce que tu
312 veux dire que cela donne la valeur à ton sentiment d'incarnation ?**

313 K – Ah oui ! Oui, mais aussi le fait que l'acceptation du sentiment
314 d'incarnation va de pair avec une prise de conscience que tout acte incarné a
315 une fin, tout, tout ! C'est vraiment complètement imbriqué.

316 Pause due à la photocopieuse !

317 Enregistrement 5

318

319 K - Notamment cette dernière année m'a fait vraiment passé par des
320 phases de panique existentielle, que je ne connaissais pas du tout avant.
321 (Rires) On rigole là, mais ce n'était vraiment pas rigolo !

322 **C – Et qu'est ce que ce serait, ces paniques existentielles ?**

323 K – Peur de mourir ! Vraiment, physique ! Peur de mourir, mais peur de
324 perdre aussi ! Et là, pour l'amour, surtout un amour incarné. C'est un amour
325 avec quelqu'un d'autre, avec une personne. Il me semble, évidemment que
326 j'avais des relations amoureuses, d'amour, avec mes enfants, avec mon mari,
327 etc..., mais il n'y avait pas, il y avait toute une dimension de conscience,
328 d'implication que je ne faisais pas, de peur de perdre. Donc j'ai pris
329 conscience que je gardais toute une partie de moi en recul, non incarnée,
330 dans l'acte, dans le sentiment, et dans le vécu corporel aussi, pour ne pas
331 souffrir, pour ne pas devoir perdre, pour ne pas devoir mourir là-dedans. Et en
332 plus, dans ce sentiment d'incarnation il y a aussi... l'implication. Combien je
333 m'implique dans ce que je vis, dans ce que je fais, dans ce que je sens. Dans
334 l'action, mais aussi dans l'accueillir, dans le sentir, dans la relation aussi au
335 mouvement interne. Combien je peux accueillir ? Est-ce que je m'ouvre ? Je
336 pense qu'il y a une capacité d'ouverture évolutive à l'infini aussi, par rapport
337 au mouvement interne. Et plus j'arrive à emmener tout cela de moi dans la vie,
338 dans l'action, dans le sentir, dans le penser, plus tout devient incarné.

339 **C – Tes actions et ton ressenti eux-mêmes sont incarnés !**

340 K – C'est comme cela que je le vois oui !

341 **C – Et ton sentiment d'incarnation est -il amplifié ?**

342 K – Ah oui ! Mon sentiment d'incarnation est amplifié par le fait que mes
343 actions sont plus incarnées, que mon ressenti soit plus incarné, que mes
344 relations aussi ! Et, et cela est tout nouveau, c'est comme si cette acceptation
345 de ce que je le fais, dans la pleine conscience que je vais le perdre à un
346 moment donné, cela amplifie encore une fois, ce sentiment d'incarnation. Cela
347 lui donne une préciosité, une intensité, mais quelque chose de calme et de

348 serein presque, de profond. La conscience même de devoir le perdre et de le
349 vivre quand même donne cette préciosité.

350 **C – C'est cela qui nourrit ton sentiment d'incarnation !**

351 K – Oui

352

353 Enregistrement 6

354 **C – Tu as parlé de ton ressenti, de l'action, de la relation**
355 **également. Je vois là une question : est-ce que le changement de regard,**
356 **qui est un des effets reconnus de l'expérience du mouvement interne,**
357 **est-ce que le changement de regard sur ta vie, sur les évènements de ta**
358 **vie, ou sur les choses du quotidien a un effet sur ton sentiment**
359 **d'incarnation ? (2.2 suite, puis évocation du 3)**

360 K – Dans la vie passée ou présente ?

361 **C – Avec la notion de changement, je pense qu'il y a forcément**
362 **des étapes.**

363 K – J'en ai parlé un petit peu en disant que plus je me sentais
364 impliquée, plus cela renforçait mon sentiment d'incarnation. Mais c'est comme
365 s'il y avait là aussi une réciprocité ! Parce que plus je me sens incarnée, plus
366 cela va avoir un effet sur les évènements de ma vie. C'est-à-dire que le regard
367 que je porte sur les évènements de ma vie, les actes que je pose ou même les
368 décisions que je prends, vont être différents si j'épouse ce sentiment
369 d'incarnation. Et il me donne presque une détermination à vivre ce qui vient à
370 moi. Et en fait c'est comme s'il y avait une réciprocité avec l'advenir qui
371 découle de ce sentiment d'incarnation, très fort. C'est-à-dire, c'est ce que
372 Danis a écrit sur la réciprocité accomplie, je vis cela exactement comme cela,
373 C'est que, dans ce sentiment d'incarnation, il y a le rapport de moi à moi
374 d'abord, puisque la fontanelle était fermée, il y a eu cela d'abord. Ensuite, il y
375 a le rapport à la Totalité, la réciprocité avec la Totalité. Et après, il y a, bien
376 avant autrui, comme une réciprocité avec ce que la vie me propose,... parce
377 que je veux l'incarnation, parce que je veux la vivre cette vie ! Et donc c'est
378 une décision et même une détermination à vivre cette vie, c'est vraiment une
379 détermination beaucoup plus qu'une décision, à cette incarnation, à être prête
380 à vivre ce que la vie me propose. Avec de plus en plus de moi. J'ai toujours eu
381 un penchant pour cela, mais pas avec la détermination, je dirais presque
382 féroce, que j'ai en ce moment de vivre cela. Peut-être que le « féroce » vient

383 du fait que je suis tout simplement plus là, avec plus de moi ! Sentiment de
384 plus puissance, de force, de plus grande force ! Je préfère force à puissance.
385 (Rires)

386 **C – Lorsque tu l’as dit, je l’ai vu cette détermination qui donne de**
387 **la puissance ! Je me dis que c’est important de le laisser.**

388 K – Oui. J’ai parfois encore un peu peur de cela ! C’est tellement fort
389 que je me dis « Hou là ! » Mais, voilà !

390 **C – Cela va avec ce que tu disais de ces accueils successifs qui**
391 **sont de plus en plus grands, à l’intensité et à la force que porte**
392 **l’expérience!**

393 K – Tout à fait !

394

395

396 **C – Quels changements dans le rapport à ta pensée ? Quelle**
397 **relation vois-tu entre les changements dans le rapport à ta pensée et ton**
398 **sentiment d’incarnation ? (2.2 suite)**

399 K – Alors là tu me poses une question à laquelle je ne sais pas
400 répondre. Je ne pense pas ! je décris ce que je vis, ce n’est pas pareil ! C’est
401 une pensée, c’est comme une observation de ce que je vis, ... et comme si la
402 pensée venait après, décrire le vécu ! Mais je ne pense pas à l’avance, ce
403 n’est pas une pensée anticipatrice !

404 **C – C’est une pensée qui vient rendre compte de ton expérience !**

405 K – Ou qui essaie de comprendre l’expérience, cela aussi !

406 **C – En faisant des liens de sens ?**

407 K – Dans des liens de sens, oui ! Tout à fait ! ... J’essaie de ne pas le
408 faire trop, enfin si ce n’est pas immanent. Cela se fait, voilà ! Si cela se fait
409 c’est bien, mais je ne vais pas réfléchir si cela ne se donne pas.

410 **C – Comme cela se fait en ce moment, quand tu es en train de**
411 **parler ?**

412 K – Oui, je n’ai pas réfléchi à ce que j’allais te dire et cela vient au
413 moment où je parle.

414 **C – Et en même temps, la description, elle est remplie de liens de**
415 **sens, entre les différents éléments par rapport à ton sentiment**
416 **d’incarnation !**

417 K – Tout à fait, mais que je n'avais pas pensé avant. Cela se fait au
418 moment même où je le dis, c'est comme si les choses....(silence)

419 **C – Et donc, est-ce que tu dirais qu'il y a une évolution de ton**
420 **rapport à la pensée dans la rapport à ton sentiment d'incarnation ?**

421 K – Oui, oui ! de cela, de cette façon de penser ! Et aussi comme s'il y
422 avait de plus en plus une clarté de pensée, et une catégorisation immanente
423 qui se fait, dont j'étais incapable avant. Alors cela, c'est époustouflant ! Aussi
424 dans mes groupes de mouvement et dans les entretiens que je fais avec les
425 patients, il y a quelque chose en moi, sans que j'en ai eu l'intention, qui
426 catégorise la parole de l'autre. Ou un texte ! Cela vient, c'est là, c'est
427 immanent, sans que j'ai besoin d'y réfléchir. Et la pensée devient de plus en
428 plus claire, je n'aurai pas pu penser ou parler comme cela il y a cinq ans !

429 **C – Plus claire, plus organisée.**

430 K – Plus organisée déjà, oui !

431

432

433 **C – En quoi l'accomplissement de soi et le déploiement de ton**
434 **« projet de vie » participe à la construction de ton sentiment**
435 **d'incarnation ? Il s'agit du projet de vie sensible dans son cheminement,**
436 **des orientations et des impulsions d'action portées par le Sensible vers**
437 **son devenir. (2.3)**

438 K – J'ai le sentiment d'avoir déjà un peu répondu à cette question. Dans
439 le sens où la plénitude.... , je pense à la plénitude pour l'accomplissement de
440 soi. J'ai juste à Etre. Et donc, pour moi le sentiment d'incarnation, il est
441 extrêmement fort, et cela n'est pas au quotidien, il est extrêmement fort
442 quand, « je suis », point.

443

444

445 **C – Je pense que tu en as déjà parlé, mais as-tu d'autres choses à**
446 **dire sur les difficultés rencontrées dans l'expérience du Sensible, en**
447 **relation avec ton sentiment d'incarnation? (2.5)**

448 K – J'en ai déjà parlé pas mal. De la panique existentielle, de la perte
449 de repères... J'aurai plutôt envie de parler des aides. Parce que, outre que ces
450 répétitions qui font que sur un plan cela devient plus facile, il y a quand même
451 le repère du mouvement interne qui, dans certains moments, surtout dans les

452 actes que je pose ensuite dans la vie quotidienne, est un énorme repère. Je
453 donne un exemple, qui me vient tout juste par rapport à ce sentiment
454 d'incarnation et de la manière de s'impliquer dans l'action : Après un stage où
455 dans une méditation j'avais eu le sentiment tout d'un coup de ce que, ... je
456 n'avais pas la bonne posture à l'intérieur de moi, dans le sens où je me tenais
457 toujours en retrait. Et dans cette méditation, il y a eu un mouvement
458 d'antériorité qui m'a carrément poussé vers l'avant. Et ce mouvement-là m'a
459 accompagné ! C'est-à-dire que, dans le quotidien vécu après, quand j'entrais
460 dans une action et que je voulais retomber dans l'ancien schème de
461 comportement, c'est-à-dire de laisser une partie de moi en retrait, cela faisait
462 « boum ! » à l'intérieur de moi et j'étais poussée vers l'avant. Et cette
463 perception du mouvement dans moi, qui me disais « Eh non, mais, tu as vécu
464 autre chose ! Tu le fais maintenant ! », qui me montre le chemin de mon
465 devenir ! Là c'est un énorme indicateur, une aide précieuse !. Et où ces
466 impulsions de mouvement....., cela c'est nouveau dans ma perception, avant
467 c'était juste des impulsions de mouvement. Et maintenant, quand je parle de
468 cette confiance qui n'est plus ce qu'elle était avant, qui n'est plus aussi
469 aveugle, c'est une confiance donc qui voit, et qui voit aussi plus les côtés
470 moins agréables de la chose qu'avant. Là c'est comme s'il y avait une
471 conscience sur deux plans : d'un côté, il y a cette perte de repère, cette
472 panique existentielle, de « je ne sais pas où cela va », de « je ne comprends
473 plus rien » ; et il y a en même temps un autre niveau qui est tout le temps là.
474 C'est un niveau qui, même si je ne peux pas encore le décrire, est tout à fait
475 pré-réflexif. C'est presque pas conscient mais c'est là quand même, un truc
476 qui me dit « C'est juste, là où tu vas ! ». Et qui, dans les informations qui me
477 viennent du futur, dans cette réciprocité que j'ai avec l'advenir, m'indique le
478 chemin alors même que je n'y comprends rien et que je n'ai pas de repères.
479 C'est la question que tu me posais avant quelque part !

480 **C – Y a t-il comme une espèce d'évidence d'y aller alors que tu**
481 **n'as pas de repères?**

482 K – Evidence, c'est trop fort. C'est plutôt un ressenti dynamique interne,
483 rien de plus, une perception d'une orientation à l'intérieur de soi, comme dans
484 le mouvement libre.... alors que tu ne sais même pas où cela va, que tu ne
485 sais même pas pourquoi tu le fais, tu sens l'impulsion et tu y vas !

486

487

488

489 **3 – Réciprocité actuante et sentiment d'incarnation :**

490 **C – La dernière partie concerne la réciprocité actuante. Tu en as**
491 **déjà parlé, mais je pense que ce serait certainement intéressant d'en**
492 **approfondir quelques éléments, pour voir les impacts des différentes**
493 **formes de réciprocité actuante sur le sentiment d'incarnation, ainsi que**
494 **l'évolution de cela, réciprocité de soi à soi et de soi avec la Totalité. (3.1**
495 **et 3.2)**

496 K – Avec cette « fermeture de la fontanelle », c'est comme si, le rapport
497 que j'avais avec la Totalité avant, avait été inversé. C'est-à-dire que ce que je
498 faisais, c'était de sortir de moi pour entrer en rapport avec la Totalité. Or
499 maintenant, c'est par mon rapport à moi-même, de moi à moi, dans cette
500 profondeur, que je m'ouvre à la Totalité. Cela c'est nouveau, plus je m'ouvre à
501 moi, plus je peux m'ouvrir à la Totalité. C'est vraiment un mouvement comme
502 cela que je sens, qui m'emmène moi avec mon corps dans la Totalité, dans la
503 relation, dans le rapport à la Totalité.

504 **C – C'est un mouvement d'expansion par l'intérieur ?**

505 K – Indéniablement un mouvement d'expansion par l'intérieur, par la
506 profondeur.

507 **C – As-tu d'autres choses à dire sur la relation à la Totalité dans le**
508 **rapport au sentiment d'incarnation ?**

509 K – Pour moi, le mouvement de relation avec la Totalité est devenu,
510 pour l'instant, un accueil, où plus j'accueille et j'entre en rapport avec ce que
511 j'accueille, plus le rapport s'intensifie. Le « aller vers » est encore là mais il
512 diminue progressivement et de façon continue. J'ai une action, mais elle est
513 plus au sein d'un accueil, et non d'un « aller vers » en me quittant. Et après, il
514 est clair que ce sentiment de vouloir vivre la Totalité dans mon incarnation me
515 fait « actuer », me fait entrer en action. Dans cette détermination dont je
516 parlais avant, c'est quelque part poser un acte, un acte de présence à mon
517 action, à ce qui se fait, ou simplement à mon être, à mon incarnation même !

518 **C – Tu dirais presque une action d'incarnation ?**

519 K – Est-ce une action d'incarnation ? Je n'ai pas le sentiment de faire
520 moi l'incarnation, j'ai plutôt le sentiment d'accepter qu'elle se fasse. Il y a la
521 détermination de le vivre, l'action, elle est là. Par contre je n'ai pas le

522 sentiment d'avoir une emprise, ou de pouvoir avoir une volonté sur le degré de
523 mon incarnation. C'est quelque chose qui se fait, où je ne peux que laisser
524 agir. Cela se fait ou cela ne se fait pas !

525

526 **C – Passons à soi avec l'altérité, dans les effets de l'« aller vers »**
527 **l'autre, de l'accueil de l'autre, de monter à l'autre, les effets de l'« être**
528 **vu » par l'autre. Il s'agit de l'autre en tant qu'altérité, l'autre, le groupe, le**
529 **monde. Comment la réciprocité actuante avec autrui nourrit le sentiment**
530 **d'incarnation ? (3.3)**

531 K – J'aurais posé la question à l'envers, il faut que je fasse un
532 mouvement de renversement

533 **C – Fais le mouvement tel qu'il te vient.**

534 K – La réciprocité avec autrui et avec le monde, là aussi, cela a changé
535 dans la même mesure. Là où avant, j'allais vers l'autre et où quelque part,
536 dans cet « aller vers », je vois maintenant par contraste que je lui imposais
537 quelque chose. Que ce soit le monde ou une personne, dans la posture de
538 réciprocité de moi à moi, de moi à la Totalité, de moi avec l'advenir, il y a un
539 volume qui s'ouvre d'accueil où, curieusement, dans les expériences que je
540 fais, c'est comme si c'était contagieux. C'est comme si l'autre pouvait
541 reprendre sa place, place que je ne connais pas ! Et dans lui ! D'entrer en
542 réciprocité avec lui, juste parce que je suis en réciprocité, moi avec moi et moi
543 avec la Totalité.

544 **C – Cela donne à l'autre...**

545 K – ...sa place, et son opportunité à devenir, à être ce qu'il est, à ce
546 moment-là.

547 **C – Est-ce tu veux dire que ta manière d'être en réciprocité donne**
548 **à l'autre la possibilité d'être ce qu'il est ?**

549 K – Oui. Voilà, cela donne à l'autre un espace, je le décrirais vraiment
550 sous forme d'espace, où tout d'un coup, il peut être ce qu'il est, et c'est à partir
551 de ce moment-là qu'il peut rentrer en réciprocité avec ce qu'il est, et c'est
552 curieusement comme s'il le faisait automatiquement, à ce moment-là.

553 **C – Là tu parles de quelqu'un qui n'est pas forcément dans le**
554 **Sensible ?**

555 K – Oui quelqu'un qui n'est pas forcément dans le Sensible ! Avec
556 quelqu'un qui est dans le Sensible, c'est d'autant plus facile. Parce que là, il

557 va y avoir..., s'il est lui aussi dans cette réciprocité de soi à soi et de soi avec
558 la Totalité, cela se fait tout de suite !

559 **C – Et les effets de cette réciprocité sur ton sentiment**
560 **d'incarnation ?**

561 K – Oui, cela va nourrir le mien aussi. Après, c'est la rencontre, c'est la
562 rencontre qui va avoir des effets sur mon sentiment d'incarnation. Ce n'est pas
563 l'autre en tant que tel, c'est la rencontre, des deux volumes, des deux êtres.
564 C'est l'endroit, l'espace des deux cercles qui s'imbriquent en mathématique !
565 comment cela s'appelle-t-il déjà ?

566 **C – Je ne sais plus, c'est trop loin ! (rires)**

567 K – C'est cet espace-là, la partie commune ! Et de nouveau, si je rentre
568 en réciprocité avec cela, cela me fait changer, j'apprends quelque chose de
569 cet espace de la rencontre. J'en apprend quelque chose et je peux de
570 nouveau rentrer en réciprocité avec ce que j'apprends là. Du point de vue de
571 l'incarnation, je pense que cela va la faire changer au même plan. Puisque
572 dans la rencontre j'apprends quelque chose, puisque je me laisse altérer par
573 la rencontre, mon sentiment d'incarnation va obligatoirement s'altérer aussi.
574 Cela je le déduis logiquement, j'ai un point d'interrogation ... Attends, je
575 regarde dans mon expérience.... Après, si la rencontre est riche, alors oui, il
576 se fortifie, il se multiplie, il se démultiplie, le sentiment d'incarnation, cela c'est
577 clair !

578 **C – Et tu disais que même avec une personne qui n'est pas dans le**
579 **Sensible, si toi tu es dans ta propre réciprocité, cela conduit l'autre à**
580 **avoir cet espace-là. Alors il y a rencontre ?**

581 K – Tout à fait, il y a rencontre ! Et la rencontre va renforcer mon
582 sentiment d'incarnation, va le multiplier, parfois le décupler presque.

583 K – Quand je parlais de la réciprocité avec autrui, j'ai vu que plus nous
584 parlions, plus tu prenais ton volume, plus tu prenais ton espace, ce sentiment
585 de rétrécissement que je sentais dans toi au départ, il n'était plus là.

586 **(Note de l'interviewer : Il se trouve que je me suis blessée dans la**
587 **journée et lorsque j'ai commencé l'entretien, je me sentais décalée**
588 **physiquement dans mon corps et un peu en retrait en moi-même)**

589 **C – Le paradoxe, c'est que, j'ai mal tout de même dans le côté, et**
590 **donc il y a un endroit qui est tout de même en restriction. Et ce que je**
591 **voulais observer, c'est que cela n'empêche pas l'espace de se créer.**

592

593 Par téléphone, trois jours plus tard

594

Enregistrement 7

595 K – Après notre conversation sur l’incarnation, le lendemain matin, j’ai
596 encore eu des souvenirs d’une méditation qui m’a donné pour la première fois
597 le goût de ce que cela pouvait être que l’incarné. Je ne suis plus sûre
598 véritablement de la chronologie, mais je crois que cette méditation venait
599 après dans mon évolution, après la méditation où la fontanelle s’était fermée.
600 En fait, c’est quand Danis est venu à Berlin, C’est lors de la toute première
601 méditation que j’ai faite avec lui et où je le traduisais, et où j’étais donc en
602 position de transmission. Là, je ferme les yeux et, à la seconde où je ferme les
603 yeux, je suis une énorme flamme blanche. Je ne suis plus que cela et je vibre
604 de partout. C’était froid, c’était horrible, mais je ne pouvais rien faire, je
605 continuais à parler. Une énorme flamme blanche et cela vibrait, cela vibrait...
606 Et Danis fait « tk tk » (un petit son) comme cela. Et je sens que cela me
607 ramène dans moi. Cela reste blanc, sauf mon bassin qui devient tout bleu, tout
608 chaud et qui se remplit d’amour. Et je ne peux pas te dire, j’étais dans ce
609 contraste de cette flamme que je connaissais du travail que je faisais avant,
610 de cette lumière blanche, ce contraste avec ce bleu, incarné, doux, plein
611 d’amour, les vibrations qui se sont arrêtées. Cela m’a profondément touché, et
612 cela m’a donné envie d’aller plus loin, dans ce chemin d’incarnation.

613 **C – Tu as vécu cela comme du vécu de l’incarné ?**

614 K – Oui, j’ai vécu cela comme cela, tout à fait ! Et que c’était une voie
615 d’incarnation, parce que je sentais bien qu’à l’époque, ce n’était pas gagné !
616 Ce n’était de loin pas gagné ! Je l’avais vécu dans la méditation, mais cela ne
617 voulait pas dire..., disons que j’avais une plus grande propension à la lumière
618 blanche qu’à la lumière bleue. Il m’a fallu longtemps pour prester dans le bleu.
619 Là c’était clair, que la lumière bleue était un indicateur de l’incarné. C’était
620 clair, parce que jusque-là je n’avais jamais vu de bleu et jusqu’à aujourd’hui, je
621 vois très peu de couleur. Et à l’époque, d’avoir vu cela, et d’avoir senti en
622 même temps cet amour, cette lenteur et cette douceur, en contraste avec
623 cette vibration qu’il y avait juste eu avant et ce froid, c’était quand même très
624 impressionnant. Et cela m’a donné envie de continuer dans la voie vers
625 l’incarnation

626 **C – Il y avait une forme d'évidence que c'était une voie**
627 **d'incarnation !**

628 K – Oui, oui parce que j'avais vraiment senti dans ce geste de Danis,
629 que je me sentais ramenée dans moi, comme s'il cela me disait « Allez,
630 reviens ! ». Juste avant, j'étais embrasée, pas vraiment à l'extérieur, mais
631 dans un intérieur différent, en tout cas, sans entrelacement entre l'énergie et
632 la matière. Et c'est cela, cet entrelacement, qui a pu se faire à ce moment-là
633 un petit peu au niveau du bassin. La matière a pris longtemps, pour s'allier à
634 l'énergie !... Je dirais que c'était cela, une forme d'entrelacement, de mariage.

635 K – Voilà, c'est tout, je ne sais pas si cela peut te servir ? C'était juste
636 pour compléter, par rapport à ce cheminement, et à ce goût d'incarné.

637 **C – Oui, cela me sert forcément, car c'est une étape de vécu de ce**
638 **que c'est que l'incarné, en lien avec ma première question.**

639

640

641 **C – Pour terminer, après avoir parlé de l'incarné, de l'incarnation**
642 **un certain temps avec moi, pourrais-tu dire ce qu'est pour toi le**
643 **sentiment d'incarnation aujourd'hui ?**

644 K – Le sentiment d'incarnation dans ma vie, dans mon corps, ce qui me
645 vient là maintenant, c'est la présence à soi, et la détermination de vivre ce que
646 j'ai à vivre. Et cela va dans le sens de ce que l'on vient de dire tout à l'heure,
647 par rapport à ce que je vis maintenant.

648

649 **C – Cela fait un « top arrivée » ! Merci.**

650 K – Avec plaisir !

651

ANNEXE 5 : ENTRETIEN CLARA

16-17 SEPTEMBRE 2011

Enregistrement à Point d'appui

1'06 - Enregistrement 1

C – Avant de commencer, je peux dire qu'il y a un effet,.. que je connais, d'un peu... de panique, à l'idée de devoir entrer en réciprocité avec moi, pour le montrer. (dans l'entretien)

K – Pour montrer quoi ?

C – ...pour exprimer quelque chose de moi, pour me montrer.

...c'est ce qui m'a fait faire de la scène, pour travailler cela !

Coupure due au téléphone

Enregistrement, puis coupure due au fait que l'enregistrement ne marchait pas.

6'11 - Enregistrement 2

C – Je vais essayer de redire ce que je viens de dire car il y avait des choses importantes. Je disais que cela m'avait amenée à faire de la scène, pour travailler cet endroit de confiance. Et que l'expérience et la proximité avec le mouvement interne m'avaient permis de développer la confiance, dans l'acte de me montrer en allant sur scène. Et je me rendais compte qu'il y avait, dans la relation aux mots, un reste de peur et de panique en lien avec cet acte de montrer qui je suis dans les mots.. , un manque de confiance dans le mouvement de mettre en mots. Et cela va avec cette peur que j'avais d'être vue, présente depuis mon enfance... Et ce que je disais tout à l'heure, c'est que peut-être il y avait une compétence dans la relation au geste, dans l'expression du corps, que j'ai développée, avec le mouvement et la relation au Sensible. Et que cette relation n'est pas complètement transposée dans la relation aux mots, même si j'anime, beaucoup de stages et de pratiques.

K – Est-ce que tu as un autre ressenti du mouvement interne, quand tu parles que quand tu bouges ?

C – Il y a un ressenti différent effectivement, dans le sens où, quand je bouge il y a quelque chose qui est directement en lien avec l'expression de

35 l'organisation tissulaire, organique du mouvement. Il y a quelque chose qui est
36 direct. Et quand c'est en lien avec les mots, il y a un mouvement qui passe par
37 la pensée, et que là du coup, il y a un mouvement supplémentaire, il me
38 semble.

39 **K – supplémentaire?**

40 C – Euh...je ne sais pas si c'est supplémentaire ! Mais..., ce n'est pas les
41 mêmes chemins, en tous cas !

42 Et je sens cette inquiétude, moi qui suis musicienne également, lorsque
43 je vais jouer du piano, j'ai besoin d'un temps d'introspection plus long, avant !
44 Parce que la peur est plus présente. Un peu comme avec les mots. C'est peut-
45 être parce qu'il y a un instrument extérieur, pour le coup.

46 Mais..., j'y arrive, je sais que j'ai les outils et les moyens d'aller, dans le lieu du
47 Sensible, pour être en réciprocité avec moi, avec la salle et avec la musique.
48 Mais je sais aussi que mon temps de préparation est plus long.

49 **K – intéressant !**

50 C – Parce que j'ai moins d'expérience aussi qu'avec le geste. J'ai fait
51 moins de concerts ! Enfin, c'était il y a vingt cinq ans. Juste pour contextualiser,
52 récemment j'ai fait quelques concerts, là en un an et demi, j'ai refait trois
53 concerts. C'est une expérience un peu particulière, je dirais un peu inhabituelle,
54 complètement inhabituelle même!

55 **K – Est-ce qu'il n'y a pas une autre dimension là, qui est celle de**
56 **t'entendre, d'entrer en réciprocité avec ce que tu entends de toi, que tu**
57 **n'as pas dans la gestuelle ?**

58 C – Je ne suis pas sûre, parce qu'en même temps, il y a une
59 immédiateté de l'écoute. C'est-à-dire que, le fait de m'entendre... Si je
60 m'entends à posteriori, je suis décalée, et là je ne suis pas en lien,
61 complètement. Si j'écoute vraiment le son, il y a vraiment quelque chose qui est
62 complètement en réciprocité, dans l'instant. A ce moment-là, la question ne se
63 pose même pas.

64 **K – A ce moment-là, il n'y a pas de panique**

65 C – Non, il n'y a pas de panique. Et en général, une fois que j'ai
66 commencé, il n'y a plus de panique. Et même si je suis un peu décalée à un
67 moment, ou pas complètement emboîtée, j'ai la confiance et puis cela continue
68 et se réemboîte ! C'est en amont, c'est avant ! Par contre, avec les mots, cela
69 peut continuer un peu plus longtemps. Là, maintenant, je sens encore un peu

70 l'appréhension, comme si j'étais pas encore complètement..., je me sens
71 présente, je me sens à l'écoute. Ah, c'est comme si il y avait..., et je sens, pour
72 parler d'incarné, parce que c'est mon thème, je sens une présence incarnée,
73 avec un petit endroit en recul, un petit endroit qui ne se sent pas en sécurité.

74
75 25'29 - Enregistrement 3

76
77 C – Si tu savais d'où je viens ! J'ai souvenir d'interviews à la radio, où je
78 suis paralysée. Parce que j'ai tout à coup la conscience de tous les auditeurs,
79 de la vastitude de là où ça va, et du coup, je n'arrive plus à rester en lien avec
80 moi. J'ai des souvenirs comme cela... il y a très longtemps, il y a vingt-cinq
81 trente ans. Mais du coup, il y a des mémoires de cela, qui sont présentes. Là,
82 ce n'est pas forcément du même ordre. Quand je suis avec toi, c'est l'espace
83 où cela va.

84 **K – C'est intéressant, là tu rentres en fait d'abord dans une**
85 **réciprocité**

86 C – une réciprocité avec l'extérieur, et cela c'était ma facilité, de sentir
87 d'abord l'extérieur très fort avant de me sentir moi.

88 **K – Et cela, ça a changé ?**

89 C – Cela a complètement changé ! oui. Le rapport au Sensible m'a
90 appris à me mettre en relation avec moi

91 **K – Et cela veut dire quoi pour toi de te mettre en relation avec toi ?**

92 C – Alors, là je suis juste partagée, parce que j'ai besoin d'être en lien
93 avec mon sujet de recherche et avec la dimension d'incarné. Donc je vais
94 convoquer cela maintenant. Parce que être en lien avec moi, c'est sentir
95 l'incarné dans ma matière, c'est me sentir présente à moi !

96 **K – Donc l'incarné dans la matière, c'est te sentir présente à toi ?**

97 C – Donc voilà, l'incarné qui est porté par le Sensible, c'est me sentir
98 présente dans moi, dans mon corps, dans ma corporéité, dans ma matière
99 corporelle, c'est une sensation très tangible de la présence dans mon corps, de
100 la présence... j'ai envie de dire, à la fois dans mon corps, cela se passe
101 dedans... à la fois c'est à travers mon corps que je perçois l'extérieur. Mais la
102 dimension d'incarné donne vraiment une consistance à la matière du corps et
103 une consistance à la présence, une consistance au présent.

104 **K – Et qu'est ce que cela a comme effet sur la présence, cette**
105 **consistance ?**

106 C – Cette consistance, cela me donne une stabilité, une force, c'est-à-
107 dire incarnée. Avant de parler des effets, je trouve que l'incarné porte une force,
108 c'est-à-dire c'est l'expérience même, l'expérience du mouvement interne, enfin
109 l'expérience de la mouvance dans l'organisme...

110
111 Coupure

112 (Le mouvement interne lui-même c'est quelque chose... j'ai l'impression
113 d'être en lien avec ce que je disais tout à l'heure et de ne plus retrouver les
114 mots. C'est vraiment ce que je vis là, c'est comme si cela appelait ce moment-
115 là, et en même temps j'ai du mal à capter. Alors je vais essayer de faire avec
116 cela)

117
118 La présence est le mot le plus fort. L'incarné est une dimension de
119 présence à soi qui me donne à la fois un accès dans l'immédiateté, tout de
120 suite dans la présence, aux informations qui viennent de l'intérieur, qui viennent
121 de ma profondeur, comme aux informations qui viennent de l'extérieur. Cela me
122 donne une sensibilité particulière à ces informations et je pense un accès plus
123 direct. Cela crée une ouverture à l'intérieur, une disponibilité et une ouverture.

124 **K – Tout à l'heure tu avais parlé de réciprocité actuante**

125 C – Et je me disais que cet accès aux informations était déjà un début de
126 réciprocité.... Mais même avant de parler de la réciprocité, ce que je voudrais
127 dire c'est que l'incarné est quelque chose qui ouvre la conscience. En même
128 temps c'est une conscience qui est très présente « dans » le corps. C'est-à-dire
129 que l'entrée en relation avec moi ou avec l'extérieur se fait dans et à partir
130 d'une présence corporelle très grande. Et cette présence corporelle, quand elle
131 permet d'entrer en relation, elle est le fondement de la réciprocité, de la
132 réciprocité actuante.... Alors, peut-être pour décrire encore l'incarné, je dirais
133 aussi qu'il y a la notion de ce que nous appelons « la matière », qui est cette
134 rencontre d'une dimension de présence, de vastitude, d'un mouvement, avec la
135 matière physique du corps, et qui crée le mouvement interne. La matière
136 sensible, elle est animée. Le mouvement interne porte....

137

138 J'ai trop d'information qui viennent en même temps et je ne sais pas par
139 laquelle commencer.

140 **K – Et cela te rappelle quelque chose ?**

141 C – Dans avoir trop en même temps ? Oui, cela me rappelle justement la
142 relation avec la peur de ne pas pouvoir exprimer ce que j'ai à exprimer, par
143 confusion de l'entrechoquement des informations qui viennent. Là j'ai besoin
144 d'introspection, pour me remettre en lien avec le lieu sous-jacent à l'expression.
145 (Rires)

146 Mais la peur elle est là !

147 **K – Essaie de rester en lien avec ce qui est là. Là quelque chose
148 s'est posé. Tu peux décrire ce qui s'est passé lorsqu'on a senti quelque
149 chose toutes les deux ?**

150 C – C'est simplement la prise de conscience de ce qui était en train de
151 se passer qui m'a permis de prendre du recul et de me remettre en lien avec
152 ma profondeur.

153 **K – Et dans ce lieu de profondeur, qu'en est-il de toutes ces
154 informations qui s'entrechoquent ?**

155 C – Pour le moment, il n'y en a plus tellement ! (Rires)

156 **K – C'était le but ! cela ne s'entrechoque plus, c'est parfait**

157 C – Ce que je voudrais évoquer, c'est la notion de matière en
158 mouvement qui apporte une sécurité. Cette présence-là donne une sécurité, en
159 tout cas moi m'apporte une dimension de sécurité dans ma manière d'être au
160 monde.

161 **K – Quand tu disais que les informations ne s'entrechoquent plus,
162 est-ce que ce n'est que à cause de la sécurité qu'elles ne s'entrechoquent
163 plus?**

164 C – La sécurité est un effet de la présence, du mouvement, de ce lien qui
165 se remet en route. En tous cas, c'est un des effets qui permet que je n'ai plus
166 peur de ne pas dire toutes les informations qui étaient là. Je retrouve la
167 confiance. La dimension de confiance est extrêmement importante, parce que
168 l'expérience de l'incarné, l'expérience de cette dimension incarnée du
169 mouvement interne porte une confiance ... une confiance absolue, une
170 confiance à la fois dans moi, dans ce qui vient de moi, dans ce qui vient de
171 l'extérieur, ce qui est à exprimer. C'est une confiance dans la vie, une confiance
172 dans les évènements de la vie, donc lorsque la vie vient me proposer... , ce

173 qu'elle me propose d'informations, me propose d'actions, d'évènements à
174 vivre..., je dirais que la sécurité elle vient de cette confiance-là, qui est inhérente
175 même à l'expérience du mouvement dans soi.

176 Et là, ce qui me vient, c'est le souvenir de comment c'était au début.
177 Peut-être que cela fera le lien avec l'évolution, par contraste. Il me vient une
178 première expérience importante. J'ai un souvenir assez loin, d'il y a plus de
179 quinze ans, mais j'ai un souvenir très net d'une des premières méditations que
180 j'ai faites dans un des stages de formation, peut-être un des premiers...
181 (silence) ... le mouvement était déjà là, je le sentais déjà là avant de rencontrer
182 la somato-psychopédagogie.

183 **K – Dans ton corps ?**

184 C – Dans mon corps ! Je le sentais déjà, beaucoup moins incarné,
185 beaucoup plus blanc. Mais je sentais une forme de mouvement lent et doux qui
186 avait des orientations que je ne contrôlais pas.

187 Je reviens au souvenir de cette méditation où, tout à coup, à la fois le
188 sentiment de plénitude est arrivé et en même temps c'était de la lumière violette
189 qui était là. C'est devenu bleu plus tard ! Mais à ce moment-là c'était violet, et là
190 j'ai eu en même temps une forme de conviction que c'était cela que j'avais à
191 transmettre. Mon métier était de transmettre à travers la pédagogie. Pas
192 seulement car il y avait également la dimension artistique, mais il y avait aussi
193 la pédagogie, j'animais des méditations, issues du bouddhisme, et j'animais un
194 certain rapport à la présence à soi. Et là, il y a eu une évidence, qu'il y avait
195 quelque chose de nouveau et que c'était cela que j'avais à faire. Comment, je
196 ne le savais pas, mais... j'ai senti quelque chose de très fort à ce moment-là. Il y
197 avait une évidence d'une forme d'emboîtement, entre le monde, la dimension
198 spirituelle... qui était jusque-là plus extérieure. Enfin je ne sais pas si c'est
199 vraiment cela, parce que j'avais déjà cette attention à une forme de relation
200 avec l'intérieur de soi, parce qu'avec le bouddhisme, il s'agissait de visualiser et
201 de regarder à l'intérieur.... mais il n'y avait pas du tout cette perception de soi
202 dans le corps et cette corporéité, cette présence au monde par le corps. Donc,
203 il y a eu ce moment-là.

204 Et puis, qu'est-ce que je voulais dire d'autre ?

205 **K – Tu avais parlé de cette sensation d'incarné avec cette couleur**
206 **violette, tu avais eu ce sentiment très fort.**

207 C – Après, si je peux dire quelque chose qui est important au niveau de
208 l'évolution, c'est que, à ce moment-là, cela partait, c'est-à-dire, cette sensation-
209 là je ne la gardais pas. Il n'y avait pas de permanence. Je l'avais, je la sentais
210 pendant les stages, cela durait, cela durait un peu après. Et après, j'avais
211 comme mon corps qui s'asséchait. Il y avait quelque chose, où parfois je me
212 sentais très « osseuse » en fait, comme si c'était dur, comme si ma structure
213 était dure et n'était plus en mouvement. Le mouvement gagnait déjà l'intérieur
214 des os, il gagnait toute la dimension tissulaire, et du coup lorsque cela partait, il
215 y avait comme une contraction de la matière, une forme de perte de cette
216 qualité, de perte de ce goût.

217 **K – Ce goût que tu pourrais décrire ?**

218 C – Maintenant, je l'ai maintenant, mais le souvenir de comment je le
219 ressentais à l'époque, je ne me souviens plus exactement. J'ai le souvenir
220 d'après. Mais en tout cas, j'ai bien souvenir que cela emmenait la sensation de
221 plénitude et de présence. Il y avait un goût d'amour qui était présent..., d'une
222 forme de bienveillance, comme si quelque chose s'éclaircissait dans la vision,
223 dans la vision du monde, dans le regard sur les choses. Parfois cela restait
224 longtemps. Avec les pratiques, je l'entretenais. Mais parfois, cela s'en allait,
225 plus ou moins, et je me faisais traiter alors cela revenait. J'ai souvenir de
226 moments très secs, ou tout à coup, par contraste, mon corps m'apparaissait
227 d'une dureté presque quasiment insupportable, quelque chose de presque mort
228 dans la matière, et j'avais vraiment besoin de revenir dans ce moelleux.

229 **K – Et tu n'arrivais pas à le retrouver toute seule dans**
230 **l'introspection ?**

231 C – Au début je n'arrivais pas à le retrouver toute seule dans
232 l'introspection. Je retrouvais quelque chose par l'introspection, oui, je retrouvais
233 une manière d'être en lien avec une dimension corporelle plus présente, peut-
234 être pas aussi incarnée. Mais j'avais besoin de l'aide de l'autre ou du groupe
235 pour revenir encore plus, pour retrouver vraiment la perception de cette
236 dimension incarnée qui fait qu'il y a l'ouverture, la plénitude, la consistance, le
237 corps, la tangibilité du corps, l'évidence donc la sécurité..., et la confiance.
238 Maintenant, si je regarde l'évolution, j'ai d'autres souvenirs, un peu plus tard,
239 disons quelques années après, où justement cela commençait à devenir plus
240 permanent, c'est-à-dire que j'emmenais plus la dimension incarnée dans mon
241 expression, mais pas uniquement à certains moments, cela venait plus dans

242 mon quotidien. Et là, je me sentais presque invincible on va dire, c'est-à-dire
243 que j'avais vraiment l'impression que tout mon potentiel pouvait s'exprimer,
244 allait pouvoir s'exprimer. Il y avait un rapport à l'avenir aussi qui était présent,
245 c'était une sensation que tout était possible, de ce que j'avais à être. Du coup, à
246 la fois cela s'exprimait dans mon expression artistique, je n'avais plus mal en
247 dansant, même si je faisais des performances à l'autre bout du monde, avec le
248 décalage horaire, avec le fait de répéter beaucoup. Il y avait quelque chose où
249 j'étais vraiment très présente, je pouvais être présente aux autres, je pouvais
250 être présente à moi, je pouvais être présente au public. Et il y a eu comme cela
251 des moments qui ont vraiment duré, où j'avais l'impression d'avoir gagné en
252 force, d'être en lien avec une force intérieure vraiment très grande, que je
253 n'avais jamais connue auparavant. Pour moi, il y avait vraiment quelque chose
254 de merveilleux là-dedans. A ce moment-là pour moi c'était une évidence que ce
255 travail était un travail d'incarnation. Que cela venait même peut-être développer
256 non seulement le potentiel de soi, mais le potentiel d'incarnation lui-même.
257 J'avais même l'impression que le fait de travailler en gestuelle et en
258 introspection, en plus de la thérapie manuelle, mais particulièrement la
259 gestuelle, que j'utilisais beaucoup puisque j'étais artiste dans cette période-là,
260 m'ouvrait des champs d'incarnation que je n'aurais pas imaginés avant.

261 **K – Et donc des champs de toi que tu n'avais pas imaginé ?**

262 C – Des champs de moi ! de pouvoir faire des choses qui jusqu'à ce
263 moment-là n'arrivaient pas à trouver les voies de passage. J'avais toujours des
264 élans d'action, cela, c'est toujours venu. Mais il y a des choses qui avaient du
265 mal à s'incarner dans la réalité du monde, comme trouver une place par
266 exemple, comme chorégraphe, une place en tant qu'artiste ; me sentir vraiment
267 dans ma place en tant qu'enseignante aussi, dans ce que j'avais à transmettre.
268 Et là, à ce moment-là, cela s'est vraiment ouvert, cela s'est ouvert, et s'est
269 développée une sensation d'être plus à ma place dans ce que je faisais.

270

271 17'15 - Enregistrement 4

272 C – En fait, dans cette période-là de ma vie, cette présence à moi, cet
273 incarné et là je dirais ce sentiment d'être plus incarnée, je parlerais maintenant
274 de sentiment d'incarnation, cela m'a permis de me libérer de choses qui
275 n'étaient plus nécessaire pour moi. C'était il y a une douzaine d'années.

276 **K – Par exemple ?**

277 C – Par exemple, cela a été le moment de me séparer du compagnon
278 avec qui j'avais partagé dix-sept ans de vie commune... C'est là où j'ai
279 remodelé mes pratiques, ma manière de transmettre, en renforçant des ateliers
280 spécifiques de mouvement et mes stages. J'avais commencé quelques années
281 auparavant, mais là, c'est venu au cœur. Avant c'était en plus de mon travail
282 artistique, cela venait nourrir mon travail artistique et le travail artistique de mes
283 étudiants. A partir de 1999-2000, il y a eu une vraie ouverture. Où il y a eu à la
284 fois la séparation, cela a été à la fois un choc, mais j'avais je crois la solidité,
285 cette présence de l'incarné me donnait la solidité pour pouvoir subir un choc
286 important. C'est comme si la force que je pouvais avoir dans le sentiment d'être
287 moi-même, parce qu'il y a vraiment ce rapport à me sentir moi dans mon corps
288 et dans ma vie, me donnait la force justement de me séparer de mon
289 compagnon et de subir ce choc, car c'était vraiment un choc très fort. Comme si
290 la vie avait attendu que je sois assez forte pour me faire vivre cela.
291 Et en même temps dans mon travail, dans ma profession, j'ai eu aussi
292 l'opportunité, mais cela a aussi été de façon un peu violente, c'est venu de
293 l'extérieur, où j'ai du, pour pouvoir continuer, remodeler tout mon
294 enseignement. Mais cela m'a conduit à ouvrir, et à mettre au cœur de ma
295 profession l'enseignement du mouvement.

296 **K – Et tu as été consciente de ce que c'était un processus lié à**
297 **l'incarnation ?**

298 C – Oui, oui !

299 **K – Ce changement de nécessité ?**

300 C – Oui, je crois que c'était déjà conscient. Oui, parce que le rapport à
301 l'incarnation, il était déjà conscient très tôt. Je l'ai retrouvé dans un journal plus
302 ancien. Quand je disais que j'avais cette sensation que cela ouvrait non
303 seulement.., que c'était non seulement un processus d'incarnation mais que
304 cela ouvrait même un potentiel d'incarnation, c'est quelque chose que j'ai
305 retrouvé écrit quelque part. J'ai souvenir de cela, j'ai souvenir de vivre les chocs
306 en me disant en même temps que c'est une opportunité ! Donc, il y avait déjà
307 les deux, il y avait déjà un rapport qui me permettait une certaine distance,
308 même si j'étais quand même très identifiée à la souffrance, mais il y avait une
309 part de moi qui savait ! Je ne dirais pas qui le sentait et qui l'accueillait comme
310 je peux le faire maintenant, mais qui savait que c'était nécessaire au processus
311 d'incarnation : qu'il y avait quelque chose à défaire et qu'il y avait quelque

312 chose de nouveau à trouver. Et aussi que justement ce qui se défaisait d'un
313 point de vue professionnel me permettait d'incarner un peu plus dans l'action,
314 ce que j'avais à incarner, à la fois d'un point de vue artistique et pédagogique.
315 Et cela si je le regarde au fil des années, je vois une progression, d'animer
316 d'abord des ateliers et des stages, puis de créer une formation, et puis ensuite
317 de me déployer dans cette formation, ce qui peut encore s'amplifier d'ailleurs...
318 Voilà !

319 **K – Dans l'expérience de l'incarné dans la vie quotidienne, en fait,**
320 **tu n'as pas encore vraiment parlé des effets que cela avait dans ton**
321 **rapport au corps et à la pensée.**

322 C – Ah oui ! les effets dans le rapport à la pensée. Cette conscience du
323 regard sur moi-même s'est développée de plus en plus. C'est comme si j'étais
324 moins identifiée aux problématiques et que je pouvais plus entrer en réciprocité
325 avec justement ce qui se passait, les évènements, ma manière d'être, ma
326 réactivité, je pouvais plus la voir, ma manière de réagir aux évènements. Cela a
327 augmenté progressivement même si c'était déjà là depuis le début.

328 Pause

329 C – Ah oui, le rapport au corps. Je me sentais bien, et puis petit à petit
330 c'était plus permanent.

331 Ce que je peux raconter, c'est qu'à partir de ce choc de la séparation et
332 de cette étape de transformation de mes pratiques professionnelles, il y a eu les
333 deux en même temps. C'est-à-dire qu'il y avait un endroit de souffrance
334 importante et un endroit de présence au mouvement, vraiment très fort, et
335 comme un fondement qui était présent tout le temps parce que je m'en servais
336 en permanence. Et donc cela était très présent, et en même temps j'emmenais
337 cette part de moi en souffrance, et donc j'avais cette conscience-là. Et au
338 début, je ne savais pas trop quoi faire, je ne savais pas trop de quoi il s'agissait,
339 je ne comprenais pas vraiment, mais je sentais bien qu'il fallait tenir le coup
340 avec le mouvement. Dans le rapport au corps, je ne saurais pas très bien
341 dire..., si..., il y avait des moments où j'avais des endroits où, j'avais des
342 douleurs. J'avais beaucoup moins cette sensation..., je ne partais plus dans
343 quelque chose de sec qui se désincarnait comme au début. Ce n'était pas cela.
344 Mais certainement qu'il y avait des parts de moi moins incarnées, puisqu'on a
345 découvert en 2009 que j'étais atteinte de sclérose en plaques. Ce qui est
346 devenu très clair dans l'évolution, c'est que plus cela avançait dans le temps,

347 plus j'avais cette conscience que cette plénitude devait être attentive à la part
348 en souffrance. Au début je l'emmenais comme cela, parce que je n'avais pas
349 une aussi grande conscience. Petit à petit il y a eu une conscience de prendre
350 soin de la part en souffrance par la part de moi qui était en mouvement. Et j'ai
351 souvenir de moments en mouvement, où j'étais très attentive. Je ne pouvais
352 plus bouger comme au début ! Au début, je bougeais avec une évidence, tout
353 de moi était là, dans les premières années, et puis après, je ne pouvais plus
354 bouger comme cela car il y avait une partie de moi qui n'y allait pas. Et là du
355 coup je devenais vigilante pour l'emmener. J'ai souvenir de performances
356 dansées où j'ai travaillé sur cela, en me disant : « je l'emmène cette part, oui, j'y
357 vais doucement et je l'emmène ! ». Et puis j'en suis arrivée à un moment où je
358 ne pouvais plus l'emmener. Cela ne pouvait pas s'incarner de cette manière-là.
359 C'est après que j'ai eu ce diagnostic. Et là, il y a eu une espèce de
360 renversement de conscience ! J'ai pris conscience que le mouvement devait
361 naître... de l'endroit en souffrance. Je ne pouvais pas emmener une part qui
362 résistait avec le mouvement, je ne pouvais pas forcer, je ne pouvais plus
363 qu'accueillir. Là, c'est vraiment de la réciprocité entre des parts de moi dont je
364 parle, une réciprocité actuante entre la part de moi qui est en mouvement, et la
365 part de moi qui a besoin de se faire entendre et qui n'y arrive pas et qui souffre.
366 Et donc je me suis rendu compte que je ne pouvais que écouter cette part-là, et
367 que le mouvement naîtrait de lui-même, naîtrait de cet endroit qui souffre. C'est
368 une souffrance à la fois physique et psychique, c'est un mélange des deux.
369 Cela s'exprimait à la fois par des formes de tensions dans le corps, de douleurs
370 dans le corps, de freins dans la sensibilité corporelle, de frein dans l'action... et
371 de fatigue, extrême, d'épuisement, de dépression. Quand il y avait quelque
372 chose à faire, quelque chose disait « non, attention tu ne pourras pas le gérer
373 après », comme si c'était le mouvement lui-même qui me disait « stop » et qui
374 m'obligeait à prendre soin de moi.

375 Il y a eu une période où j'étais confrontée à la mort !

376 Où même la première fois... là cela vient un peu comme cela... où quand
377 j'ai eu le diagnostic, déjà, je pensais que la sclérose en plaques on en mourrait
378 en quatre ou cinq ans. Et donc j'ai passé une journée avec cela, avec « je vais
379 me paralyser pour mourir » en fait. Et cela a été très très fort comme
380 expérience, de vivre la possibilité de la mort. Et puis ensuite, j'ai compris que ce
381 n'était pas cela, que je pouvais très bien... vivre !, voire guérir ! En même temps

382 j'ai eu une appropriation : il y avait vraiment une part de moi qui voulait mourir..
383 et cela, ça m'a demandé..., cela rejoint ce que je disais sur l'accueil !... Cette
384 part qui voulait mourir, il a fallu que je l'accueille vraiment, et puis que je
385 l'accueille encore, et encore, et puis que je passe des jours entiers à accueillir
386 cet endroit-là, pour l'entendre suffisamment et que le mouvement puisse naître
387 de l'immobilité, de l'endroit qui voulait mourir.

388 **K – Et tu l'écoutais depuis quel lieu ?**

389 C – Je l'écoutais depuis le lieu du Sensible, le lieu du mouvement, le lieu
390 de la bienveillance et le lieu de la part de moi en lien avec une Totalité. Mais
391 j'avais transformé un « vouloir l'emmener » en capacité d'accueil pour que le
392 mouvement vienne s'exprimer de lui-même au sein même de cette part en
393 souffrance. Et cela je l'ai vraiment vécu ! J'ai des souvenirs, allongée sur mon
394 lit, à écouter, à sentir la souffrance, à être très attentive à rester bienveillante, à
395 rester dans une attitude d'accueil de la part en mouvement. Cela a changé mon
396 rapport à la mort, quelque chose de plus proche, de plus doux, de serein. A la
397 fois une proximité avec la Totalité et une certitude que ce n'était pas moi qui
398 devait mourir mais quelque chose en moi.

399 **K – Est-ce que tu sentais le mouvement dans la part en mouvement,**
400 **pendant cette souffrance ?**

401 C – Cela je ne m'en souviens plus, je me souviens que j'étais très
402 attentive à maintenir... à ne pas vouloir quoi que ce soit, à ne pas rejeter, ne
403 pas m'en vouloir, et ne pas vouloir l'emmener : c'était les trois choses ! Il fallait
404 surtout débusquer les endroits qui rejettent et qui sont très subtils par moments.
405 Quand ces conditions-là étaient réunies, avec cette part qui était accueillante,
406 bienveillante, qui elle était dans la réciprocité avec l'Absolu, à ce moment-là, il y
407 avait une prise de conscience et un mouvement en même temps qui venait de
408 l'immobilité. En même temps je sentais dans mon corps quelque chose qui se
409 mettait en mouvement, et en même temps je prenais conscience de quelque
410 chose qui concernait ma vie. Cela est arrivé des dizaines de fois... dans cette
411 période-là.

412 **K – Est-ce que tu peux donner un exemple ?**

413 C – C'est un peu flou. J'en ai noté beaucoup dans mon journal. Peut-être
414 aussi est-ce d'une intimité...

415 Par exemple, j'ai pris conscience justement que dans ces immobilités, il y
416 avait beaucoup de parts de moi qui me rejetaient moi-même. J'ai pris

417 conscience également d'une forme d'exigence vis-à-vis de moi, que je croyais
418 avoir déjà relâchée, exigence dans ce que j'avais à montrer. Même une
419 exigence dans mon écriture, j'en ai pris conscience au début du Master, par
420 exemple. J'ai pris conscience que j'avais une exigence par rapport à mon
421 écriture qui me mettait une pression tellement forte, comme à ce moment-là
422 j'étais malade, cela se coupait..., j'en ai pris conscience très vite, parce que
423 j'avais cette part de moi qui cherchait à me protéger et qui me disait « Là tu ne
424 peux pas y aller, tu ne peux pas te mettre cette pression-là, cela va te rendre
425 encore plus malade ! ». J'ai souvenir de prendre conscience de niveaux
426 d'exigence sur certains domaines et de pression que je me mettais moi-même,
427 et qui faisait que je ne me laissais pas être telle que j'étais, vraiment. J'avais
428 l'impression de me laisser être telle que j'étais, parce qu'il y avait des endroits
429 de moi où cela s'exprimait, effectivement dans mon mouvement gestuel, quand
430 il y avait des parts de moi qui s'exprimaient, où je reconnaissais toute cette
431 beauté à l'intérieur qui venait s'exprimer à travers le mouvement. Et puis, il y
432 avait des endroits cachés où ce n'était pas comme cela. Et ce que j'ai
433 remarqué, c'est que c'est vraiment de la force de ces mouvements dans ces
434 endroits très serrés, ces endroits qui étaient douloureux, de sentir cela en
435 même temps que..

436 **K – En même temps ?**

437 C – ...en même temps que la prise de conscience, en même temps que
438 la pensée qui vient.

439 **K - Ou qu'il y avait une relation entre ton rapport au corps et à ton
440 rapport à la pensée.**

441 C – ... et là mise en sens en tout cas ! C'est de là que vient la
442 transformation, c'est quelque chose qui s'incarne.

443
444 14'14 - Enregistrement 5

445 **K – Dans le rapport à l'action et les dynamiques relationnelles ?**

446 C – Alors dans le rapport à l'action, ce que je peux dire, c'est que j'ai
447 observé que plus j'ai été en lien avec le mouvement interne, avec la dynamique
448 de cet incarné, plus mes actions ont été incarnées.

449 **K – Qu'est ce que tu appelles une action incarnée ?**

450 C – Une action efficace, je pourrais dire ! J'avais moins d'agitation pour
451 arriver à faire quelque chose et que cela marche, je me mettais en lien avec la

452 chose et peut-être que je trouvais les moyens justes, voilà c'est peut-être cela
453 l'efficacité de l'action !

454 **K – Dans une plus grande présence à l'action ?**

455 C – Oui, c'est cela ! Dans une plus grande présence à l'action elle-
456 même, c'est-à-dire présence qui comprend la présence à moi dans l'action et la
457 présence à l'environnement dans laquelle l'action se déroule, et du coup, la
458 réciprocité actuante entre ce vers quoi l'action va, c'est-à-dire l'action elle-
459 même et son but, peut-être..., ou par forcément son but, plutôt réciprocité entre
460 l'action, l'orientation de l'action et l'environnement dans laquelle elle se déroule.
461 Et cela vient de cette réciprocité actuante de moi avec moi.

462 **K – Et le Tout ?**

463 C – En tout cas c'est de moi avec moi, dans le sens de moi avec mon
464 mouvement interne. Et donc de moi avec plus grand que moi, en moi ! Et cela je
465 n'en ai pas parlé car je vais en parler plus loin. Par ce que c'est une évidence...

466 **K - Tu l'as déjà nommé de temps en temps.**

467 C – Oui peut-être ?

468 **K – Tout au début.**

469 C – Il y a quelque chose de l'ordre d'une dimension spirituelle, je dirais
470 d'une dimension avec une forme de Mystère, avec une source de ce qui fait la
471 vie, de ce qui nous fait être et agir dans cette incarnation, sur cette terre. Cette
472 relation-là elle est première, je dirais, elle est là avant toute autre chose. Avant
473 même soi avec soi, parce que soi avec soi, c'est une construction le soi. Donc
474 d'abord cette relation de soi avec cette dimension primordiale, elle est là...., elle
475 est presque là avant l'incarnation et elle est la condition de l'incarnation. Il n'y a
476 pas d'incarnation s'il n'y a pas ce lien. Parce que c'est notre origine, finalement.

477 Cela me fait dire que tous les outils du Sensible sont des moyens de
478 développer un meilleur rapport entre notre vie et ce que nous avons à incarner
479 dans notre vie.

480 Et que du coup, le sentiment d'incarnation, c'est cette relation. Ce
481 rapport à notre incarnation c'est ce sentiment, ce rapport à ce qu'on vit, cette
482 relation entre ce Mystère, cet endroit, cette source de la vie et la manière dont
483 on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le
484 monde. Je ne sais même pas si c'est cela ? Le sentiment d'incarnation c'est
485 peut-être même la relation qu'on peut avoir avec notre manière de nous laisser
486 exister, de nous laisser agir, de nous laisser créer avec notre corps le plus

487 présent possible. Le sentiment d'incarnation au contact du Sensible, bien sûr !
488 Parce que le sentiment d'incarnation, il me semble qu'on en a un, à partir du
489 moment où on existe dans un corps, et qu'on peut avoir une perception de soi à
490 travers son corps. Si on fait une pratique corporelle, on peut je pense avoir une
491 forme de sentiment d'incarnation. Le Sensible amène une qualité de relation..

492 **K – Entre quoi et quoi ?**

493 C – Une qualité de présence à comment cette origine du mouvement,
494 cette source vient nous informer pour nous emmener dans l'action....

495 **K – mm**

496 C – emmener dans l'action, nous emmener dans la relation, nous
497 emmener dans la relation au monde. Ce n'est pas seulement l'action dans le
498 sens de faire, mais dans le sens de vivre tout ce qu'il y a à vivre.

499 **K – Donc avec une plus grande adhésion à ce qui se donne à**
500 **vivre ?**

501 C – Oui, il y a une évidence. A un moment il y a une adhésion dans le
502 sens où ce qui est là est ce qui est à vivre. Il n'y a plus de rejet, il n'y a plus de
503 transfert vers autre chose. Il peut y avoir des orientations qui se dessinent, qui
504 viennent de ces informations intérieures. Cela se donne de l'intérieur.... Quand
505 je parle de ce Mystère, il naît à l'intérieur de moi. C'est de là que le sens
506 émerger, même si cela peut être plus grand, cela nous relie. Donc il y a une
507 adhésion dans le sens où, ce qui vient à moi dans ma vie est forcément ce qui
508 est à venir à moi pour que j'en apprenne quelque chose, pour que je me
509 transforme, pour que j'évolue, pour que je puisse en faire quelque chose, pour
510 que je puisse en créer quelque chose, quelque chose qui m'est propre, quelque
511 chose qui m'est particulier. Il y a un acte d'accueil de ces événements, de
512 chaque événement de la vie, comme condition de la créativité, permettant
513 d'être créateur finalement. C'est l'accueil qui permet d'être créateur..., créateur
514 de sa vie, mais pas dans le vouloir, mais dans le laisser venir.

515 **K – Dans une sorte de donation ?**

516 C – De donation ? Dans quelque chose qui se donne ! quelque chose qui
517 se donne de lui-même, ce n'est pas moi qui le donne. Cela se donne ! Cela se
518 donne en tant qu'information et du coup, si je suis vraiment dans cet accueil-là,
519 je sais que c'est à mettre en action. Il n'y a même pas d'effort. Il y a quelque
520 chose qui est relié, qui est presque relié entre l'accueil et l'action. Oui c'est
521 cela !. De donation de soi dans le sens de se laisser être, de se laisser agir par

522 la vie en soi. Parce qu'avant je croyais qu'il y avait à mobiliser une force pour
523 mettre en action. Et finalement, je crois que cela se transforme aussi
524 maintenant. Plus je me sens incarnée, plus les informations qui se donnent vont
525 se mettre en action sans effort, avec moins d'effort. Et mon sentiment
526 d'incarnation est beaucoup plus fort maintenant que je peux observer ce
527 processus.

528 **K – Il y a comme une réciprocité même là-dedans, dans ton ressenti**
529 **du sentiment d'incarnation et de ta mise en action.**

530 C – Une réciprocité ? je ne la vois pas pour le moment... Est-ce que tu
531 peux le redire ?

532 En tout cas il y a une relation évidente dans ce mouvement d'accueil des
533 informations, qui va vers l'action.

534 **K – Et tu disais que dans ce rapport-là, il y avait aussi un sentiment**
535 **d'incarnation qui devenait plus fort, comme s'il y avait une réciprocité**
536 **actante entre la force du ressenti du sentiment d'incarnation et cet**
537 **accueil qui amène les informations qui vont se transformer en action.**

538 C – Oui c'est cela, cela (cette relation) renforce encore, il y a une
539 réciprocité là-dedans.

540
541 5'56 - Enregistrement 6

542 Mise en route dans le cours de la discussion

543 **K – Qu'est ce que tu as fait quand les informations**
544 **s'entrechoquaient ?**

545 C – J'essayais, mais j'étais dans l'essai

546 **K – T'étais pas dans le corporel ! c'est essayer dans un rapport plus**
547 **mental**

548 C – C'est comme si il y avait une part de moi qui avait besoin de cela,
549 mais je ne sais pas pourquoi.

550 **K – Besoin de quoi ?**

551 C – de rester dans cette agitation, qui maintient, je ne sais pas quoi, à
552 cet endroit-là. Je sens que cela maintient quelque chose. Peut-être que c'est
553 une manière d'être alerte à l'environnement, parce qu'il y avait une extrême
554 agitation autour.

555 **K – Oui, oui !**

556 C – Je n'ai encore..

557 **K – Pour moi c’est la même posture que quand j’anime une**
558 **introspection dans mon groupe, que le groupe est hyper agité, plein de**
559 **résistance. C’est juste parce moi, je me mets dans mon silence, que**
560 **j’accueille tout ce bazar, qu’il va se poser.**

561 C – Mais oui, bien sûr, moi aussi je fais cela !

562 **K – Et quelque part, c’est pareil ici !**

563 C – Et là, je n’ai pas la confiance ! Parfois c’est très fort aussi ce qui se
564 passe, quand cela me concerne directement.

565 **K – C’est toi qui le perçoit comme cela, comme quelque chose de**
566 **très fort, et à ce moment-là, il y a une part de toi qui ne l’accueil plus, et**
567 **qui le juge.**

568 C – Et qui a vraiment besoin d’un recul plus fort.

569 Par exemple, cela me fait penser à la dernière fois où j’ai fait un concert.
570 C’est une expérience, où j’étais dans un endroit où j’avais à emmener mon
571 compagnon qui était en souffrance. C’était très lourd pour moi alors que j’avais
572 un concert d’improvisation à gérer l’après-midi, et je me suis fait mal, je me suis
573 déboîté le pied. Pour arrêter cela, je me suis fait mal le matin. Et là, le seul
574 moyen que j’ai trouvé c’est de passer quatre heures allongée. J’ai été me retirer
575 complètement du monde, de mon ami et du coup, j’ai arrêté de porter son
576 histoire, et j’ai passé quatre à écouter le mouvement en moi, la part en
577 mouvement, la part en souffrance. Et cela s’est réemboîté, le pied s’est remis,
578 presque complètement, suffisamment pour que je puisse être vraiment en
579 réciprocité pendant le concert. Et je l’ai fait ! Alors que c’était le pied droit, Que
580 je ne pouvais même plus le bouger, et que je ne pouvais même plus poser le
581 pied par terre le matin. Mais il a fallu un retrait à la mesure de l’agitation.

582 **K – De l’agitation et de ce que tu crois devoir faire.**

583 C – Et de là où je me laisse encore entraîner parfois, dans l’intimité...

584 **K – Bien sûr, et de croire qu’on doit faire des choses, devoir**
585 **porter...**

586 C – Il y avait un contrat, il y avait un contexte, en fait. Mais j’aurais pu
587 certainement avoir la même vigilance avec plus de légèreté, plus de distance,
588 plus de protection, plus d’accueil ?

589 **K – qui n’est peut-être pas encore là sur tous les plans.**

590 C – Oui c’est cela.

591 **K – Et peut-être une adhésion qui n'est pas encore totale, parce**
592 **quelque part, cela aussi c'est des évènements qu'on a à vivre !**

593 C – Ben oui, bien sûr, tout à fait. Mais tout à l'heure j'avais les deux ! Je
594 savais bien, je regardais le bazar, je t'ai même dit « je ne sais pas pourquoi,
595 mais je sais que je dois vivre cela, cela éprouve quelque chose », c'est cela, je
596 le voyais, mais je ne pouvais pas reculer suffisamment, pour pouvoir l'accueillir
597 plus profondément. J'avais l'impression de m'adapter à la situation, mais avec
598 le recul pas complètement. Voilà, c'est approfondir l'accueil !

599 **K – C'est un accueil, tout à fait !**

600 C – mais peut-être encore superficiel ?

601 **K – Je ne dirai pas superficiel, mais il y a une part qui est encore**
602 **jugeante, qui ne voulait pas de cela, et qui la connecte avec une part de**
603 **toi que tu ne veux pas non plus, cette part de panique.**

604 C – Oui, je ne voudrais pas qu'il y ait de panique, il y a encore cela. Dès
605 que je refuse, dès qu'il y a une petite part de moi qui refuse la panique, même
606 si ce n'est pas autant qu'avant, cela l'amplifie forcément !

607 (rires)

608

609 23' 30 - Enregistrement 7

610 C – Il y avait quelque chose que je voudrais rajouter sur ce que je pense
611 qu'est le sentiment d'incarnation, pour différencier avec la notion de « goût de
612 l'incarné ». C'est très proche et, en même temps je me suis posé la question de
613 la différence entre les deux... Le goût de l'incarné, c'est un rapport au vécu du
614 mouvement, et à la dimension incarnée qu'a ce vécu, dans l'immédiateté de
615 l'expérience, dans l'introspection sensorielle ou dans le toucher, ou dans
616 l'expérience quotidienne. C'est un rapport direct, c'est une perception, c'est...,
617 comment dire, une première appréhension de cette qualité incarnée de ce qui
618 est vécu. Et le sentiment d'incarnation, pour moi, c'est un autre degré. C'est-à-
619 dire qu'il englobe plus de choses, il englobe cette expérience, le goût de
620 l'incarné vécu dans la perception du mouvement interne, et aussi un sentiment
621 d'incarnation que l'on peut avoir lorsqu'on est relié à cette intériorité. Mais il
622 peut aussi avoir cette dimension de prendre en compte les effets de
623 transformation de soi dans sa vie. Le sentiment d'incarnation, il naît de la vision
624 que l'on a des effets, du regard..

625 **K – de la vision ?**

626 C – Du regard que l'on a du fait d'être en recul avec soi-même et de voir
627 les effets. C'est-à-dire qu'il prend en compte l'expérience, dans l'expérience il y
628 un goût de l'incarné et un sentiment d'existence... et également l'expérience
629 d'aujourd'hui qui prend en compte toute la mesure du chemin, du chemin du
630 vécu et du chemin des transformations, des effets du vécu, dans les différentes
631 parts de la vie. ...la vision dans le sens de plus panoramique, de prendre en
632 compte les effets de transformation.

633 **K – Donc en fait, tu dirais que le goût de l'incarné, c'est d'abord, si**
634 **j'ai bien compris, c'est l'accueil du mouvement interne dans la matière et**
635 **le goût que cela donne, alors que le sentiment d'incarnation, c'est ce que**
636 **cela te fait dans toi, mais aussi dans ta vie et sur toutes les dimensions de**
637 **ton être.**

638 C – Sur toutes les dimensions de mon être et de mon incarnation, autant
639 à l'intérieur qu'à l'extérieur, et dans le temps.

640 **K – Et est-ce que ce sentiment d'incarnation a évolué ?**

641 C – Oui énormément ! Il évolue avec le chemin.

642 **K – Tu pourrais expliquer un petit peu ?**

643 C – Alors mon sentiment d'incarnation, quand j'étais plus jeune, je
644 sentais que j'étais vivante, mais en même temps je sentais un décalage entre
645 moi et le monde, entre moi et mon potentiel. Moi et le monde, c'est aussi moi et
646 les autres, ma manière d'être en relation. Et que les outils de proximité avec soi
647 que m'a donné le Sensible m'ont petit à petit, permis de réduire le décalage,
648 donc de réduire la frustration aussi, la sensation de frustration de ne pas
649 pouvoir vivre ce que je sentais devoir vivre. Et que cela, ça s'est réduit petit à
650 petit. Je peux voir plein d'étapes de changement. Et plus ça va, plus je me sens
651 proche de mon potentiel à incarner, proche c'est-à-dire emboîtée..., je sens un
652 emboîtement entre....

653 **K – et un potentiel que tu sens..., qui continue à évoluer ?**

654 C – Là, je ne sais pas ! Justement, au début, j'ai souvenir de l'avoir senti.
655 Je ne me suis pas reposée la question..., je pense que c'est ouvert..., je pense
656 qu'il y a une évolution.

657 **K – Tu penses ou tu sens ?**

658 C – ... je sens... . Je pense, cela c'est une pensée, que nous avons une
659 idée de notre potentiel. Du coup, la sensation, elle est plus vaste que cela et
660 que, elle peut

661 **K – ..la sensation est plus vaste que quoi, que la pensée?**

662 C – Oui, bien sûr, que la pensée. Du coup, l'idée que l'on a de notre
663 potentiel, il y a peut-être encore quelque chose qui est derrière...

664 **K – Est-ce que cela ce serait le décalage, entre la pensée et la**
665 **sensation ?**

666 C – Non, c'est lorsque tu me demandes si cela peut encore évoluer, je
667 dis oui, cela s'ouvre, la pensée s'ouvre, le potentiel peut apparaître différent.
668 Maintenant, le décalage, je sens..., maintenant c'est ténu. Je sens..., des
669 restes, je ne peux pas dire que c'est accompli, bien sûr ? mais je sens des
670 restes parfois de peur, d'endroits où je n'accueille pas complètement, où je ne
671 suis pas dans ce degré d'acceptation..., mais il y a un monde par rapport à ce
672 que c'était quand j'étais plus jeune.

673 **K – En fait, tu es plus proche de l'actualisation de ta tendance.**

674 C – Oui, je suis plus proche de l'actualisation de qui j'ai à être dans cette
675 vie.

676
677 **K – Est-ce que tu mettrais un lien, très ouvert, entre cette plus**
678 **grande proximité à ce processus évolutif, est-ce que tu le mettrais en lien**
679 **avec le sentiment d'incarnation, par rapport à un ancrage plus profond**
680 **dans la matière, ou une plus grande proximité à toi-même.**

681 C – Quels seraient les critères... ?

682 Un ancrage plus profond dans la matière cela c'est sûr, et une plus
683 grande proximité à moi, oui, bien sûr. Donc peut-être ce qui fait partie de ce
684 sentiment d'incarnation, de l'évolution du sentiment d'incarnation et de son
685 déploiement véritable, c'est un ancrage plus permanent dans le corps animé,
686 qui donne un moelleux au corps, une présence au corps, qui donne une
687 sensibilité au corps.... Pour revenir un petit peu en arrière, je n'avais pas parlé
688 de ce qui avait changé d'un point de vue particulier, j'en avais parlé d'un point
689 de vue général. Les effets du mouvement sur mon corps, cela a été une plus
690 grande liberté intérieure, une sensation de liberté. Avec un paradoxe, comme
691 une connaissance par contraste, c'est-à-dire, sentir à la fois que l'incarnation
692 c'est être contraint dans un corps, parce qu'il y a une limite du corps lui-même,
693 c'est à la fois avoir conscience des limites du corps. Parce qu'avant j'étais
694 tellement en lien avec l'extracorporel, avec l'extérieur, avec la vastitude
695 extérieure, la vastitude du monde, que c'était sans limites. Donc cela m'a donné

696 une sensation de limite, et de devoir faire avec ces limites. Et en même temps,
697 cela m'a donné à l'intérieur, une expansion de la liberté.

698 **K – Une expansion de la liberté, une sensation d'expansion**
699 **intérieure qui te fait repousser tes limites corporelles, ou les limites**
700 **corporelles restent telles qu'elles sont ?**

701 C – Je ne sais même plus si c'est cela..., en termes de limites..., c'est-à-
702 dire que maintenant c'est du lien... C'est autre chose. Les limites sont un moyen
703 justement pour pouvoir explorer l'intérieur, de pouvoir voir la vastitude, pour
704 vivre le spirituel à l'intérieur de soi. Maintenant, l'enjeu, c'est d'être en relation et
705 donc en réciprocité actuante avec l'intérieur et avec l'extérieur.

706 **K – En étant ni dedans ni dehors !**

707 C – En étant à la fois dehors et dedans. Et du coup, cela donne à la fois
708 la confiance dans le corps..., en même temps, peut-être une conscience du
709 corps comme véhicule de ce lien, c'est cela qui me vient, à travers

710 **K – Véhicule de ce lien, qu'est-ce que tu nommes le lien ?**

711 C – Le lien, le Lien avec un grand L, je dirais. Et là je mettrais le monde,
712 moi, avec la Totalité dans la même chose, comme si tout était manifestation de
713 la même chose, comme si le monde était manifestation de quelque chose de
714 grand mais dans une unité. Et qu'à travers toutes les manifestations, le goût
715 peut être là. Et que le corps dans sa sensibilité perceptive permet d'être plus en
716 lien avec le Lien.

717 **K – Et ce lien pour toi, c'est le mouvement interne, c'est le**
718 **mouvement ou c'est autre chose ?**

719 C – C'est le mouvement oui ! je dirais le mouvement interne qui est
720 l'expression dans le corps...

721 **K – C'est juste pour définir un peu mieux le Lien, parce que ce n'est**
722 **pas un mot de la méthode**

723 C – Oui car ce qui me vient, c'est quelque chose de nouveau, cela vient
724 de sortir, là !

725 **K – Donc juste pour le mettre en lien avec le mouvement !**

726 C – C'est-à-dire que le Lien c'est le mouvement, c'est le mouvement de
727 la réciprocité actuante. Pas la réciprocité actuante en tant qu'informations
728 échangées, mais la réciprocité actuante en tant que mouvement.

729 (silence) Je ne suis pas sûre que je puisse aller plus loin maintenant...

730 **K – Oui, oui, je sens des interrogations..., c'est pas grave, laisse-**
731 **les...**

732 C – Ah oui, je voulais dire des choses sur le corps, de manière plus
733 pragmatique. J'avais parlé de douleurs et de tensions. Avec la maladie, il y a eu
734 des moments de très grandes pressions dans le crâne. Cela s'est allégé et
735 continue de s'alléger avec l'expérience du mouvement. Je crois que ce qui est
736 nouveau, c'est le mouvement dans la réciprocité, que c'est la conscience de la
737 réciprocité actuellement qui me donne le goût de l'incarnation. Je crois que
738 l'expérience du sentiment de mon incarnation actuellement, elle se fait là.

739 **K – Et cela c'est nouveau ?**

740 C – En tout cas, cela évolue, c'est plus fort, comme conscience

741 **K – Et qu'est ce qu'il amène au sentiment d'incarnation, ce nouveau**
742 **rapport quelque part ?**

743 C – C'est un nouveau rapport à l'autre, un nouveau rapport au monde,
744 aux autres, à tous les autres en tant qu'altérité, qui vient me toucher et entrer
745 en lien, en résonance, en relation de mouvement avec moi. Cela amène encore
746 plus de présence. Cela amplifie la chaleur, la profondeur, le sentiment
747 d'existence, enfin tous les éléments que je connais dans les pratiques, dans les
748 échanges, la rencontre avec le toucher, la rencontre avec le public.
749 Dernièrement, là-dedans il y avait un goût d'incarné très fort.

750 **K – Que tu le définirais comment?**

751 C – C'est à la fois plus vaste, et dans quelque chose qui est
752 complètement ici.

753 **K – Je comprends !**

754 C – Et qui peut être là en moi, je le sens chez l'autre aussi, comme en ce
755 moment dans la compréhension qui est entre nous, qui est à l'intérieur de nous
756 et qui nous englobe.

757 **K – Et qui semble extrêmement épais, charnel**

758 C – Voilà, exactement, épais, oui, charnel, même à l'extérieur, il y a cette
759 consistance de la présence qui est là autour de nous..., mais sans que cela
760 nous fasse sortir de nous.

761 **K – Au contraire**

762 C – Au contraire, cela nous remplit, cela nous rend plus présentes à
763 l'intérieur de notre corporéité.

764 Cette conscience du lien, de cet état de réciprocité qui porte beaucoup
765 d'amour, d'amour profond vraiment, ce qui se passe en ce moment, je sens que
766 cela peut imprégner plus encore tous les endroits de ma vie. Au début, c'était
767 une intention que cela imprègne tous les endroits de ma vie.

768 **K – De ta vie ou aussi de ton corps ?**

769 C – De mon corps aussi oui, on peut encore faire des progrès au niveau
770 du corps! Il y a des endroits du cerveau où il y a encore un peu en mélasse !
771 (Rires) Mais, je sens que mon sentiment d'incarnation, en ce moment mon
772 sentiment se nourrit de laisser venir cette chose-là plus facilement dans les
773 endroits de ma vie. Cela veut dire dans ma famille, dans ma relation intime,
774 dans mon travail, dans les actions quotidiennes, dans le métro... Mais pas
775 comme quelque chose d'exceptionnel comme cela pouvait être, il y a des
776 années, où par exemple : dans le métro, je pouvais d'un seul coup me
777 connecter au mouvement, être plus présente et là je sens que mon regard
778 change.... Là c'est peut-être plus quotidien, plus quotidien encore, plus précis
779 ou plus délicat dans l'imprégnation au quotidien. Cela se fait de façon plus
780 subtile.

781 **K – Ce besoin de rendre l'expérience extra-quotidienne**
782 **quotidienne ?**

783 C – Oui mais ce n'est plus un besoin, maintenant c'est un fait plutôt, c'est
784 une réalité. Il y a eu une époque où c'était vraiment un besoin. Il y a eu un
785 moment où c'était une intention et cela se faisait par moments très fortement et
786 à d'autres moments moins. Et là, maintenant, c'est plus un accueil. L'accueil de
787 ce qui est me permet ce goût-là et cette présence-là plus facilement dans les
788 détails du quotidien.

789

790 **K – As-tu rencontré des difficultés dans cette évolution ?**

791 C – Il y a eu cette période, qui maintenant me semble révolue, une
792 période très longue, où je me sentais avec une part de moi très en lien avec le
793 mouvement, et donc avec beaucoup de force et avec une dynamique interne et
794 une vitalité. Et une part en moi très fragile, très vulnérable, que je n'arrivais pas
795 vraiment à identifier, mais qui venait créer de la dépression, de la fatigue, de
796 l'épuisement, de la perte de motivation...., puis des pressions et des douleurs.
797 Je les faisais assez bien cohabiter. Mais la difficulté a été de trouver comment
798 écouter cette part-là, voilà.

799 **K – Dont tu as témoigné hier, où tu disais que tu voulais**
800 **l’emmener...**

801 C – Je voulais l’emmener, puis après cela s’est peu à peu transformé en
802 accueil... Ma difficulté a été de « vouloir » l’emmener. Et en même temps
803 maintenant, je ne vois plus cela forcément comme une difficulté, mais plutôt
804 comme une étape du chemin. Et que, finalement cette force que j’avais d’un
805 côté m’a permis de prendre conscience petit à petit de ce que cette part de moi
806 portait dans son intimité, et à la mesure de ce que c’était, parce que c’était
807 quand même une maladie importante !... J’ai pu l’accueillir lorsque j’avais
808 suffisamment de force. Cela a remis en question des choses, cela m’a permis
809 d’évoluer, j’ai appris beaucoup aussi. Mais... cela n’a pas été catastrophique
810 non plus, j’avais une solidité. Je me suis même surprise : le jour du diagnostic,
811 à animer huit heures de formation et d’atelier alors que je pensais que j’allais
812 mourir dans 4 ans ! Je crois qu’il y avait une part de moi sur laquelle je pouvais
813 vraiment m’appuyer... Maintenant, je vois cela comme un chemin, comme un
814 chemin d’apprentissage simplement, d’appropriation de qui je suis, un chemin
815 d’apprentissage à incarner toutes les parts de moi. Ces parts de moi, elles vont
816 s’incarner par l’accueil que je vais déployer pour elles, C’est-à-dire que tant que
817 je ne veux pas qu’elles soient comme cela, tant que je refuse la plus petite part
818 à être telle qu’elle est, tant que je n’ai pas la bienveillance suffisante, et bien,
819 elle ne peut pas s’incarner. Parce que cela crée de la peur, il y a de la peur à un
820 endroit de moi, un manque de sécurité, alors cela se cache pour se protéger à
821 l’intérieur de moi, cela se fige, n’est plus en mouvement. Et au moment où je
822 peux être suffisamment bienveillante, cela peut se montrer, c’est vraiment
823 comme cela ! Et cette bienveillance, elle s’appuie sur une force et cette force
824 c’est le Sensible qui me l’apporte au quotidien.

825
826 11’ 27 - Enregistrement 8

827
828 **K – Tu fais un lien entre l’accomplissement de soi et le sentiment**
829 **d’incarnation ?**

830 C – Oui, dans le sens où, le fait de sentir que l’on accomplit ce que nous
831 avons à accomplir, cela nourrit le sentiment d’incarnation, on est plus là. Et
832 d’ailleurs cela rejoint le potentiel, le fait de sentir, d’avoir les moyens que le
833 potentiel s’exprime, que ces informations qui viennent puissent servir

834 simplement, pour moi, pour la vie, pour le monde, cela donne un sentiment
835 d'accomplissement. Et ce sentiment participe à me sentir plus incarnée, j'en
836 développe une plénitude, une plénitude qui n'empêche pas l'action, qui bien au
837 contraire nourrit l'action.

838 **K – Tu vois, si je n'avais plus pensé à te poser cette question, c'est**
839 **parce que ce que tu m'as dit hier m'avais profondément touché. Et j'avais**
840 **compris cela en tant qu'accomplissement de toi, lorsque tu parlais de ce**
841 **fait de réaliser que tu étais là, incarnée pour faire ce que tu avais à faire là,**
842 **ici. Et j'avais senti de façon implicite cela comme l'accomplissement de**
843 **toi.**

844 C – Oui, c'est cela, il manquait peut-être juste le mot d'accomplissement,
845 il faut peut-être le relier à ce que j'ai dit hier.

846 **K – Pour finir, par rapport à l'autre, ce qui n'a pas encore vraiment**
847 **développé : notamment par rapport au besoin d'être vu, d'être accepté,**
848 **d'avoir une place, comment est-ce que ce sentiment d'incarnation a influé**
849 **sur ce sentiment-là dans le rapport à l'autre.**

850 C – A la fois le fait de me sentir plus présente, m'a permis de d'entrer
851 plus en relation avec les autres... il y a eu un mouvement, je crois... Au départ
852 j'étais quelqu'un d'assez en retrait. Les outils du Sensible m'ont permis me
853 déployer intérieurement, de développer un rapport à moi de confiance, et qui
854 m'a permis d'aller vers les autres. Le mouvement d'aller plus vers les autres a
855 été important dans ma transformation. Et ensuite est venu le mouvement
856 d'accueillir... c'est-à-dire qu'il y avait avant un premier mouvement d'accueil,
857 mais auquel se mêlait aussi de l'inhibition. Il y avait une part de moi très
858 réceptive, mais je contactais souvent à la suite une part de moi se sentant
859 impuissante à aller vers, à déployer une forme d'authenticité avec spontanéité,
860 comme un frein ou un manque de moyens. Et quand j'ai pu aller vers l'autre
861 plus simplement, j'ai pu accueillir plus, je me suis rendu compte qu'à ce
862 moment-là, j'ai pu me mettre dans une posture d'accueil beaucoup plus grande.

863 Il y a aussi quelque chose d'important, c'est que j'avais besoin d'être vue
864 telle que j'étais, et que cette chose-là était très forte, dans la part de moi qui
865 était malade. C'était très douloureux, cette impression de ne pas pouvoir être
866 vue, une sensation d'être handicapée dans la manière de montrer qui je suis.
867 Cela a changé, je pense que cela a changé, que la dimension d'accueil de moi-
868 même, ce sont les actions de m'accueillir encore et encore et encore, dans des

869 endroits dont au départ je ne voulais pas, même si ce n'était pas très conscient,
870 des endroits qui étaient en souffrance, qui ne se sentaient pas suffisamment en
871 sécurité pour être reconnues et pour se montrer. Voilà, ces moments d'écoute
872 de moi-même, de mise en réciprocité actuante avec moi, c'est vraiment cette
873 part de réciprocité actuante avec moi, ont permis de détendre le besoin d'être
874 vue par l'autre. Je le savais depuis longtemps, je l'avais qui vivait un peu, mais
875 cela ne s'incarnait pas. Et petit à petit, c'était vraiment de continuer cette action
876 d'écoute, de réciprocité avec soi, s'écouter avec cette qualité de présence et de
877 bienveillance, c'est de l'amour et de la bienveillance avec soi. Cela a permis de
878 détendre et cela le permet encore. Et dans cette détente il y a quelque chose
879 d'une plus grande proximité avec soi, avec ce qui est à montrer, et quand cela
880 se montre, cela donne le sentiment que cela s'incarne. (Silence)

881 Il y a quelque chose aussi, c'est dans mon histoire personnelle : j'ai vécu
882 longtemps avec un compagnon, avec qui j'ai vraiment fait un bout de chemin et
883 puis après, j'ai vécu seule pendant assez longtemps. Il y a eu des moments
884 magnifiques de rencontres, de rencontres intimes, où la sexualité donne du
885 corps à l'amour,... qui me nourrissaient, qui me permettaient justement d'entrer
886 en réciprocité et m'apprenaient toujours plus à entrer en réciprocité avec l'autre.
887 C'était avec une magnifique intensité et beaucoup d'amour. Mais c'était toujours
888 très intense et très ponctuel... je ne sais plus ce que je voulais dire par rapport à
889 cela... voilà, j'ai rencontré quelqu'un il y a quelque temps et, dans cette relation,
890 il y a quelque chose de nouveau, où j'ai aussi relâché une espèce de désir
891 d'intensité, et qui me fait accueillir, peut-être de la simplicité dans la relation.
892 Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'intensité, mais de relâcher le mouvement
893 de volonté qu'il y a là-dedans, dans cette recherche d'intensité... et du coup là,
894 c'est un accueil de ce qui se donne, là, je me sens dans le développement de
895 cette qualité de simplicité.

896 **K – Et qu'est ce que cela a comme effet nouveau sur toi, pour finir ?**

897 C – Peut-être que la vie est plus simple. Cela me donne beaucoup de
898 force. Et la force pour moi, c'est un indicateur du sentiment d'incarnation. Cela
899 me permet de goûter à la vie plus simplement, à la simplicité de la vie.

900 **K – Ce que je sens quand tu le dis, le mot qui m'est venu c'est un**
901 **grand apaisement !**

902 C – Ah oui, oui, c'est un apaisement parce qu'il n'y a plus de lutte, plus
903 de lutte avec moi, avec la vie, enfin c'est ce vers quoi cela tend. Presque, il n'y

904 a presque plus de quête. Et en même temps, cela s'est transformé, ce n'est pas
905 passif, c'est...

906 **K – Il n'y a pas besoin, c'est un accueil actif**

907 C – Oui c'est un accueil actif !

908 Pour terminer, j'ai envie de dire par rapport à l'incarnation, que le
909 Sensible est pour moi un outil d'apprentissage à l'incarnation. Que le sentiment
910 d'incarnation c'est un processus, un processus de déploiement de soi, dans sa
911 vie. Que cela se fait grâce à cette adhésion à se laisser vivre par la Vie. Et que
912 les outils du Sensible sont là pour apporter des moyens de vivre plus incarné.

913
914 Récit complémentaire, réalisé en trois fois,
915 lu à l'interviewer par téléphone, pour maintenir une forme de lien avec
916 l'entretien, de réciprocité actuante entre interviewer et interviewée.

917
918 C – Voici ce que j'ai encore besoin de dire sur le sentiment d'incarnation.

919 La première chose, c'est que l'un des critères de déploiement et
920 d'évolution dans le sens d'un renforcement du sentiment d'incarnation, c'est le
921 déploiement du sujet sensible, sujet dans le sens de l'implication de soi dans la
922 relation au mouvement interne et de la dynamique d'apprentissage de soi que
923 suppose le Sensible. Ce que je vis, ce sont des étapes, des degrés, où ce
924 rapport, cette relation à cet essentiel en soi est de plus en plus présent dans les
925 différents secteurs de ma vie. Il y a l'implication et en même temps une forme
926 de responsabilité vis-à-vis de sa vie. Pour moi, cela c'est l'évolution du sujet et
927 son déploiement progressif me fait me sentir plus incarnée.

928 Je me souviens d'un jour où je me sentais épuisée par la maladie. Je
929 m'affaissais sur moi-même lorsqu'un ami me fit remarquer que je commençais
930 à m'apitoyer, à me sentir victime. Ces quelques mots ont alors déclenché en
931 moi un mouvement. Un mouvement venant de la profondeur de moi se mit à me
932 redresser petit à petit, en même temps que je pouvais me voir créer en moi la
933 victime de la maladie. Ce mouvement me disait « sois responsable, ne perds
934 pas ton temps si tu veux que ta vie serve à quelque chose ! ». Il y avait tout à
935 coup à nouveau de la présence, de la consistance, de l'amour et de la
936 bienveillance. Arrêter d'être victime de sa vie pour en devenir la créatrice, cela
937 est passé pour moi par le fait de pouvoir accepter l'impuissance de vouloir
938 changer ce qui est inchangeable. Pouvoir accueillir l'impuissance en soi, à partir

939 du lieu de soi en mouvement, cela a été pour moi une étape importante de
940 responsabilisation, de moi dans ma vie, et par là une profonde étape
941 d'acceptation de l'incarnation, où mon sentiment d'incarnation s'en est trouvé
942 renforcé.

943 J'ai, je crois depuis toujours une capacité à être témoin de ce que je vis.
944 Et en même temps, cela a évolué. En parlant des étapes récentes, je voudrais
945 faire part d'une évolution. Dans le sens où au moment le plus fort de la maladie,
946 ce que j'observais était une sorte de gouffre de souffrance où je me voyais
947 tomber. Celui-ci s'est alors ouvert sur des questions existentielles concernant la
948 vie et la mort, dans un contexte parfois très douloureux. Et c'est comme si le
949 mouvement intérieur m'avait conduite jusqu'à devenir suffisamment forte, en
950 mouvement, adaptable, pour me mettre à l'épreuve de la maladie, là où je
951 pourrais regarder cet aspect malade en face... Et ensuite, plus tard, j'ai
952 commencé à m'amuser avec la maladie. Je regardais le drame et je riais. J'ai
953 appris à m'amuser de ma vie et le drame est devenu un jeu, petit à petit, puis
954 de plus en plus souvent. Maintenant, cette observation s'est transformée le plus
955 souvent en un témoin joyeux et amusé, parfois surpris ou intrigué, voire
956 émerveillé du déroulement de ma vie et de ce qu'elle contient. Je crois que je
957 m'amuse plus qu'avant ! A chaque changement de regard, à chaque étape de
958 transformation, je peux dire que je me suis sentie, et que je me sens à la fois un
959 peu plus incarnée dans mon corps et dans ma vie.

960 Je voudrais encore parler des étapes ou même plutôt du processus
961 d'incarnation. J'ai observé qu'à chaque fois que je vis un moment intense de
962 réciprocité actuante avec l'essentiel, avec la Totalité, avec la vie, que ce soit en
963 introspection ou bien dans la relation à l'autre, je vis toujours à la suite un
964 temps nécessaire d'imprégnation. C'est un temps où l'intensité de ce qui a été
965 vécu dans sa nouveauté doit s'incarner dans le corps pour transformer la
966 matière en matière plus incarnée. Et ce moment-là n'est pas toujours
967 confortable. Il y a des cycles qui sont courts, d'autres plus longs, certains se
968 superposent. Le témoin en soi est là et doit faire preuve de patience. C'est là où
969 la structure d'accueil, telle qu'en parle Marc Humpich, doit prendre le temps de
970 se transformer, et où il est important de lui laisser le temps nécessaire
971 d'apprentissage à la nouveauté. Depuis que je chemine avec le Sensible, je
972 peux dire qu'à chaque fois dans ma vie que ce passage de l'imprégnation est
973 terminé, mon sentiment d'incarnation s'est renforcé.

974
975 Avec l'enrichissement de ma sensibilité perceptive puis avec la proximité
976 de la relation au Sensible au quotidien, je dirais qu'il y a eu une évolution dans
977 le processus d'incarner la nouveauté en moi. Au début, comme j'en parlais
978 dans l'entretien, j'observais ces moments où le corps, après avoir vécu des
979 moments de paroxysme perceptif, se durcissait et se desséchait. Bien que je
980 pouvais le voir, je me sentais moins reliée à l'essentiel, ou bien de manière
981 lointaine ou ténue, en tout cas de manière moins incarnée !

982 Je pense qu'il faut prendre le temps du corps. L'incarnation, cela passe
983 par l'acceptation du temps du corps. Et maintenant, j'expérimente quelque
984 chose de différent. C'est comme si je devais m'accompagner durant ce
985 processus d'incarnation de la nouveauté. Lorsque arrive une expérience
986 perceptive nouvelle, qui est d'ailleurs toujours à partir du vécu d'une réciprocité
987 actuante, où le germe de la nouveauté s'incarne en moi sous la forme du
988 mouvement interne et des informations qu'il véhicule, ce sont comme des
989 moments de révélation intérieure. Et ensuite vient le temps du corps, le temps
990 de la transformation, le temps véritable de l'incarnation du potentiel en moi-
991 même, dans les recoins de mon corps et de mon psychisme. Il y a de l'intensité
992 dans ces moments où j'accompagne le processus, une intensité qui vient de
993 l'écoute, qui vient de l'acceptation du mouvement à l'œuvre. A cet endroit-là,
994 l'intensité, c'est lorsque je ne me quitte pas !

995 Avec la maladie, les séquelles de la maladie, chaque temps de latence,
996 confrontation de la nouveauté avec mon ancienne structure, je le vis comme
997 une reconquête d'une partie du corps qui s'est figée, qui s'est sclérosée. A
998 chaque fois que le mouvement vient ouvrir un nouvel espace dans mon épaule,
999 dans ma mâchoire, au centre de mon crâne, qu'une nouvelle vitalité émerge
1000 dans ma jambe..., c'est comme une victoire de l'incarnation. C'est une
1001 sensation très particulière, lorsque quelque chose de serré se desserre et
1002 s'imprègne de « vivant ». Cela devient élastique et amoureux en même temps,
1003 amoureux de la vie. Cela s'accompagne de beaucoup d'amour, d'une intensité
1004 joyeuse et d'une sorte de gratitude. Et justement, je le vis aussi comme le
1005 moment d'incarnation de nouveaux « possibles », car je sais que la présence
1006 est plus forte, et que je ne l'ai jamais vécu ainsi auparavant.

1007 Je le vis chaque fois comme une étape d'acceptation d'un peu plus de
1008 mon incarnation et même d'acceptation du fait que la vie est incarnation et que

1009 l'enjeu de cette vie est de s'incarner le plus possible. C'est une forme de
1010 maturité qui s'acquiert. À la fin de chacun de ces processus de transformation,
1011 je me sens plus incarnée, le sentiment de mon incarnation est plus fort.

1012 Sur mes 17 années de cheminement au contact du Sensible, je voudrais
1013 faire état d'étapes que je voie de déploiement de mon sentiment d'incarnation.
1014 Cela a aussi à voir avec le besoin d'être vue » telle que je suis », besoin vital
1015 dont j'ai parlé précédemment. Au départ, le toucher est une telle
1016 reconnaissance de l'essence de l'humain dans le corps, c'est comme si ce
1017 toucher créait la matière sensible de l'être humain, c'est quelque chose de
1018 profondément incarnant. Dans les premières années de contact avec le
1019 Sensible, le toucher m'a apporté une reconnaissance de moi-même en tant
1020 qu'humaine. Cette incarnation est d'ailleurs toujours présente à chaque
1021 expérience de toucher. Parallèlement, la sensibilité perceptive qui s'amplifiait a
1022 conduit la gestuelle du Sensible à renouveler, voire recréer mon expression
1023 artistique. Ce qui, par extension, renouvelait mes autres facultés d'expression
1024 et de mise en action. Ensuite, il a fallu une autre étape qui elle, a pris plus de
1025 temps : un cheminement d'écoute et de reconnaissance de mon histoire
1026 spécifique, d'accueil des particularités de ma vie et de la souffrance, étapes
1027 d'écoute et d'accueil s'appuyant sur le corps sensible. Elle a accompagné une
1028 profonde transformation de ma manière d'être, de mon identité. Je crois que
1029 maintenant est arrivée l'étape de reconnaissance de ma pensée. Passer de
1030 l'observation de mes changements de regard sur le monde à reconnaître une
1031 nouvelle intelligence. Être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une
1032 pensée sensible, c'est l'enjeu actuel d'incarnation de qui je suis dans ma vie.

1033

ANNEXE 6 : ANALYSE CLASSIFICATOIRE

FREDERIQUE
FEMME
49 ANS
SOMATO-PSYCHOPEDAGOGUE/KINESITHERAPEUTE
16 ANS D'EXPERTISE DES PRATIQUES DU SENSIBLE

Rubriques et catégories

Rubrique A : L'incarné
Rubrique B : Le déploiement du sentiment d'incarnation

Catégories prospectives

Rubrique A : L'incarné

Les catégories et sous-catégories signalées en rouge sont émergentes.

1 – La dimension incarnée du mouvement interne

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Identification et évolution de la perception de la dimension incarnée Du mouvement interne	Du corps vers la matière sensible	L'incarné concernant le corps Le mi donnant accès à sa dimension organique Vers un nouvel état de matière La matière comme tissu du mi Un déploiement de la	« la première chose, c'est que l'incarné concerne le corps, d'abord et avant tout, le mouvement interne me rappelle à mon corps et rappelle mon corps à moi. » (f. 17-19) « d'abord cela me permet de me connecter à ma matière organique structurale. » (23) « je rentre en lien, et le mouvement interne me fait contacter mes organes, mes tissus, je les ressens. » (f. 23-24) « ... Ce mouvement crée un nouvel état de matière dans le corps » (22) « progressivement, ils prennent une forme de matière qui elle est vraiment la dimension que je peux appeler d'incarné du mouvement interne. Le tissu spécifique du mouvement interne pourrait être appelé la matière. » (f. 24-27) « .. elle (l'expérience) ne me fait pas quitter mon état de corps pour rencontrer une autre matière, mais que c'est comme un enrichissement, un déploiement de ma matière organique, viscérale, osseuse, dans un état de matière qui est à la fois différencié et indifférencié, et qui

	<p>Goût de l'incarné</p> <p>Evolution de la perception de l'incarné</p>	<p>matière organique</p> <p>La matière portant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Densité - Profondeur - Présence - Consistance <p>Incarné et sentiment d'être vivant</p> <p>De la consistance vers la présence</p> <p>La consistance donnant la stabilité</p>	<p>peut s'appeler par un nouveau mot de « matière ». (f. 29-33)</p> <p>« ...dans cette notion de matière, il y a du mouvement, mais il y a aussi de la densité, de la présence. » (f. 36-37) « c'est une densité qui est fluide... Une consistance qui évolue, tout en restant ancrée. » ((f. 41)</p> <p>« j'accède à de la profondeur » (f. 126)</p> <p>« le mouvement déclenche l'expression d'une matière vivante et émouvante, en créant cette consistance » (f. 49-50)</p> <p>« dans le rapport à l'incarné, il y a un rapport direct avec un sentiment d'être, d'être vivant. » (f. 184-186)</p> <p>« la matière évolue, elle change. » (61)</p> <p>« plus j'accède à des niveaux de profondeur et moins il est question de consistance mais, de présence, ... Une présence incarnée. » (f. 130-132)</p> <p>C'est cette consistance qui permet de ne pas perdre une forme de stabilité. » (f. 59-60)</p>
--	---	--	--

2 –Transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne dans les secteurs de sa vie quotidienne

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie, incarnation dans la vie quotidienne	Incarnation dans le rapport au corps	<p>Vers la stabilité et l'ancrage</p> <p>Ancrage dans la matière</p> <p>Evolution de la perception</p> <p>Vers une libération du corps</p>	<p>« cela a vraiment évolué en terme de stabilité corporelle, d'ancrage, de présence corporelle. » (f. 203-205)</p> <p>« pour moi, cela a été le travail le plus difficile à faire, de m'incarner dans mes jambes. Le fait d'avoir des jambes qui peuvent s'ancrer, pas que dans le sol mais dans la matière » (f. 212-15)</p> <p>« sur la place du corps, c'est la présence corporelle, avec toutes les nuances, toutes les variations de la manière d'être présent, que le corps a d'être présent. » (f. 205-207)</p> <p>« une contrainte lâche et un espace de liberté apparaît » (f. 213)</p> <p>« ce qui me vient, c'est le mot de sécurité. C'est que je suis en lien avec mon identité (...) Le</p>

	<p>Effet dans la reconnaissance de soi</p>	<p>La sécurité De l'unité vers l'identité</p> <p>Se sentir identifié grâce à la consistance de l'incarné</p> <p>Confiance dans la rencontre avec soi</p>	<p>mouvement déclenche l'expression d'une matière vivante et émouvante, en créant cette consistance, qui me fait mesurer une unité de moi, quelque chose dans la reconnaissance d'une identité. » (f. 48-52)</p> <p>« cette consistance-là, dans cette notion d'incarnation, me donne l'assurance d'être dans un lieu où je suis identifiée » (f.54-55)</p> <p>« parce que la matière a cette consistance évolutive, je peux me permettre de laisser faire, et de faire confiance à quelque chose qui va me faire me rencontrer dans différents niveaux de moi. » (f. 57-59)</p>
	<p>Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard</p>	<p>Peu de sens personnel</p> <p>Le sensible porteur de sens universel</p> <p>Du sens universel au sens individuel</p> <p>L'incarné lieu de sécurité</p> <p>Du sens universel au sens individuel</p> <p>Transformation du regard</p>	<p>« au début, je n'avais pas accès à beaucoup de sens. » (f.80)</p> <p>« quand je dis rapport au sens, c'est que je pouvais vivre dans mon corps de grands changements, une grande évolutivité dans la profondeur, au sein de l'expérience. Cela me faisait contacter un état, que je vivais comme important, qui me parlait d'un sens universel de l'homme, mais qui ne me parlait pas de moi. » (f.84-88)</p> <p>« c'est comme s'il fallait que je passe de « l'incarnation - sens universel qui se donne tout de suite » au questionnement de « qu'est ce que c'est que ce mouvement ? », pour ensuite pouvoir envisager le rapport à moi. » (f. 96-99)</p> <p>« la notion d'incarné, ce n'était pas mon identité, c'était un lieu de sécurité dans la communauté. » (f. 119-120) « du coup j'ai orienté ma façon d'aborder le mouvement, j'ai orienté mon travail pour pouvoir aller dans le questionnement sur le rapport au sens personnel. » (f. 93-95) « c'est le travail en spp qui m'a permis d'accéder à une forme de compréhension, donc d'attention portée à cela. » (f.111-112)</p> <p>« d'une certaine manière je me rapproche, et d'une autre manière je me mets à distance. » (f.268-269)</p> <p>« je vais être plus tranquille dans la façon dont je peux passer de mon intériorité à mon extériorité, plus tranquille dans la manière d'incarner mon potentiel. » (f. 235-237)</p>
	<p>Incarnation dans l'action</p>	<p>Incarnation du potentiel</p>	<p>« concernant l'accueil de l'autre, j'ai l'impression que je vois le potentiel de l'autre autrement. C'est moins une attente d'un changement à partir d'une réalité problématique, qu'une possibilité pour moi aujourd'hui d'accepter ce que la personne donne d'elle, tout en étant en lien avec un potentiel qui serait à venir» (f. 444-448)</p> <p>« il y a plus de spontanéité ! » (f. 321)</p>
	<p>Incarnation dans les dynamiques</p>	<p>Evolution vers plus d'acceptation de l'autre</p>	<p>« avant tout, il y a plus d'envie relationnelle.... De moins anticiper sur la relation comme pouvant être compliquée. La relation est avec moins d'attentes, plus d'envie et moins d'attentes. » (f. 321-324)</p> <p>« je sens qu'il y a une confiance qui fait que la spontanéité peut être là, une confiance que dans ce qui</p>

	relationnelles Evolution de la permanence de présence à l'incarné	<p>La spontanéité Envie relationnelle</p> <p>Confiance dans l'expression</p> <p>Distance entre expérience de l'incarné et quotidien</p> <p>Rapprochement par l'attention</p>	<p>s'exprimera, il y aura une authenticité, il y aura peut-être moins de choses cachées. » (f. 326-329)</p> <p>« avant il y avait beaucoup de distance entre cet incarné et le quotidien de la vie. Il y avait le lieu de l'expérience et puis le lieu de la vie quotidienne. »</p> <p>« et maintenant je sens que ce lieu d'incarnation, il y a moins de distance pour le contacter, et que je peux le contacter dans ma vie quotidienne, à condition que je le convoque. Ce n'est pas quelque chose qui se manifeste, il faut que je porte mon attention dessus, mais cela se fait plus facilement. » (f. 143-149)</p>
--	--	--	--

Rubrique B : Le déploiement du sentiment d'incarnation

3 – Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

Catégorie prospective	Sous catégories	Thèmes	
Apparition, présence et Caractéristiques du sentiment d'incarnation	Identité, responsabilité et sujet sensible	Etre concernée dans sa vie personnelle	<p>« je parlerais plus de la difficulté que j'évoquais au tout début, sur le fait de ne pas me sentir concernée forcément. » (f. 333-335)</p> <p>« le sentiment d'incarnation a commencé quand j'ai senti que je me sentais concernée et que cela pouvait avoir une résonance dans ma vie personnelle, pas seulement une résonance intérieure. » (f. 335-338)</p> <p>« la notion d'incarné, ce n'était pas mon identité, c'était un lieu de sécurité dans la communauté. » (f. 119-120) « du coup j'ai orienté ma façon d'aborder le mouvement, j'ai orienté mon travail pour pouvoir aller dans le questionnement sur le rapport au sens personnel. » (f. 93-95) « c'est le travail en spp qui m'a permis d'accéder à une forme de compréhension, donc d'attention portée à cela. » (f.111-112)</p>

	Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence	<p>Sentiment d'incarnation et sentiment d'existence</p> <p>Idem</p> <p>Evidence de l'incarnation</p> <p>Le si comme début et comme résultante</p> <p>La relation à la totalité, condition d'existence du si</p>	<p>« c'est la grande découverte du sensible, le sentiment d'incarnation est très en lien avec le sentiment d'exister, le sentiment d'être vivant, de se sentir vivant, un profond sentiment d'une évidence de mon existence. Ça ne peut être que cela, l'incarnation ! Dans ce rapport à ce sentiment d'existence, c'est ce qui domine, c'est la part inaliénable de l'incarnation. » (f. 170-175)</p> <p>« avoir un sentiment d'incarnation me ramène au sentiment d'existence. » » (f. 179-180)</p> <p>« je n'aurais pas pu nommer le sentiment d'existence si je n'avais pas de sentiment d'incarnation. » » (f. 181-182)</p> <p>« c'est l'évidence de l'incarnation, l'évidence de se sentir « matière vivante », qui crée mon sentiment d'existence, ou le sentiment de mon existence. » (f. 183-184)</p> <p>« le sentiment d'incarnation est partout, il est à la fois le résultat et le début. Il est déjà là, il n'a pas attendu une quelconque expérience pour se manifester. » (f. 302-304)</p> <p>« le sentiment d'incarnation c'est une résultante. » (f. 298)</p> <p>« le sentiment ... N'existerait pas sans cette relation. » (f.377-378)</p>
--	---	---	--

4 – Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le sensible	Corps et si	<p>L'éprouvé su si dans le corps</p> <p>Ancrage dans la matière</p> <p>Appui dans le corps</p> <p>Liberté et</p>	<p>« c'est quand même le corps qui nous donne le premier..., qui m'assure la pérennité du sentiment d'incarnation et son évolution. Pour l'instant, je dirais que c'est là où je vais chercher à éprouver ce sentiment d'incarnation. » (f.200-202)</p> <p>« pour moi, cela a été le travail le plus difficile à faire, de m'incarner dans mes jambes. Le fait d'avoir des jambes qui peuvent s'ancre, pas que dans le sol mais dans la matière, me libère d'une certaine manière du besoin de rechercher l'appui dans le ... C'est comme si le fait de trouver l'appui dans le corps me libère et me rend disponible à autre chose. Une contrainte lâche et un espace de liberté apparaît. Du coup, le sentiment d'incarnation s'épanouit, se développe au fur et à mesure que je me libère des contraintes, au fur et à mesure que ces</p>

		déploiement du si	libertés-là se gagnent. » (f. 212-219)
		Corps et spiritualité	« présence de joie, présence d'amour, pour moi cela vient confirmer que le lieu du corps est le lieu de réalisation de la spiritualité humaine. Plus mon corps est présent dans sa matière, plus je me libère de ses contraintes. La contrainte devient plutôt une résonance qui accueille la dimension spirituelle de l'humain. » (f. 220-224)
	Pensée, sens, changement de regard et si	La distance de proximité venant nourrir le si	« le changement de regard : d'une certaine manière je me rapproche, et d'une autre manière je me mets à distance. » (f. 268-269) « cela pérennise le sentiment d'incarnation, justement. Le fait de pouvoir ajuster, de me rapprocher et de prendre du recul, ou bien de pouvoir être proche tout en étant à distance, les deux nourrissent mon sentiment d'incarnation, à la fois le garantissent et le révèlent. » (f. 272-275)
	Expression de soi et si	La difficulté à se montrer comme frein eu si	« dans mon cheminement je sens que je crée des conditions pour me montrer mieux, pour oser risquer de me montrer plus, mais que je n'y suis pas encore. C'est encore douloureux. Je sens cette difficulté à me montrer comme un frein, comme une difficulté, un frein à mon incarnation. » (f. 449-454)
	Créativité, action et si	Le si résultante de l'action	« le fait d'être moins dans la pensée et d'être plus dans l'action, c'est un changement de comportement qui va influencer sur mon sentiment d'incarnation ». (f. 280-282) « mon sentiment d'incarnation est assez fort pour que j'arrive à prendre le risque de l'action. (f. 284-285) « le sentiment d'incarnation c'est une résultante. C'est à la fois dans l'action et à posteriori de l'action » (f. 298-300)
		Rapprochement entre désir et réalité	« l'évolution de ce sentiment d'incarnation, c'est que plus je suis au contact de l'incarné de mon corps, plus je sens que je réduis la distance entre ce que je veux être dans l'action et ce que je suis dans l'action. » (f. 231-233)
	Rapport au temps, à l'advenir et si	L'immédiateté	« dans le même temps, cela me fait davantage voir là où je veux aller sans me mettre dans l'attente, et cela me fait davantage vivre le présent. » (f. 434-435)
		Le temps et la condition humaine	« le temps me ramène à ma condition. C'est comme si cela venait m'interpeller moi, je vais m'impliquer. » (f. 50-52) « je vis un paradoxe entre l'envie d'écouter le temps pour être dans le tps juste et le fait de me

	Rapport entre accomplissement de soi et si	<p>Une invitation à s'impliquer</p> <p>Une réciprocité avec le temps</p> <p>Incarner la temporalité</p> <p>L'accomplissement au service du si</p>	<p>sentir extérieur à lui et donc décalée. »</p> <p>« de me laisser faire par le temps et du coup sentir qu'il est question de trouver comment offrir une forme de résistance au temps, pour être juste « dans son temps », notion de congruence, d'emboîtement dans le rapport au temps, comme si le temps avait une forme et qu'il s'agissait de se glisser dans la forme, ou de laisser le temps se glisser dans sa (ma) propre forme. »</p> <p>« pour que la temporalité s'incarne en moi, et que moi je vive mon temps juste. » (f. 256-263)</p> <p>« je pense que la notion d'accomplissement rentre dans le si, c'en est une partie. »</p> <p>« pour qu'il y ait sentiment d'incarnation cela demande qu'il y ait la conscience de l'accomplissement de soi. Le sentiment d'incarnation c'est une résultante. C'est à la fois dans l'action et à posteriori de l'action » (f. 297-300)</p>
--	--	---	---

5 – Participation des différentes formes de réciprocité actuante dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Les différentes formes de réciprocité actuante dans le déploiement du sentiment d'incarnation	Soi avec soi	<p>Transformation de l'écoute de soi dans les situations difficiles</p> <p>Evolution dans la relation à son mi</p> <p>Relation avec soi et si</p>	<p>« je le vois dans la relation à la temporalité, à l'évolution du sentiment d'incarnation. Les modalités différentes comme plus d'aller de moi à moi..., une plus grande réactivité aux situations confrontantes, pour lesquelles je vais trouver une posture où je ne me laisse pas complètement envahir, mais où je vais me laisser attendre la réponse qui émerge. » (f. 357-361)</p> <p>« je dirais que mon sentiment d'incarnation n'est pas du tout le même aujourd'hui qu'il y a dix ans, par exemple le fait d'avoir un accès plus direct à l'expérience. » (315-317)</p> <p>« actuellement dans mon évolution, le sentiment d'être perdue peut être fort, à la mesure de l'information qu'il me donne. Il y a beaucoup d'intensité dans le fait d'être perdue, mais je peux réajuster très vite. Il y a une information dans l'intensité qui me fait voir que ce n'est pas juste. » (f. 365-368)</p> <p>« je peux faire la différence entre être au contact de mon sentiment d'incarnation, c'est-à-dire de</p>

	<p>Soi avec la totalité</p> <p>Soi avec l'altérité</p> <p>Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation</p>	<p>L'évidence de la relation à la totalité</p> <p>La ra avec la totalité comme condition d'existence du si</p> <p>Accès à l'autre dans l'ouverture et la disponibilité</p> <p>Apaisement dans la relation à soi pour gagner en tranquillité dans la ra avec l'autre</p> <p>Assouplissement de la relation au monde</p> <p>L'adaptabilité participant au si</p> <p>D'un vécu universel commun au sentiment communautaire</p> <p>Evidence de l'interaction ra avec soi et ra avec l'essentiel</p> <p>Interaction des trois formes de ra</p> <p>Le « laisser-agir »</p> <p>Interaction des trois formes de ra</p>	<p>moi, là où je me reconnais, où je me vois comme étant d'accord avec là où je suis, et quand je quitte ce lieu... » (f. 361-364)</p> <p>« l'évidence, c'est-à-dire qu'il n'y a plus besoin de question ! L'évidence, c'est que la réciprocité avec une totalité n'a pas besoin d'être argumentée. Cette réciprocité se fait dans une compréhension d'évidence, dans l'immédiateté. »</p> <p>« le sentiment d'incarnation inclut cette dimension comme une évidence. Il n'existerait pas sans cette relation. » (f. 374-378)</p> <p>« ce qui me vient, c'est le mot accès. Je suis plus en prise avec un environnement proche, le principe de réciprocité actuante me rend plus adaptable, plus ouverte, plus disponible. » (f. 405-407)</p> <p>« cela élargit ma sphère relationnelle, comme si la qualité de ma sphère relationnelle s'étoffait grâce à une forme de tolérance qui proviendrait en partie d'une tranquillité avec moi-même, de quelque chose de plus apaisé dans la relation à moi-même. Comme si je me laissais plus « tranquille » » (f. 407-411)</p> <p>« cela définit les frontières entre moi et le monde autrement, les frontières sont moins rigides. Elles peuvent varier, et en même temps je les sens plus perméables. Je n'arrive pas à dissocier cela du sentiment d'incarnation, cela y participe directement... (f. 411-414)</p> <p>« c'est en lien avec le sentiment d'incarnation qui serait là lié à la communauté. On passe de l'universalité à un sentiment communautaire. » (f. 414-416)</p> <p>« cela (la réciprocité actuante) vient nourrir une forme de conviction, une conviction qu'en même temps que je me sens moi, que je me rencontre moi, je rencontre l'essentiel, le plus grand que moi. C'est pour cela que cela devient de plus en plus évident. » (f. 382-385)</p> <p>« l'expérience de la réciprocité actuante avec moi et avec le plus grand que moi me permet d'être en relation avec l'autre ou avec les autres sur un mode qui évolue et qui tend à exprimer cette réciprocité actuante. » (f. 418-420)</p> <p>« pour préciser ma pensée, ce qui agit dans la relation à moi ou dans la relation à dieu agit de la même manière dans la relation à l'autre. »</p> <p>« la réciprocité actuante peut se développer dans toutes les sphères. C'est d'abord la relation à moi, c'est parce que je suis en relation avec moi que j'accède à la relation à dieu. Ce n'est pas chronologique, mais il y a tout de même un ordre. Et d'être présente à moi et présente à dieu fait apparaître l'autre, le tiers, la communauté. C'est trinitaire. C'est immanent. C'est à la fois</p>
--	---	--	--

		La concrétisation véhiculée par le sensible au service du si	différent et semblable. » (f. 421-428) « chaque réciprocité est identifiable, nommable et regardable, et chacune d'entre elles fait apparaître les autres sans qu'elles soient confondues. » « le sensible concrétise la nature immanente de ces formes de relation. Cela nourrit mon sentiment d'incarnation. » (f. 428-431)
--	--	--	---

6 – Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

Catégorie émergente	Sous catégorie	Thèmes	
Phases de mise à l'épreuve de soi	Souffrance du processus de mise à l'épreuve	Difficulté à se sentir concernée personnellement Evolution de la capacité à se montrer La difficulté à s'exposer comme frein à l'incarnation	« je parlais plus de la difficulté que j'évoquais au tout début, sur le fait de ne pas me sentir concernée forcément. » (f. 333-335) « je pense que dans mon cheminement, je sens que je crée des conditions pour me montrer mieux, pour oser risquer de me montrer plus, mais que je n'y suis pas encore. C'est encore douloureux. » (f. 448-450) « je sens cette difficulté à me montrer comme un frein, comme une difficulté, un frein à mon incarnation. » (f. 452-453)
	Acceptation du processus	Evaluation de sa manière d'être en relation avec le sensible La sensation d'être perdue proportionnelle à l'enjeu d'incarnation du moment La mise à l'épreuve de cette sensation apportant une intensité porteuse d'information	« je peux faire la différence entre être au contact de mon sentiment d'incarnation, c'est-à-dire de moi, là où je me reconnais, où je me vois comme étant d'accord avec là où je suis, et quand je quitte ce lieu, c'est-à-dire quand je me sens vraiment perdue. » (f. 360-363) « actuellement dans mon évolution, le sentiment d'être perdue peut être fort, à la mesure de l'information qu'il me donne. » (f. 364-365) « il y a beaucoup d'intensité dans le fait d'être perdue, mais je peux réajuster très vite. Il y a une information dans l'intensité qui me fait voir que ce n'est pas juste. » (f. 365-367)

--	--	--	--

7 – Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

Catégorie émergente	Sous catégorie	Thèmes	
Le sentiment d'incarnation, un processus évolutif	Sensible et incarnation	<p>Le sensible, lieu et moyen d'incarnation</p> <p>Spiritualité et matérialité</p>	<p>« spontanément, je dirais que le sensible est à la fois un lieu et un moyen d'incarnation. » (f. 464-465)</p> <p>« l'incarnation, c'est être à la fois cent pour cent dans le concret de la vie humaine, matérielle, active, relationnelle, et cent pour cent dans la vie spirituelle, divine, contemplative. » (f. 459-461)</p>
	Sensible et christianisme	<p>La relation à dieu</p> <p>Le sensible, éprouvé du message d'incarnation du christ</p>	<p>« - la première réponse est que je ne cherche plus dieu, je n'en ai plus besoin parce qu'il est là, quelle que soit sa forme. » (f. 390-391)</p> <p>« j'entends le message du christ d'une manière différente. La résonance est beaucoup plus forte. Je reconnais la puissance d'incarnation du message du christ, car le sensible en est l'expérience. Le sensible permet de vivre l'incarnation telle qu'elle est parlée par le christ. Le sensible est un sésame pour la compréhension de la bible. C'est l'éprouvé de l'expérience qui permet d'accéder à un autre niveau de compréhension de la bible. » (f. 391-397)</p>
	Le développement du sentiment d'incarnation	<p>Le si comme processus</p> <p>Le si apportant de l'espoir</p> <p>Le développement du si par les outils du sensible</p>	<p>« ce n'est pas quelque chose qui est abouti, c'est un processus qui est en cours. C'est comme si cela levait le voile : dans le même temps, cela me fait davantage voir là où je veux aller sans me mettre dans l'attente, et cela me fait davantage vivre le présent. » (f. 432-435)</p> <p>« c'est un espoir issu d'un processus en marche : plus de confiance et moins de questions. Mon mode de questionnement est moins crispé car il y a un processus qui s'est mis en route. » (f. 432-438) « je me demande si ce n'est pas ce que j'ai déjà abordé quand je parlais du rapport à l'identité personnelle.... J'ai l'impression que cela a à voir avec ça. » (158-163)</p> <p>« et j'ai l'impression que le choix de tel ou tel outil de la méthode, outil du sensible est toujours mu par cette quête de développer le sentiment d'incarnation » (f. 304-306)</p> <p>« sur une durée certaine, je dirais que mon sentiment d'incarnation n'est pas du tout le même</p>

	<p>L'évolution du si sur la durée</p>	<p>Perception d'une évolution du sentiment d'incarnation Critères d'évolution : Accès au mi Evolution du si lui- même Le regard sur ses choix de vie comme critère d'évolution</p>	<p>aujourd'hui qu'il y a dix ans. »</p> <p>« par exemple, le fait d'avoir un accès plus direct à l'expérience, un accès plus direct à ce sentiment d'incarnation. » (f. 315-317)</p> <p>« je le vois dans la relation à la temporalité, à l'évolution du sentiment d'incarnation. » (f.356-357)</p> <p>« ce sont des repères plutôt extérieurs, le fait de constater les choix de vie, par exemple, c'est un repère. » (311-312)</p>
--	---	---	--

Katia
 Femme
 55 ans
 Somato-psychopédagogue
 7 ans d'expertise des pratiques du sensible

Rubriques et catégories

Rubrique a : l'incarné
 Rubrique b : le déploiement du sentiment d'incarnation

Catégories prospectives

Rubrique a : l'incarné

Les catégories et sous-catégories signalées en rouge sont émergentes.

1 – la dimension incarnée du mouvement interne

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
L'incarné : identification et évolution de la perception de la dimension incarnée Du mouvement interne	L'incarné dans l'expérience du mouvement interne : du corps vers la matière sensible	Le mouvement dans les os	« un mouvement qui se déroule dans une extrême lenteur, jusque dans l'intérieur des os » (k. 17-18)
		Matière en mouvement	« les os, c'est bien de la matière, enfin de la matière qui est vraiment imprégnée de mouvement, matière qui devient mouvement. Mais cela, c'est mon rapport maintenant, cela n'a ne l'a pas été tout de suite, pas à ce point. » (k. 20-23)
		Contraste d'après les effets :	« c'était clair, parce que jusque-là je n'avais jamais vu de bleu. Et à l'époque, d'avoir vu cela, et d'avoir senti en même temps cet amour, cette lenteur et cette douceur, en contraste avec cette vibration qu'il y avait juste eu avant et ce froid, c'était quand même très impressionnant. Et cela m'a donné envie de continuer dans la voie vers l'incarnation. » (k. 619-625)
		- lenteur, douceur amour - froid et vibrations	« et que c'était une voie d'incarnation, parce que je sentais bien qu'à l'époque, ce n'était pas gagné ! » (k. 614-615)
		Choix de l'incarnation	« la densité, c'est le mot que je mettrais lorsque je me sens remplie. Cela a beaucoup évolué. Au début c'était un nouveau rapport au corps, alors que là, maintenant, c'est vraiment la matière dense, mouvante, qui « fait » mon corps. » (k. 155-158)
		La densité	
		La matière	« il y a une autre qualité de matière qu'au moment où je disais « j'habite mon corps ». » (k. 158-159)
		Accueil du mi dans la	

		<p>d'habitation du corps</p> <p>Evolution vers une présence à soi</p> <p>Evolution vers une conscience de la matière en mouvement</p> <p>Evolution de l'accueil de l'intensité</p> <p>Evolution de l'accueil du mouvement faisant évoluer le rapport à l'amour</p>	<p>j'habitais mon corps, a posteriori de l'expérience. » (k. 25-28)</p> <p>« je n'aurais pas pu encore décrire un mouvement lent, dans la matière, je n'aurais pas pu le décrire de cette manière-là. J'avais simplement un sentiment d'habiter mon corps. (...) Je le sentais ! Et je me sentais dedans ! » (k. 33-37)</p> <p>« dans l'expérience de maintenant, l'incarné c'est une présence à moi dans ma matière, mais qui va bien au-delà de cela. C'est une conscience matiérée, je dirais presque plus, une matière en conscience en mouvement. Mais où justement la matière est extrêmement présente, ce qu'elle n'était pas avant. C'est vraiment une conscience corporisée, ce mouvement matiéré ou cette matière en mouvement ! Oui, avec justement cette conscience, permanente en fait, de ce rapport de moi et à ce mouvement. ... Ou ce mouvement matiéré » (k. 39-47)</p> <p>« il me semble que je sentais l'intensité, mais je n'arrivais pas toujours à l'accueillir dans ma matière. Et que, il y a une de plus en plus grande acceptation à accueillir l'intensité dans ma matière. C'est une question d'accueil.(k. 160-163)</p> <p>« plus j'arrive à recevoir dans ma matière ce mouvement, plus j'accepte, plus j'accueille ce mouvement, plus il y a de l'amour... Maintenant c'est vraiment un retour vers moi dans moi, et d'accueil de moi et de l'autre..., dans cet état d'amour. » (k.177-184)</p>
--	--	--	--

2 –transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne dans les secteurs de sa vie de la vie quotidienne

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne dans les secteurs de sa vie	Quotidien et extraquotidien	Le mouvement interne comme repère au quotidien	<p>« cette différence, entre l'expérience et le quotidien, c'est quelque chose que je n'ai presque jamais vécu. J'ai toujours emmené ce que je vivais dans l'extraquotidien, je l'ai pratiquement tout de suite emmené dans le quotidien. » (k. 135-138)</p> <p>« il y a quand même le repère du mouvement interne qui, dans certains moments, surtout dans les actes que je pose ensuite dans la vie quotidienne, est un énorme repère. » (k.450-452)</p> <p>« une aide précieuse ! » (k.465)</p>
	Effets dans le rapport au corps	Evolution de la précision dans la perception	<p>« c'était plus grossier, le degré de granularité de ce que j'aurais pu en décrire était moins important, mes perceptions étaient moins détaillées, si tu veux, mais il y en avait. C'était comme une image impressionniste, c'était beaucoup plus flou. Cela devient de plus en plus précis. » (k. 147-151)</p>
		Accès à une	« la confiance, elle est là » (k. 276) « je crois que j'ai une confiance assez importante et presque

quotidienne	Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard	<p>confiance dans le mi</p> <p>Transformation du regard sur sa vie et la totalité</p> <p>Une pensée descriptive générant du sens</p> <p>Une clarté de pensée</p> <p>Une pensée immanente</p>	<p>aveugle dans le mouvement » (k. 280-281)</p> <p>« parce que plus je me sens incarnée, plus cela va avoir un effet sur les événements de ma vie... Le regard que je porte sur les événements de ma vie. » (k.364-366)</p> <p>« ensuite mon rapport à la totalité change » (k.102)</p> <p>« c'est une pensée, c'est comme une observation de ce que je vis, ... Comme si la pensée venait après, décrire le vécu ! Mais je ne pense pas à l'avance, ce n'est pas une pensée anticipatrice ! » (k. 400-403)</p> <p>« dans des liens de sens, oui ! Tout à fait ! ... J'essaie de ne pas le faire trop, enfin si ce n'est pas immanent. Cela se fait, voilà ! Si cela se fait c'est bien, mais je ne vais pas réfléchir si cela ne se donne pas. » (k. 407-409)</p> <p>« comme s'il y avait de plus en plus une clarté de pensée, et une catégorisation immanente qui se fait, dont j'étais incapable avant. Alors cela, c'est époustouffant ! Aussi dans mes groupes de mouvement et dans les entretiens que je fais avec les patients, il y a quelque chose en moi, sans que j'en ai eu l'intention, qui catégorise la parole de l'autre. Ou un texte ! Cela vient, c'est là, c'est immanent, sans que j'ai besoin d'y réfléchir. Et la pensée devient de plus en plus claire, je n'aurai pas pu penser ou parler comme cela il y a cinq ans. » (k. 421-428)</p>
	Effets dans le rapport à l'action	<p>Le mi comme guide de la posture intérieure</p> <p>Le mi comme guide de l'orientation dans l'action</p>	<p>« je donne un exemple, qui me vient tout juste par rapport à ce sentiment d'incarnation et de la manière de s'impliquer dans l'action : après un stage où dans une méditation j'avais eu le sentiment tout d'un coup de ce que, ... Je n'avais pas la bonne posture à l'intérieur de moi, dans le sens où je me tenais toujours en retrait. Et dans cette méditation, il y a eu un mouvement d'antériorité qui m'a carrément poussé vers l'avant. Et ce mouvement-là m'a accompagné ! C'est-à-dire que, dans le quotidien vécu après, quand j'entrais dans une action et que je voulais retomber dans l'ancien schème de comportement, c'est-à-dire de laisser une partie de moi en retrait, cela faisait « boum ! » à l'intérieur de moi et j'étais poussée vers l'avant. Et cette perception du mouvement dans moi, qui me disais « eh non, mais, tu as vécu autre chose ! Tu le fais maintenant ! », qui me montre le chemin » (k. 452-465)</p>
	Effets dans les dynamiques relationnelles	Vers plus d'accueil de l'autre	<p>« là où avant, j'allais vers l'autre et où quelque part, dans cet « aller vers », je vois maintenant par contraste que je lui imposais quelque chose. » (k.535-537)</p> <p>« il y a un volume qui s'ouvre d'accueil » (k.538-539)</p>
	Evolution de la permanence de présence à l'incarné	<p>Au départ, moins de permanence</p> <p>Le permanence du rapport au mi porte le goût de l'incarnation</p>	<p>« c'était moins permanent ! Dans la sensation et dans une acuité de détail de description d'un déroulement, dans la conscience que j'en avais. » (k. 141-142)</p> <p>« il est clair que la permanence de mon rapport au mouvement interne a ce goût d'incarnation,... Amène une permanence de la conscience de mon vécu interne. » (k. 123-125)</p> <p>« donc, ce que j'ai vécu il y a deux semaines, je l'ai pratiquement vécu seconde après seconde.... Au plus près de l'expérience et de son déroulement. C'était sur plusieurs semaines et présent</p>

		Maintenant, plus de permanence	en permanence. Et cela c'était beaucoup plus fort maintenant, beaucoup plus permanent qu'au début, plus durable, donc avec, pas juste des sauts, mais une continuité d'une description que je pourrais en faire. » (k. 125-132)
--	--	--------------------------------	---

Rubrique b : le déploiement du sentiment d'incarnation

Catégorie 3 – apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Caractéristiques du sentiment d'incarnation	Si, identité, responsabilité et sujet sensible	L'apparition du sujet, caractéristique du si, Questionnement sur le rapport au mi et le si L'acceptation du processus de transformation de soi développant le si	« dans le sentiment d'incarnation, il me semble que le sujet apparaît. (k.208) « c'est presque le rapport que j'ai à cette matière en mouvement qui me donne, ... Alors, est-ce que c'est cela, le sentiment d'incarnation ? » (k. 47-49) « c'est le rapport qui me donne le goût. Et c'est le rapport qui intensifie le goût. » (k. 51-53) « a chaque fois qu'il y a eu cet acte d'acceptation, le sentiment d'incarnation s'est renforcé. » (231-232)
	Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence	L'acceptation renforçant le si Accueil de l'incarné comme critère d'apparition du si L'implication comme composante du si Implication et accueil Ouverture au mi Emmener ces capacités dans la vie comme indicateur d'incarnation L'implication renforçant le si Présence à soi et détermination Acceptation de la vie du	« a chaque fois qu'il y a eu cet acte d'acceptation, le sentiment d'incarnation s'est renforcé. » (k. 231-232) « le sentiment d'incarnation... Cela s'est passé à partir du moment où j'ai accepté ... D'accueillir cet incarné dans l'expérience » (k. 212-213) « dans ce sentiment d'incarnation il y a aussi... L'implication. Combien je m'implique dans ce que je vis, dans ce que je fais, dans ce que je sens. Dans l'action, mais aussi dans l'accueillir, dans le sentir, dans la relation aussi au mouvement interne. Combien je peux accueillir ? Est-ce que je m'ouvre ? Je pense qu'il y a une capacité d'ouverture évolutive à l'infini aussi, par rapport au mouvement interne. » « et plus j'arrive à emmener tout cela de moi dans la vie, dans l'action, dans le sentir, dans le penser, plus tout devient incarné. » (k. 332-338) « plus je me sentais impliquée, plus cela renforçait mon sentiment d'incarnation. » (k.363-363) « le sentiment d'incarnation dans ma vie, dans mon corps, ce qui me vient là maintenant, c'est la présence à soi, et la détermination de vivre ce que j'ai à vivre. » (k. 644-647) « c'est par mon rapport à moi-même, de moi à moi, dans cette profondeur, que je m'ouvre à la

		corps devoir sans quitter la totalité	totalité » (499-500) « ce rapport avec le mouvement interne dans mon corps, dans ma matière... Pour moi, a été le début de l'incarnation. » (81-81) « habiter dans ce corps, ...tout en étant reliée à une totalité » (86-88)
--	--	---------------------------------------	---

Catégorie 4 – renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le sensible

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Mises en perspective des transformations issues de l'expérience de mouvement interne avec le déploiement du sentiment d'incarnation	Corps et si	<p>Tendance du mouvement à « sortir » du corps La totalité vécue comme mouvement ascendant</p> <p>Expérience bouleversante d'un changement de perception Vécu de l'incarnation comme mouvement dans le corps</p> <p>Le si porte une corporéité de l'amour, un « être amour »</p>	<p>« le mouvement que je sentais déjà dans moi, j'habitais mon corps, ce mouvement avait toujours tendance à sortir, à aller immédiatement dans un rapport avec plus grand que soi. Et c'était un mouvement ascendant, qui sortait et qui allait vers le haut, qui traversait le crâne. Et il y a eu une introspection, où, ce même mouvement s'est arrêté, c'était fermé. Plus moyen de sortir ! » (k. 73-78) « c'était comme si la fontanelle s'était fermée » (k. 82)</p> <p>« cela m'a bouleversé à ce moment-là, car j'avais peur de perdre le lien avec la totalité. » (k.78-79)</p> <p>« ce moment a été crucial... À ce moment-là il y a eu ce rapport avec le mouvement interne dans mon corps, dans ma matière, et cela pour moi, a été le début de l'incarnation. » (k. 80-81)</p> <p>« le sentiment d'incarnation dans ma vie, dans mon corps, ce qui me vient là maintenant, c'est la présence à soi, et la détermination de vivre ce que j'ai à vivre. » (k. 642-644)</p> <p>« c'est une tout autre forme d'amour ... Une corporéité de l'amour que je n'imaginai pas du tout avant,... D'amour en tant que juste « être amour », dans ce sentiment d'incarnation. » (k. 169-172)</p>
	Pensée, sens, changement de regard et si	<p>Simultanéité de la transformation du rapport à la totalité et à l'incarnation</p> <p>Réciprocité entre le regard posé sur les événements et le si</p> <p>Le si apportant la détermination à vivre</p>	<p>« ensuite mon rapport à la totalité change en même temps que mon rapport à mon incarnation, » (k. 102-103)</p> <p>« mais c'est comme s'il y avait là aussi une réciprocité ! Parce que plus je me sens incarnée, plus cela va avoir un effet sur les événements de ma vie. C'est-à-dire que le regard que je porte sur les événements de ma vie, les actes que je pose ou même les décisions que je prends, vont être différents si ... J'épouse ce sentiment d'incarnation. »</p> <p>« et il me donne presque une détermination à vivre ce qui vient à moi. » (k. 364-370)</p>

	<p>Créativité, action, et si</p>	<p>Les actions incarnées amplifiant le si L'implication dans l'action</p> <p>Le mi propulseur dans l'action</p> <p>Impossibilité d'action volontaire sur le degré d'incarnation Vivre l'incarnation en « laissant agir »</p>	<p>« mon sentiment d'incarnation est amplifié par le fait que mes actions sont plus incarnées, que mon ressenti soit plus incarné » (k. 342-344)</p> <p>« je donne un exemple, qui me vient tout juste par rapport à ce sentiment d'incarnation et de la manière de s'impliquer dans l'action : et cette perception du mouvement dans moi, qui me disais « eh non, mais, tu as vécu autre chose ! Tu le fais maintenant ! », qui me montre le chemin » (k. 452-465)</p> <p>« je n'ai pas le sentiment d'avoir une emprise, ou de pouvoir avoir une volonté sur le degré de mon incarnation. »</p> <p>« c'est quelque chose qui se fait, où je ne peux que laisser agir. Cela se fait ou cela ne se fait pas ! » (k. 521-524)</p>
	<p>Rapport au temps, à l'advenir et si</p>	<p>Plus de présence à soi Le si permettant une réciprocité avec l'advenir Le mi montrant le chemin de son devenir</p> <p>Une sensation de justesse indiquant le chemin</p>	<p>« je suis tout simplement plus là, avec plus de moi ! » (k. 383)</p> <p>« c'est comme s'il y avait une réciprocité avec l'advenir qui découle de ce sentiment d'incarnation, très fort. » (k. 370-371)</p> <p>« cette perception du mouvement dans moi, ... Qui me montre le chemin de mon devenir ! » (k. 452-465)</p> <p>« un truc qui me dit « c'est juste, là où tu vas ! », et qui, dans les informations qui me viennent du futur, dans cette réciprocité que j'ai avec l'advenir, m'indique le chemin alors même que je n'y comprends rien et que je n'ai pas de repères. (k. 475-478) »</p>
	<p>Relation à la mort et si</p>	<p>Le refus de l'incarnation dans la peur de mourir</p> <p>La peur de perdre l'amour</p> <p>Evitement de l'implication par peur de perdre</p> <p>Refus de l'incarnation par</p>	<p>« notamment cette dernière année m'a fait vraiment passer par des phases de panique existentielle, que je ne connaissais pas du tout avant. Peur de mourir ! Vraiment, physique ! (k. 319-323)</p> <p>« peur de mourir, mais peur de perdre aussi ! Et là, pour l'amour, surtout un amour incarné. C'est un amour avec quelqu'un d'autre, avec une personne. » (k. 323-325)</p> <p>« il me semble, évidemment que j'avais des relations amoureuses, d'amour, avec mes enfants, avec mon mari, etc..., mais il n'y avait pas, il y avait toute une dimension de conscience, d'implication que je ne faisais pas, de peur de perdre. Donc j'ai pris conscience que je gardais toute une partie de moi en recul, non incarnée, dans l'acte, dans le sentiment, et dans le vécu corporel aussi, pour ne pas souffrir, pour ne pas devoir perdre, pour ne pas devoir mourir là-dedans. » (k. 325-331)</p>

	<p>Rapport entre accomplissement de soi et si</p>	<p>peur de souffrir</p> <p>Le enjeux existentiels liés au si : la vie, la mort, l'amour</p> <p>Acceptation de la mort dans un vécu corporel comme partie prenante de si</p> <p>L'acceptation de l'incarnation par l'acceptation de la fin de l'incarnation</p> <p>La conscience de la perte comme composant du si</p> <p>L'acceptation de la perte inéluctable de l'expérience incarnée donnant la préciosité au vécu</p> <p>La plénitude, indicateur de l'accomplissement de soi Cette plénitude indiquant l'intensité du sentiment d'incarnation</p>	<p>« ces enjeux existentiels, ce sont... La vie, la mort et l'amour ! Ce sont ces trois choses qui me viennent et qui sont intrinsèquement liées, même dans des choses de tous les jours, dans le processus d'incarnation! Je le vis juste comme cela pour le moment. Je ne vois pas comment les trois peuvent se relier, mais, si tu veux, les thèmes existentiels dans lesquels se déroule, pour moi, ce sentiment d'incarnation en ce moment, ce sont ces trois-là. » (k. 299-305)</p> <p>« c'est comme si dans ce sentiment d'incarnation, il fallait que j'accepte de façon vraiment corporelle..., c'est vraiment dans un sentiment corporel, de ce que tout a une fin, de ce que tout acte incarné quel qu'il soit est voué à la mort. » (k. 306-310)</p> <p>« l'acceptation du sentiment d'incarnation va de pair avec une prise de conscience que tout acte incarné a une fin, tout, tout ! C'est vraiment complètement imbriqué. » (k. 313-315)</p> <p>« et, et cela est tout nouveau, c'est comme si cette acceptation de ce que je le fais, dans la pleine conscience que je vais le perdre à un moment donné, cela amplifie encore une fois, ce sentiment d'incarnation.</p> <p>« cela lui donne une préciosité, une intensité, mais quelque chose de calme et de serein presque, de profond. La conscience même de devoir le perdre et de le vivre quand même donne cette préciosité. » (k. 344-349)</p> <p>« je pense à la plénitude pour l'accomplissement de soi. J'ai juste à être. »</p> <p>« et donc, pour moi le sentiment d'incarnation, il est extrêmement fort, et cela n'est pas au quotidien, il est extrêmement fort quand, « je suis ». » (k. 439-442)</p>
--	--	--	--

Catégorie 5 – participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
<p align="center">Les différentes formes de réciprocité actuante dans le déploiement du sentiment d'incarnation</p>	<p align="center">Soi avec soi</p>	Perte de repères et conscience témoin	<p>« là c'est comme s'il y avait une conscience sur deux plans : d'un côté, il y a cette perte de repère, cette panique existentielle, de « je ne sais pas où cela va », de « je ne comprends plus rien » ; et il y a en même temps un autre niveau qui est tout le temps là. C'est un niveau qui, même si je ne peux pas encore le décrire, est tout à fait pré-réflexif. C'est presque pas conscient mais c'est là quand même, un truc qui me dit « c'est juste, là où tu vas ! ». Et qui, dans les informations qui me viennent du futur, dans cette réciprocité que j'ai avec l'avenir, m'indique le chemin alors même que je n'y comprends rien et que je n'ai pas de repères. (k. 470-478) »</p> <p>« c'est un ressenti dynamique interne, une perception d'une orientation à l'intérieur de soi. » (k. 482-483)</p> <p>« alors que maintenant c'est vraiment un retour vers moi dans moi, et d'accueil de moi... Dans cet état d'amour » (k.183-184)</p>
		Conscience porteuse de justesse	
		Conscience porteuse d'orientation	
		Retour vers soi, accueil de soi dans l'amour	
	<p align="center">Soi avec la totalité</p>	La totalité à l'extérieur de soi	<p>« le mouvement que je sentais déjà dans moi, j'habitais mon corps, ce mouvement avait toujours tendance à sortir, à aller immédiatement dans un rapport avec plus grand que soi. Et c'était un mouvement ascendant, qui sortait et qui allait vers le haut, qui traversait le crâne. Et il y a eu une introspection, où, ce même mouvement s'est arrêté, c'était fermé. » (k. 73-78)</p>
		Mouvement vers l'extérieur	
		Peur de perdre	<p>« cela m'a bouleversé à ce moment-là, car j'avais peur de perdre le lien avec la totalité. Mais c'est ce moment-là qui a été crucial évidemment. Parce qu'à ce moment-là il y a eu ce rapport avec le mouvement interne dans mon corps, dans ma matière. Et cela, pour moi, a été le début de l'incarnation. Enfin, du moins une étape importante d'un changement dans ce rapport à cet incarné. .. C'était assez impressionnant ! » (k. 78-84)</p>
		L'incarnation dans la découverte du mi	
		L'acceptation, modification de la représentation de la totalité	<p>« à partir de là, après un temps d'adaptation, il y a eu un changement de rapport. L'acceptation : cela a été le début d'un long processus qui de loin n'est pas terminé, d'une « acceptation », d'habiter dans ce corps, tout en étant, et cela est venu après, tout en étant reliée à une totalité, mais « à partir du corps » cela était le moment crucial, le moment très « corporel » que j'ai vécu. » (k. 84-89)</p>
		Relier la totalité à partir du corps	
Renversement du rapport à la totalité	<p>« avec cette « fermeture de la fontanelle », c'est comme si, le rapport que j'avais avec la totalité avant, avait été inversé. » « c'est-à-dire que ce que je faisais, c'était de sortir de moi pour entrer en rapport avec la totalité. Or maintenant, c'est par mon rapport à moi-même, de moi à moi, dans cette profondeur, que je m'ouvre à la totalité. Cela c'est nouveau, plus je m'ouvre à moi,</p>		
La relation à la totalité par la relation à soi			

	Soi avec l'altérité	<p>La relation à la totalité par l'expansion de l'intérieur</p> <p>Mouvement d'accueil intensifiant la réciprocité</p> <p>Evolution dans la ra avec l'altérité</p> <p>Amplification du si par les relations incarnées</p> <p>Transformation de l'idée de l'amour</p> <p>Développement de l'accueil</p> <p>Transformation de sa manière d'être</p> <p>Effet de la rencontre sur le si</p> <p>Ra avec la nouvelle connaissance</p> <p>L'altération de soi par la rencontre altérant le si</p> <p>La richesse de la rencontre renforçant le si</p>	<p>plus je peux m'ouvrir à la totalité. C'est vraiment un mouvement comme cela que je sens, qui m'emmène moi avec mon corps dans la totalité, dans la relation, dans le rapport à la totalité. » (k. 496-503) « indéniablement un mouvement d'expansion par l'intérieur, par la profondeur. » (k. 505-506)</p> <p>« pour moi, le mouvement de relation avec la totalité est devenu, pour l'instant, un accueil, où plus j'accueille et j'entre en rapport avec ce que j'accueille, plus le rapport s'intensifie. Le « aller vers » est encore là mais il diminue progressivement et de façon continue. J'ai une action, mais elle est plus au sein d'un accueil, et non d'un « aller vers » en me quittant. » (k. 509-513)</p> <p>« la réciprocité avec autrui et avec le monde, là aussi, cela a changé dans la même mesure. » (k. 534)</p> <p>« mon sentiment d'incarnation est amplifié par le fait ... Que mon ressenti soit plus incarné, que mes relations aussi ! » (k. 342-344)</p> <p>« et cela, c'est totalement différent de ce que je vivais ou ce que je pensais être l'amour avant, qui était plus en lien avec l'extérieur.... Alors que maintenant c'est vraiment un retour vers moi dans moi, et d'accueil de moi et de l'autre..., dans cet état d'amour. » (k.178-184)</p> <p>« là où avant, j'allais vers l'autre et où quelque part, dans cet « aller vers », je vois maintenant par contraste que je lui imposais quelque chose. » (k. 535-537)</p> <p>« après, c'est la rencontre, c'est la rencontre qui va avoir des effets sur mon sentiment d'incarnation. Ce n'est pas l'autre en tant que tel, c'est la rencontre, des deux volumes, des deux êtres. C'est l'endroit, l'espace des deux cercles qui s'imbriquent en mathématique ! Comment cela s'appelle-t-il déjà ? C'est cet espace-là, la partie commune ! » (k. 561-566)</p> <p>« et de nouveau, si je rentre en réciprocité avec cela, cela me fait changer, j'apprends quelque chose de cet espace de la rencontre. J'en apprends quelque chose et je peux de nouveau rentrer en réciprocité avec ce que j'apprends là. Du point de vue de l'incarnation, je pense que cela va la faire changer au même plan. Puisque dans la rencontre j'apprends quelque chose, puisque je me laisse altérer par la rencontre, mon sentiment d'incarnation va obligatoirement s'altérer aussi. » (k. 566-573)</p> <p>« après, si la rencontre est riche, alors oui, il se fortifie, il se multiplie, il se démultiplie, le sentiment d'incarnation, cela c'est clair ! » (k. 575-577)</p> <p>« et la rencontre va renforcer mon sentiment d'incarnation, va le multiplier, parfois le décupler presque. » (k. 581-582)</p> <p>« quand je parlais de la réciprocité avec autrui, j'ai vu que plus nous parlions, plus tu prenais ton volume, plus tu prenais ton espace, ce sentiment de rétrécissement que je sentais dans toi au départ, il n'était plus là. » (k. 583-585)</p>
--	----------------------------	---	--

	<p>Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation</p>	<p>La ra : un état d'accueil dans un état d'amour</p> <p>Un acte d'accueil Relation entre énergie et matière</p> <p>Transmission de l'état de présence à soi</p> <p>Transmission à l'autre dans l'échange, de l'état de ra avec soi</p> <p>Immédiateté de la ra avec les experts du sensible</p> <p>De soi à soi vers soi avec la totalité</p> <p>Réciprocité avec la vie</p> <p>Détermination à vivre l'incarnation</p> <p>Vivre la totalité dans son incarnation comme propulseur de l'action</p>	<p>« que ce soit moi avec moi, moi avec l'autre ou moi avec la totalité, ou moi avec les informations qui viennent, cela va toujours être un état d'accueil dans un état d'amour. Enfin toujours ! Pas encore !. Mais je vois, enfin j'ai le sentiment que ça va vers cela, de plus en plus. » (k. 186-189)</p> <p>« c'est plutôt dans l'acte que dans l'état d'accueil. Dans cet acte d'accueil, c'est comme si j'avais un frottement entre cette intensité et la matière, entre l'énergie et la matière. C'est comme si c'était cela qui produisait ce sentiment d'amour... » (k. 193-197)</p> <p>« après, l'état d'amour va encore au-delà ! » (k. 197)</p> <p>« que ce soit le monde ou une personne, dans la posture de réciprocité de moi à moi, de moi à la totalité, de moi avec l'advenir, il y a un volume qui s'ouvre d'accueil où, curieusement, dans les expériences que je fais, c'est comme si c'était contagieux. C'est comme si l'autre pouvait reprendre sa place, place que je ne connais pas ! Et dans lui ! D'entrer en réciprocité avec lui, juste parce que je suis en réciprocité, moi avec moi et moi avec la totalité. (k. 537-543)</p> <p>« ...sa place, et son opportunité à devenir, à être ce qu'il est, à ce moment-là. Voilà, cela donne à l'autre un espace, je le décrirais vraiment sous forme d'espace, où tout d'un coup, il peut être ce qu'il est, et c'est à partir de ce moment-là qu'il peut rentrer en réciprocité avec ce qu'il est, et c'est curieusement comme s'il le faisait automatiquement, à ce moment-là... Avec quelqu'un qui est dans le sensible, c'est d'autant plus facile. Parce que là, il va y avoir..., s'il est lui aussi dans cette réciprocité de soi à soi et de soi avec la totalité, cela se fait tout de suite ! (k.545-558)</p> <p>« c'est que, dans ce sentiment d'incarnation, il y a le rapport de moi à moi d'abord, puisque la fontanelle était fermée, il y a eu cela d'abord. Ensuite, il y a le rapport à la totalité, la réciprocité avec la totalité. » (k. 373-375)</p> <p>« et après, il y a, bien avant autrui, comme une réciprocité avec ce que la vie me propose,... Parce que je veux l'incarnation, parce que je veux la vivre cette vie ! Et donc c'est une décision et même une détermination à vivre cette vie, c'est vraiment une détermination beaucoup plus qu'une décision, à cette incarnation, à être prête à vivre ce que la vie me propose. Avec de plus en plus de moi. J'ai toujours eu un penchant pour cela, mais pas avec la détermination, je dirais presque féroce, que j'ai en ce moment de vivre cela. Peut-être que le « féroce » vient du fait que je suis tout simplement plus là, avec plus de moi ! Sentiment de plus puissance, de force, de plus grande force ! » (k. 375-384)</p> <p>« et après, il est clair que ce sentiment de vouloir vivre la totalité dans mon incarnation me fait « actuer », me fait entrer en action. Dans cette détermination dont je parlais avant, c'est quelque part poser un acte, un acte de présence à mon action, à ce qui se fait, ou simplement à mon être, à mon incarnation même ! » (k. 513-517)</p>
--	---	---	---

6 – mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

Catégorie émergente	Sous catégorie	Thèmes	
Phases de mise à l'épreuve de soi	Souffrance du processus de mise à l'épreuve	Perte du lien à la totalité	« quelque chose que j'ai de temps en temps, dans l'évolution de mon sentiment d'incarnation. A des moments où je sens que cela s'incarne encore plus profondément en moi, il y a des phases où je me sens coupée de la totalité. » (k. 96-99)
		Souffrance due à la conscience	« cette première fois où la fontanelle s'est fermée et où je me suis dit « zut, j'ai perdu ce à quoi je tenais le plus au monde, mon rapport à la totalité ! ». (k. 250-252)
		Changement de repères dans le rapport à la totalité	« le fait de devoir vivre, ne serait-ce que quinze jours sans ce sentiment que l'on a d'être tout le temps relié, cela devient de plus en plus difficile. Parce qu'il y a plus de conscience aussi.» (k. 68-70)
		Douleur de la mutation	« je me suis sentie extrêmement déboussolée parce que j'en étais coupée. » (95-96)
	L'acceptation du processus	Phase de panique existentielle	« c'est comme un manque de repères, d'une part, je pense. Parce qu'ensuite mon rapport à la totalité change en même temps que mon rapport à mon incarnation » (k. 101-103)
		Phase d'adaptation	« c'est douloureux. C'est une forme de transition, de mutation, où on a perdu les repères, où on ne sait pas trop, on ne se reconnaît pas soi-même, on ne sait plus où on en est. » (k. 103-105)
	L'acceptation renforçant le sentiment d'incarnation	« notamment cette dernière année m'a fait vraiment passé par des phases de panique existentielle, que je ne connaissais pas du tout avant. Peur de mourir ! Vraiment, physique ! Peur de mourir, mais peur de perdre aussi ! » (k. 319-323)	
	Evolution vers plus de rapidité des étapes	« à partir de là, après un temps d'adaptation, il y a eu un changement de rapport. L'acceptation : cela a été le début d'un long processus qui de loin n'est pas terminé, d'une « acceptation », d'habiter dans ce corps, tout en étant, et cela est venu après, tout en étant reliée à une totalité, mais à partir du corps. » (k. 84-89)	
		« a chaque fois qu'il y a eu cet acte d'acceptation, le sentiment d'incarnation s'est renforcé. » (k. 231-232)	
		« plus la matière est en mouvement, plus elle est conscience. Donc obligatoirement, je vais avoir plus de conscience du processus d'incarnation. » (k.235-238)	
		« il est évident que dans les étapes de ce processus d'incarnation, ou il y a des renouvellements de choses, il est évident que ce goût d'incarnation, ce rapport de plus en plus goûteux avec le mouvement interne, ce sentiment d'amour et de plénitude qui en découle, va avoir un effet sur	

	<p>La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité</p>	<p>d'acceptation</p> <p>La confiance dans le processus créant une accélération</p> <p>Epreuve de la confiance dans l'accès à la maturité</p> <p>Mise à l'épreuve proportionnelle à l'évolution de la conscience</p>	<p>ma rapidité d'acceptation du prochain stade, tu vois. Parce qu'il est évident que si je sais que ce qui vient après cette perte de repères, cela va être encore mieux qu'avant, et bien je vais l'accepter plus facilement... » (k. 244-250)</p> <p>« alors que maintenant je connais le mécanisme, je sais que je vais le perdre. Et même si parfois c'est long et je me dit « au secours, cela ne va jamais revenir », il y a quelque chose en moi qui a déjà fait l'expérience et qui se dit « bon, quelque part cela va revenir, je suis dans le processus... Et cela va revenir avec un plus ! ». Et du coup il y a une accélération du processus. » (k. 252-257)</p> <p>« et là, alors que je crois que j'ai une confiance assez importante et presque aveugle dans le mouvement, ... Attends, là il y a un truc important..., je me suis prise à la dernière épreuve, c'était l'une des premières fois, où ma confiance, que j'avais aveugle jusqu'à présent, a été mise vraiment à rude, rude épreuve. Et où, peut-être parce que cela touche des choses de plus en plus existentielles, la confiance est mise à plus rude épreuve. Et comme s'il y avait un caractère plus adulte aussi dans l'expérience du sensible, qui fait que la confiance aveugle que j'avais au moment où la fontanelle s'est fermée, maintenant, ce n'est plus celle-là, c'est un autre type de confiance. » (k. 279-288)</p> <p>« (un processus de maturation) ... Qui fait que c'est une confiance plus profonde, plus impliquée aussi ! Mais aussi une confiance mise à plus rude épreuve, car dans cela il y a aussi plus de conscience des enjeux existentiels dont il retourne, où il ne s'agit plus juste d'habiter son corps. Ce sont des choses plus existentielles ! » (k. 291-296)</p>
--	--	---	--

7 – le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du sensible

Catégorie émergente	Sous catégorie	Thèmes	
<p>Le sentiment d'incarnation au contact du sensible, un processus évolutif</p>	<p>Sensible et incarnation</p>	<p>Le sensible comme processus d'incarnation</p> <p>Choix du chemin d'incarnation</p>	<p>« j'ai compris que ce dont il s'agissait dans cette démarche, c'était d'un processus d'incarnation » (k. 223-224)</p> <p>« j'étais dans ce contraste de cette flamme que je connaissais du travail que je faisais avant, de cette lumière blanche, ce contraste avec ce bleu, incarné, doux, plein d'amour, les vibrations qui se sont arrêtées. Cela m'a profondément touché, et cela m'a donné envie d'aller plus loin, dans ce chemin d'incarnation. » (k. 608-612)</p> <p>« d'après ma compréhension pour l'instant, plus la matière est en mouvement, plus elle est conscience. Donc obligatoirement je vais avoir plus de conscience du processus d'incarnation, cela va de pair... Dans ma compréhension. » (k. 235-238)</p> <p>« et cela m'a donné envie de continuer dans la voie vers l'incarnation. » (k. 619-625)</p>
	<p>Le développement du sentiment d'incarnation</p>	<p>Le si comme prise de conscience du processus d'incarnation</p> <p>Le si, accueil du processus</p> <p>Naissance du si dans la compréhension du processus d'incarnation</p>	<p>« le sentiment d'incarnation est la prise de conscience que ce que je suis en train de vivre est un processus d'incarnation. » (k. 209-211)</p> <p>« le sentiment d'incarnation.... Cela s'est passé à partir du moment où j'ai accepté d'accueillir ... Cet incarné dans l'expérience, d'accepter le processus...le processus d'incarnation » (k. 212-216)</p> <p>« le sentiment d'incarnation, je l'ai eu à partir du moment où j'ai compris, parce que je n'ai pas tout de suite compris cela, je l'ai eu à partir du moment où j'ai compris que ce dont il s'agissait dans cette démarche, c'était d'un processus d'incarnation. » (k. 221-224)</p>
	<p>Étapes de déploiement</p>	<p>Etapes d'incarnation</p> <p>Comprendre le si en le vivant</p> <p>L'acceptation de</p>	<p>« c'est comme si même cela ne se faisant que par degrés, sans savoir ce que c'est, sans avoir la compréhension de ce que c'est que le sentiment d'incarnation, de ce que c'est que l'incarnation. Et je pense que c'est quelque chose qui évolue... Il faut le vivre pour le comprendre » (k. 224-227)</p> <p>« à partir du moment où j'ai accepté de rentrer dans ce processus et de faire de façon évolutive des étapes là-dedans, il y a eu de plus en plus un sentiment d'incarnation. » (k. 228-230)</p>

	<p>du sentiment d'incarnation</p>	<p>l'évolutivité renforçant le si</p> <p>Le enjeux existentiels liés au si : la vie, la mort, l'amour</p> <p>Réciprocité avec l'advenir</p> <p>Le réciprocité accomplie</p>	<p>« ces enjeux existentiels, ce sont... La vie, la mort et l'amour ! Ce sont ces trois choses qui me viennent et qui sont intrinsèquement liées, même dans des choses de tous les jours, dans le processus d'incarnation! Je le vis juste comme cela pour le moment. Je ne vois pas comment les trois peuvent se relier, mais, si tu veux, les thèmes existentiels dans lesquels se déroule, pour moi, ce sentiment d'incarnation en ce moment, ce sont ces trois-là. » (k. 299-305)</p> <p>« et en fait c'est comme s'il y avait une réciprocité avec l'advenir qui découle de ce sentiment d'incarnation, très fort. C'est-à-dire, c'est ce que danis a écrit sur la réciprocité accomplie, je vis cela exactement comme cela, » (k. 370-373)</p>
--	--	---	--

Claire
Femme
48 ans
Somato-psycho-pédagogue
16 ans d'expertise des pratiques du sensible

Rubriques et catégories

Rubrique a : l'incarné

Rubrique b : le déploiement du sentiment d'incarnation

Catégories prospectives

Rubrique a : l'incarné

Les catégories et sous-catégories signalées en rouge sont émergentes.

1 – identification et évolution de la perception de la dimension incarnée du mouvement interne

Catégorie prospective	Sous catégorie		
Identification et évolution de la perception de la dimension incarnée Du mouvement interne	L'incarné dans l'expérience du mouvement interne : du corps vers la matière sensible	Ouverture de la conscience Vers une conscience corporéifiée	« l'incarné est quelque chose qui ouvre la conscience. En même temps c'est une conscience qui est très présente « dans » le corps. C'est-à-dire que l'entrée en relation avec moi ou avec l'extérieur se fait dans et à partir d'une présence corporelle très grande. » (c. 127-132)
		Description de l'incarné par la tangibilité de la présence dans le corps	« l'incarné qui est porté par le sensible, c'est me sentir présente dans moi, dans mon corps, dans ma corporéité, dans ma matière corporelle, c'est une sensation très tangible de la présence dans mon corps, de la présence... J'ai envie de dire, à la fois dans mon corps, cela se passe dedans.... À la fois c'est à travers mon corps que je perçois l'extérieur » (c. 97-101)
		Présence et consistance de la matière Effet sur la stabilité	« la dimension d'incarné donne vraiment une consistance à la matière du corps et une consistance à la présence, une consistance au présent. » (c. 101-103) « cette consistance, cela me donne une stabilité, une force, c'est-à-dire incarnée. » (c. 106-107)
		Effet sur la force Effet de l'expérience sur la	« je trouve que l'incarné porte une force, c'est-à-dire c'est l'expérience même, l'expérience du mouvement interne, enfin l'expérience de la mouvance dans l'organisme... » (c. 107-109)

	<p>Le goût de l'incarné</p>	<p>perception du corps</p> <p>La matière sensible, rencontre entre la présence et le corps</p> <p>La matière animée</p> <p>La matière en mouvement source de sécurité</p> <p>Sentir l'incarné, un lien avec soi</p> <p>La perte du goût comme perte d'une qualité</p> <p>Le goût de l'incarné, une relation au mi</p> <p>Les caractéristiques du goût étant la plénitude, l'amour et la bienveillance</p>	<p>« la perception de cette dimension incarnée qui fait qu'il y a l'ouverture, la plénitude, la consistance, le corps, la tangibilité du corps, l'évidence donc la sécurité..., et la confiance. » (c. 235-237)</p> <p>« alors, peut-être pour décrire encore l'incarné, je dirais aussi qu'il y a ... « la matière », qui est cette rencontre d'une dimension de présence, de vastitude, d'un mouvement, avec la matière physique du corps, et qui crée le mouvement interne. La matière sensible, elle est animée. » (c132-136)</p> <p>« ce que je voudrais évoquer, c'est la notion de matière en mouvement qui apporte une sécurité. Cette présence-là donne une sécurité, en tout cas moi m'apporte une dimension de sécurité dans ma manière d'être au monde. » (c. 257-260)</p> <p>« être en lien avec moi, c'est sentir l'incarné dans ma matière, c'est me sentir présente à moi. » (c.94-95)</p> <p>« il y avait comme une contraction de la matière, une forme de perte de cette qualité, de perte de ce goût. » (c. 212-216)</p> <p>« le goût de l'incarné, c'est un rapport au vécu du mouvement, et à la dimension incarnée qu'a ce vécu, dans l'immédiateté de l'expérience » (c. 613-614)</p> <p>« cela emmenait la sensation de plénitude et de présence. Il y avait un goût d'amour qui était présent..., d'une forme de bienveillance, » (c. 220-222)</p>
	<p>Evolution de la perception de l'incarné</p>	<p>Perception antérieure d'un mouvement moins incarné</p> <p>Contraste avec l'expérience du sensible</p> <p>Modification de la perception vers plus d'accès</p> <p>Modification vers plus de sensibilité</p>	<p>« je le sentais déjà (le mouvement interne), beaucoup moins incarné, beaucoup plus blanc. » (c. 184-185)</p> <p>« je reviens au souvenir de cette méditation où, tout à coup, à la fois le sentiment de plénitude est arrivé et en même temps c'était de la lumière violette qui était là... » (c. 187-189)</p> <p>« la présence est le mot le plus fort. L'incarné est une dimension de présence à soi qui me donne à la fois un accès dans l'immédiateté, tout de suite dans la présence, aux informations qui viennent de l'intérieur, qui viennent de ma profondeur, comme aux informations qui viennent de l'extérieur. » (c. 118-121)</p> <p>« cela me donne une sensibilité particulière à ces informations et je pense un accès plus direct. Cela crée une ouverture à l'intérieur, une disponibilité et une ouverture. » (c. 121-123)</p> <p>« cela emmenait la sensation de plénitude et de présence. » (c. 220)</p>

2 –transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne dans les secteurs de sa vie quotidienne

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
<p>Transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie quotidienne</p>	<p>Incarnation dans le rapport au corps</p>	<p>Evolution du rapport au monde dans une plus grande corporéité</p> <p>Le mi libérateur de tensions corporelles</p> <p>Le mi porteur de liberté</p> <p>L'incarnation comme capacité à vivre la liberté dans la contrainte du corps</p>	<p>« j'avais déjà cette attention à une forme de relation avec l'intérieur de soi, parce qu'avec le bouddhisme, il s'agissait de visualiser et de regarder à l'intérieur.... Mais il n'y avait pas du tout cette perception de soi dans le corps et cette corporéité, cette présence au monde par le corps. » (c. 199-202)</p> <p>« il y a eu des moments de très grandes pressions dans le crâne. Cela s'est allégé et continue de s'alléger avec l'expérience du mouvement. » (c. 733-735)</p> <p>« les effets du mouvement sur mon corps, cela a été une plus grande liberté intérieure, une sensation de liberté. » (c. 689-690)</p> <p>« avec un paradoxe, comme une connaissance par contraste, c'est-à-dire, sentir à la fois que l'incarnation c'est être contraint dans un corps, parce qu'il y a une limite du corps lui-même, c'est à la fois avoir conscience des limites du corps. » (c. 690-693)</p> <p>« cela m'a donné une sensation de limite, et de devoir faire avec ces limites. Et en même temps, cela m'a donné à l'intérieur, une expansion de la liberté. » (c. 695-697)</p>
	<p>Effet dans la reconnaissance de soi</p>	<p>Etapas dans la reconnaissance de soi, renforçant le si :</p> <p>Le toucher créant la matière sensible</p> <p>Le toucher apportant la reconnaissance de la dimension humaine</p> <p>Création d'une compétence dans l'expression du corps</p> <p>Le corps sensible créant la capacité d'accueil de son histoire</p> <p>Le sensible conduisant à la reconnaissance de sa pensée</p>	<p>« le toucher est une telle reconnaissance de l'essence de l'humain dans le corps, c'est comme si ce toucher créait la matière sensible de l'être humain, c'est quelque chose de profondément incarnant. » (c. 1015-1018)</p> <p>« dans les premières années de contact avec le sensible, le toucher m'a apporté une reconnaissance de moi-même en tant qu'humaine. » (c. 1018-1020)</p> <p>« il y a une compétence dans la relation au geste, dans l'expression du corps, que j'ai développée, avec le mouvement et la relation au sensible. » (c. 27-28)</p> <p>« il a fallu une autre étape qui elle, a pris plus de temps : un cheminement d'écoute et de reconnaissance de mon histoire spécifique, d'accueil des particularités de ma vie et de la souffrance, étapes d'écoute et d'accueil s'appuyant sur le corps sensible. » (c. 1024-1027)</p> <p>« je crois que maintenant est arrivée l'étape de reconnaissance de ma pensée. Être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une pensée sensible, c'est l'enjeu actuel d'incarnation de qui je suis dans ma vie. » (c. 1027-1030)</p>

	<p>Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard</p>	<p>Une bienveillance éclaircissant la vision des choses Exemple de changement de regard</p> <p>Une transformation vers plus de confiance dans la vie</p> <p>Le moi portant une confiance et créant une sécurité dans le rapport aux expériences de la vie</p> <p>Développement de la conscience témoin Recul par rapport aux difficultés Développement de la capacité à la ra</p> <p>Nombreux éléments de prises de conscience</p> <p>Expérience de simultanéité de l'émergence du sens dans l'expérience du corps Cette simultanéité porteuse d'incarnation</p> <p>Manque de confiance dans l'expression par les mots</p> <p>Exigence dans l'expression de soi par les mots</p>	<p>« il y avait ... Une forme de bienveillance, comme si quelque chose s'éclaircissait dans la vision, dans la vision du monde, dans le regard sur les choses. » (c. 221-224) « par exemple : dans le métro, je pouvais d'un seul coup me connecter au mouvement, être plus présente et là je sens que mon regard change.... » (c. 775-778)</p> <p>« je retrouve la confiance. La dimension de confiance est extrêmement importante, parce que l'expérience de l'incarné, l'expérience de cette dimension incarnée du mouvement interne porte une confiance ... Une confiance absolue, une confiance à la fois dans moi, dans ce qui vient de moi, dans ce qui vient de l'extérieur, ce qui est à exprimer. C'est une confiance dans la vie, une confiance dans les événements de la vie, » (c. 164-172) « lorsque la vie vient me proposer... , ce qu'elle me propose d'informations, me propose d'actions, d'événements à vivre, je dirais que la sécurité, elle vient de cette confiance-là, qui est inhérente même à l'expérience du mouvement dans soi. » (c. 174-175)</p> <p>« les effets dans le rapport à la pensée : cette conscience du regard sur moi-même s'est développée de plus en plus. C'est comme si j'étais moins identifiée aux problématiques et que je pouvais plus entrer en réciprocité avec justement ce qui se passait, les événements, ma manière d'être, ma réactivité, je pouvais plus la voir, ma manière de réagir aux événements. Cela a augmenté progressivement » (c.322-327)</p> <p>« et je me rendais compte... » (c. 22) « par exemple, j'ai pris conscience... » (c. 415) « j'ai souvenir de prendre conscience... (c. 425)</p> <p>« et ce que j'ai remarqué, c'est que c'est vraiment de la force de ces mouvements dans ces endroits très serrés, ces endroits qui étaient douloureux, de sentir cela en même temps que la prise de conscience, en même temps que la pensée qui vient... » « c'est de là que vient la transformation, c'est quelque chose qui s'incarne. » (c. 432-442)</p> <p>« et je me rendais compte qu'il y avait, dans la relation aux mots, un reste de peur et de panique en lien avec cet acte de montrer qui je suis dans les mots.. , un manque de confiance dans le mouvement de mettre en mots. Et cela va avec cette peur que j'avais d'être vue, présente depuis mon enfance... » (c. 22-26) « j'ai pris conscience également d'une forme d'exigence vis-à-vis de moi, que je croyais avoir déjà relâchée, exigence dans ce que j'avais à montrer. » (c. 417) « une compétence ... Dans l'expression du corps... N'est pas complètement transposée dans la relation aux mots. » (c. 27-29)</p>
--	---	--	---

	Incarnation dans l'action	<p>Le mi facilitant l'expression du corps avec celle de la parole</p> <p>Le mouvement apportant la sécurité nécessaire pour l'expression par la parole</p> <p>Une confiance pour se montrer dans son art</p> <p>La gestuelle du sensible renouvelant l'expression artistique</p> <p>Expression du potentiel</p> <p>Absence de douleur comme indicateur du mouvement dans l'expression dansée</p> <p>La présence comme effet du mouvement dans l'expression artistique</p> <p>Renouvellement de l'action</p> <p>Expérience d'une évidence pour aller dans l'action</p> <p>Difficulté à trouver sa place professionnellement</p> <p>Ouverture et sensation de justesse</p> <p>Transformation des pratiques professionnelles</p>	<p>« la sécurité est un effet de la présence, du mouvement, de ce lien qui se remet en route. ... C'est un des effets qui permet que je n'ai plus peur de ne pas dire toutes les informations qui étaient là. » (c. 164-166)</p> <p>« l'expérience et la proximité avec le mouvement interne m'avaient permis de développer la confiance, dans l'acte de me montrer en allant sur scène. » (c. 20-22)</p> <p>« la sensibilité perceptive qui s'amplifiait a conduit la gestuelle du sensible à renouveler, voire recréer mon expression artistique. » (c. 1021-1023)</p> <p>« j'avais vraiment l'impression que tout mon potentiel pouvait s'exprimer, allait pouvoir s'exprimer » (c. 241-242)</p> <p>« à la fois cela s'exprimait dans mon expression artistique, je n'avais plus mal en dansant, même si je faisais des performances à l'autre bout du monde, avec le décalage horaire, avec le fait de répéter beaucoup. » (c. 245-248)</p> <p>« il y avait quelque chose où j'étais vraiment très présente, je pouvais être présente aux autres, je pouvais être présente à moi, je pouvais être présente au public. » (c. 248-250)</p> <p>« ce qui, par extension, renouvelait mes autres facultés d'expression et de mise en action. » (c. 1023-1024)</p> <p>« à ce moment-là c'était violet, et là j'ai eu en même temps une forme de conviction que c'était cela que j'avais à transmettre. ... Là, il y a eu une évidence, qu'il y avait quelque chose de nouveau et que c'était cela que j'avais à faire. Comment, je ne le savais pas, mais... J'ai senti quelque chose de très fort à ce moment-là. Il y avait une évidence d'une forme d'emboîtement... » (c. 189-193)</p> <p>« ...de pouvoir faire des choses qui jusqu'à ce moment-là n'arrivaient pas à trouver les voies de passage. J'avais toujours des élans d'action, cela, c'est toujours venu. Mais il y a des choses qui avaient du mal à s'incarner dans la réalité du monde, comme trouver une place par exemple, comme chorégraphe, une place en tant qu'artiste ; me sentir vraiment dans ma place en tant qu'enseignante aussi, dans ce que j'avais à transmettre. » (c. 262-269)</p> <p>« et là, à ce moment-là, cela s'est vraiment ouvert, cela s'est ouvert, et s'est développée une sensation d'être plus à ma place dans ce que je faisais. » (c. 262-269)</p> <p>« c'est là où j'ai remodelé mes pratiques, ma manière de transmettre, en renforçant des ateliers spécifiques de mouvement et mes stages. J'avais commencé quelques années auparavant, mais là, c'est venu au cœur. Avant c'était en plus de mon travail artistique, cela venait nourrir mon travail artistique et le travail artistique de mes étudiants. » (c. 278-283)</p>
--	--	---	--

	Incarnation dans les dynamiques relationnelles	<p>Incarnar la nouveauté dans l'action</p> <p>Evolution du déploiement de soi dans l'action</p> <p>La permanence de l'incarné ayant un impact sur l'incarnation des actions Action efficace</p> <p>Un autre sens de l'action</p> <p>Présence à l'action et au contexte de l'action</p> <p>Réciprocité actuante avec tout ce qui fait l'action</p> <p>Difficulté d'aller vers les autres</p> <p>Le sensible développant la confiance en soi pour aller vers les autres</p> <p>La présence à soi facilitant le mouvement relationnel Le sensible apportant présence dans la relation</p>	<p>« ... Cela m'a conduit à ouvrir, et à mettre au cœur de ma profession l'enseignement du mouvement. » (c. 294-295)</p> <p>« il y avait quelque chose à défaire et il y avait quelque chose de nouveau à trouver. ... Justement ce qui se défaisait d'un point de vue professionnel me permettait d'incarner un peu plus dans l'action, ce que j'avais à incarner, à la fois d'un point de vue artistique et pédagogique. » (c. 311-314)</p> <p>« et cela si je le regarde au fil des années, je vois une progression, d'animer d'abord des ateliers et des stages, puis de créer une formation, et puis ensuite de me déployer dans cette formation, ce qui peut encore s'amplifier d'ailleurs... » (c. 315-317)</p> <p>« j'ai observé que plus j'ai été en lien avec le mouvement interne, avec la dynamique de cet incarné, plus mes actions ont été incarnées. » (c. 447-448)</p> <p>« une action efficace, je pourrais dire ! J'avais moins d'agitation pour arriver à faire quelque chose et que cela marche, je me mettais en lien avec la chose et peut-être que je trouvais les moyens justes, voilà c'est peut-être cela l'efficacité de l'action ! » (c. 450-453)</p> <p>« ce n'est pas seulement l'action dans le sens de faire, mais dans le sens de vivre tout ce qu'il y a à vivre. » (c. 497-498)</p> <p>« dans une plus grande présence à l'action elle-même, c'est-à-dire présence qui comprend la présence à moi dans l'action et la présence à l'environnement dans laquelle l'action se déroule »</p> <p>« et du coup, la réciprocité actuante entre ce vers quoi l'action va, c'est-à-dire l'action elle-même et son but, peut-être..., ou par forcément son but, plutôt réciprocité entre l'action, l'orientation de l'action et l'environnement dans laquelle elle se déroule. » (c. 455-460)</p> <p>« au départ j'étais quelqu'un d'assez en retrait. »</p> <p>« les outils du sensible m'ont permis de déployer intérieurement, de développer un rapport à moi de confiance, et qui m'a permis d'aller vers les autres. » (c. 851-854)</p> <p>« ... Une réciprocité avec l'extérieur, et cela c'était ma facilité, de sentir d'abord l'extérieur très fort avant de me sentir moi. » « cela a complètement changé ! Oui. Le rapport au sensible m'a appris à me mettre en relation avec moi. » (c. 77-90)</p> <p>« le fait de me sentir plus présente, m'a permis de d'entrer plus en relation avec les autres... Il y a eu un mouvement, je crois » (c. 850-851)</p> <p>« l'entrée en relation avec moi ou avec l'extérieur se fait dans et à partir d'une présence corporelle très grande » (129-130)</p>
--	---	---	---

	<p style="text-align: center;">Incarnation du potentiel</p>	<p>Expression du potentiel</p> <p>Une force nouvelle</p> <p>Le sensible, voie d'incarnation</p> <p>Ouverture de champs d'incarnation</p> <p>Evolution du potentiel</p> <p>Evolution de notre idée du potentiel</p> <p>L'ouverture de la pensée transformant la conscience de son potentiel</p> <p>Plus ou moins de permanence</p> <p>Pas de permanence</p> <p>Perte de goût</p> <p>Besoin d'aide pour retrouver le goût de l'incarné</p>	<p>« . Et là, ... J'avais vraiment l'impression que tout mon potentiel pouvait s'exprimer, allait pouvoir s'exprimer. Il y avait un rapport à l'avenir aussi qui était présent, c'était une sensation que tout était possible, de ce que j'avais à être. » (c. 241-245)</p> <p>« et il y a eu comme cela des moments qui ont vraiment duré, où j'avais l'impression d'avoir gagné en force, d'être en lien avec une force intérieure vraiment très grande, que je n'avais jamais connue auparavant. » (c. 250-253)</p> <p>« pour moi, il y avait vraiment quelque chose de merveilleux là-dedans. A ce moment-là pour moi c'était une évidence que ce travail était un travail d'incarnation. » (c. 253-255)</p> <p>« que cela venait même peut-être développer non seulement le potentiel de soi, mais le potentiel d'incarnation lui-même. J'avais même l'impression que le fait de travailler en gestuelle et en introspection, en plus de la thérapie manuelle, mais particulièrement la gestuelle, que j'utilisais beaucoup puisque j'étais artiste dans cette période-là, m'ouvrait des champs d'incarnation que je n'aurais pas imaginés avant. » (c. 255-260)</p> <p>« au début, j'ai souvenir de l'avoir senti. Je ne me suis pas reposée la question...., je pense que c'est ouvert..., je pense qu'il y a une évolution. Je sens... . Je pense, cela c'est une pensée, que nous avons une idée de notre potentiel. Du coup, la sensation, elle est plus vaste que cela, que la pensée. Du coup, l'idée que l'on a de notre potentiel, il y a peut-être encore quelque chose qui est derrière.. » (c. 654-663)</p> <p>« lorsque tu me demandes si cela peut encore évoluer, je dis oui, cela s'ouvre, la pensée s'ouvre, le potentiel peut apparaître différent. » (c. 666-667)</p> <p>« parfois cela restait longtemps. Avec les pratiques, je l'entretenais. » (c. 223-224) « mais parfois, cela s'en allait, plus ou moins, et je me faisais traiter alors cela revenait. » (c. 224-225)</p> <p>« après, si je peux dire quelque chose qui est important au niveau de l'évolution, c'est que, à ce moment-là, cela partait, c'est-à-dire, cette sensation-là je ne la gardais pas. Il n'y avait pas de permanence. Je l'avais, je la sentais pendant les stages, cela durait, cela durait un peu après. Et après, j'avais comme mon corps qui s'asséchait. » (c. 207-210)</p> <p>« il y avait comme une contraction de la matière, une forme de perte de cette qualité, de perte de ce goût. » (c. 214-216)</p> <p>« je retrouvais quelque chose par l'introspection, oui, je retrouvais une manière d'être en lien avec une dimension corporelle plus présente, peut-être pas aussi incarnée. » (c. 231-234)</p> <p>« mais j'avais besoin de l'aide de l'autre ou du groupe pour revenir encore plus, pour retrouver vraiment la perception de cette dimension incarnée qui fait qu'il y a l'ouverture, la plénitude, la consistance, le corps, la tangibilité du corps, l'évidence donc la</p>
--	--	--	---

		<p>Plus de permanence Evolution vers une force intérieure durable</p> <p>Vers une transposition dans le quotidien</p> <p>Du besoin de l'incarné au quotidien à la réalité</p>	<p>sécurité..., et la confiance. » (c. 234-237)</p> <p>« ...et puis petit à petit c'était plus permanent. » (c. 329-330)</p> <p>« et il y a eu comme cela des moments qui ont vraiment duré, où j'avais l'impression d'avoir gagné en force, d'être en lien avec une force intérieure vraiment très grande, que je n'avais jamais connue auparavant. » (c. 250-253)</p> <p>« maintenant, si je regarde l'évolution, j'ai d'autres souvenirs, un peu plus tard, disons quelques années après, où justement cela commençait à devenir plus permanent, c'est-à-dire que j'emmenais plus la dimension incarnée dans mon expression, mais pas uniquement à certains moments, cela venait plus dans mon quotidien. » (c. 237-241)</p> <p>« de rendre l'expérience extra-quotidienne quotidienne... Ce n'est plus un besoin, maintenant c'est un fait plutôt, c'est une réalité. Il y a eu une époque où c'était vraiment un besoin. Il y a eu un moment où c'était une intention et cela se faisait par moments très fortement et à d'autres moments moins. Et là, maintenant, c'est plus un accueil. L'accueil de ce qui est me permet ce goût là et cette présence là plus facilement dans les détails du quotidien. » (c. 781-788)</p>
--	--	---	---

	<p>du sentiment d'incarnation , relation avec le sentiment d'existence</p>	<p>critère d'existence du si</p> <p>Le si, relation à notre incarnation Relation avec la source de la vie pour agir dans le monde Manière de se laisser faire par le mouvement dans l'action</p> <p>Différentiation entre « goût de l'incarné » et « si »</p> <p>Le si comportant la perception de l'expérience et les effets de l'expérience</p>	<p>« de la force de ces mouvements dans ces endroits très serrés, ces endroits qui étaient douloureux, de sentir cela en même temps que la prise de conscience, en même temps que la pensée qui vient... » « c'est de là que vient la transformation, c'est quelque chose qui s'incarne. » (c. 432-442)</p> <p>« le sentiment d'incarnation, c'est cette relation. Ce rapport à notre incarnation c'est ce sentiment, ce rapport à ce qu'on vit, cette relation entre ce mystère, cet endroit, cette source de la vie et la manière dont on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde. » (c. 480-484) « je ne sais même pas si c'est cela ? Le sentiment d'incarnation c'est peut-être même la relation qu'on peut avoir avec notre manière de nous laisser exister, de nous laisser agir, de nous laisser créer avec notre corps le plus présent possible. Le sentiment d'incarnation au contact du sensible, bien sûr ! » (c. 484-487)</p> <p>« le sentiment d'incarnation, pour différencier avec la notion de « goût de l'incarné ». » (c. 610-612) « le goût de l'incarné, c'est un rapport au vécu du mouvement, et à la dimension incarnée qu'a ce vécu, dans l'immédiateté de l'expérience, dans l'introspection sensorielle ou dans le toucher, ou dans l'expérience quotidienne. C'est un rapport direct, c'est une perception, c'est..., comment dire, une première appréhension de cette qualité incarnée de ce qui est vécu. » (c. 613-618) « et le sentiment d'incarnation, pour moi, c'est un autre degré. C'est-à-dire qu'il englobe plus de choses, il englobe cette expérience, le goût de l'incarné vécu dans la perception du mouvement interne, ... Mais il peut aussi avoir cette dimension de prendre en compte les effets de transformation de soi dans sa vie. » (c. 618-623)</p>
--	---	---	---

Catégorie 4 – renforcement du sentiment d’incarnation par les transformations issues du contact avec le sensible

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
<p>Renforcement du sentiment d’incarnation par les transformations issues du contact avec le sensible</p>	<p>Corps et si</p>	<p>L’ancrage dans le corps animé faisant partie du si</p> <p>L’ancrage dans la matière</p> <p>Dans l’incarnation, paradoxe entre contrainte et liberté</p> <p>La liberté au cœur de la contrainte</p> <p>La limite permettant le lien entre intérieur et extérieur</p> <p>La limite donnant la confiance dans le corps</p> <p>Accepter le temps du corps permettant l’incarnation</p> <p>Chaque étape de guérison comme étape d’incarnation</p>	<p>« ce qui fait partie de ce sentiment d’incarnation, de l’évolution du sentiment d’incarnation et de son déploiement véritable, c’est un ancrage plus permanent dans le corps animé, qui donne un moelleux au corps, une présence au corps, qui donne une sensibilité au corps.... » (c. 683-687) « un ancrage plus profond dans la matière cela c’est sûr, et une plus grande proximité à moi, oui, bien sûr. (c. 682-683)</p> <p>« pour revenir un petit peu en arrière ...les effets du mouvement sur mon corps, cela a été une plus grande liberté intérieure, une sensation de liberté. » « avec un paradoxe, comme une connaissance par contraste, c’est-à-dire, sentir à la fois que l’incarnation c’est être contraint dans un corps, parce qu’il y a une limite du corps lui-même, c’est à la fois avoir conscience des limites du corps. »</p> <p>« parce qu’avant j’étais tellement en lien avec l’extracorporel, avec l’extérieur, avec la vastitude extérieure, la vastitude du monde, que c’était sans limites. Donc cela m’a donné une sensation de limite, et de devoir faire avec ces limites. Et en même temps, cela m’a donné à l’intérieur, une expansion de la liberté. » (c. 687-697)</p> <p>« maintenant c’est du lien... C’est autre chose. Les limites sont un moyen justement pour pouvoir explorer l’intérieur, de pouvoir voir la vastitude, pour vivre le spirituel à l’intérieur de soi. Maintenant, l’enjeu c’est d’être en relation et donc en réciprocité actuante avec l’intérieur et avec l’extérieur. » (c. 702-705) « en étant à la fois dehors et dedans. Et du coup, cela donne à la fois la confiance dans le corps..., en même temps, peut-être une conscience du corps comme véhicule de ce lien. » (c. 707-709)</p> <p>« je pense qu’il faut prendre le temps du corps. L’incarnation, cela passe par l’acceptation du temps du corps. » (c. 981-982)</p> <p>« avec la maladie, les séquelles de la maladie, chaque temps de latence, confrontation de la nouveauté avec mon ancienne structure, je le vis comme une reconquête d’une partie du corps qui s’est figée, qui s’est sclérosée. » « a chaque fois que le mouvement vient ouvrir un nouvel espace dans mon épaule, dans ma mâchoire, au centre de mon crâne, qu’une nouvelle vitalité émerge dans ma jambe..., c’est comme une victoire de l’incarnation. » (c. 994-999)</p> <p>« c’est une sensation très particulière, lorsque quelque chose de serré se desserre et s’imprègne de « vivant ». Cela devient élastique et amoureux en même temps, amoureux</p>

	<p>Pensée, sens, changement de regard et si</p>	<p>Amour et gratitude accompagnant la guérison</p> <p>Une incarnation de nouveaux potentiels</p> <p>Chaque processus de transformation renforçant le si</p> <p>Recherche d'une nouvelle manière d'écouter La volonté comme difficulté</p> <p>Transformation du regard sur cette étape La force permettant le changement de regard</p> <p>Changement de regard vers une appropriation de soi</p> <p>Evolution de la capacité à être témoin</p> <p>Distanciation d'avec la maladie</p> <p>Chaque transformation au service de l'incarnation</p> <p>Le si, une évolution d'un</p>	<p>de la vie. Cela s'accompagne de beaucoup d'amour, d'une intensité joyeuse et d'une sorte de gratitude. » « et justement, je le vis aussi comme le moment d'incarnation de nouveaux « possibles », car je sais que la présence est plus forte, et que je ne l'ai jamais vécue ainsi auparavant. » (c. 999-1005)</p> <p>« a la fin de chacun de ces processus de transformation, je me sens plus incarnée, je peux dire que le sentiment de mon incarnation est plus fort. » (c. 1007-1008)</p> <p>« mais la difficulté a été de trouver comment écouter cette part-là... Je voulais l'emmenner, puis après cela s'est peu à peu transformé en accueil... » (c. 797-802)</p> <p>« ma difficulté a été de « vouloir » l'emmenner. Et en même temps maintenant, je ne vois plus cela forcément comme une difficulté, mais plutôt comme une étape du chemin. » (c. 802-804)</p> <p>« finalement cette force que j'avais d'un côté m'a permis de prendre conscience petit à petit de ce que cette part de moi portait dans son intimité. » (c. 804-806) « j'ai pu l'accueillir lorsque j'avais suffisamment de force. Cela a remis en question des choses, cela m'a permis d'évoluer, j'ai appris beaucoup aussi. » (c. 807-809)</p> <p>« maintenant, je vois cela comme un chemin, comme un chemin d'apprentissage simplement, d'appropriation de qui je suis, un chemin d'apprentissage à incarner toutes les parts de moi. » (c. 813-815)</p> <p>« j'ai, je crois depuis toujours une capacité à être témoin de ce que je vis. Et en même temps, cela a évolué. En parlant des étapes récentes, je voudrais faire part d'une évolution. Dans le sens où au moment le plus fort de la maladie, ce que j'observais était une sorte de gouffre de souffrance où je me voyais tomber. Celui-ci s'est alors ouvert sur des questions existentielles concernant la vie et la mort, dans un contexte parfois très douloureux. Puis, ensuite j'ai commencé à m'amuser avec la maladie, je regardais le drame et je riais. J'ai appris à m'amuser de ma vie et le drame est devenu un jeu, petit à petit, puis de plus en plus souvent. Maintenant, cette observation s'est transformée le plus souvent en un témoin joyeux et amusé, parfois surpris ou intrigué, voire émerveillé du déroulement de ma vie et de ce qu'elle contient. Je crois que je m'amuse plus qu'avant ! » (c. 944-957)</p> <p>« a chaque changement de regard, à chaque étape de transformation, je peux dire que je me suis sentie, et que je me sens à la fois un peu plus incarnée dans mon corps et dans ma vie. » (c.957-959)</p> <p>« passer de l'observation de mes changements de regard sur le monde à reconnaître une nouvelle intelligence. » (c. 1027-1029)</p> <p>« être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une pensée sensible, c'est l'enjeu actuel</p>
--	--	--	--

	<p>Créativité, action et si</p>	<p>simple changement de regard vers une intelligence de compréhension</p> <p>Transformation de la volonté de faire en accueil Le laisser venir permettant la créativité</p> <p>Lien entre accueil et action La donation de soi dans le laisser agir de la vie</p> <p>Agir sans effort Renforcement du si par l'observation du processus</p> <p>Le si propulseur d'une action de libération de soi</p> <p>L'incarné porte d'accès à l'immédiat</p> <p>Relation à l'advenir</p>	<p>d'incarnation de qui je suis dans ma vie. » (c. 1031-1032)</p> <p>« je voulais l'emmener, puis après cela s'est peu à peu transformé en accueil. » (c. 799)</p> <p>« c'est l'accueil qui permet d'être créateur..., créateur de sa vie, mais pas dans le vouloir, mais dans le laisser venir... Dans quelque chose qui se donne ! Quelque chose qui se donne de lui-même, ce n'est pas moi qui le donne. Cela se donne ! » (c. 513-517)</p> <p>« cela se donne en tant qu'information et du coup, si je suis vraiment dans cet accueil-là, je sais que c'est à mettre en action. Il n'y a même pas d'effort. Il y a quelque chose qui est relié, qui est presque relié entre l'accueil et l'action. Oui c'est cela !. De donation de soi dans le sens de se laisser être, de se laisser agir par la vie en soi. » (c. 517-522)</p> <p>« parce qu'avant je croyais qu'il y avait à mobiliser une force pour mettre en action. Et finalement, je crois que cela se transforme aussi maintenant. Plus je me sens incarnée, plus les informations qui se donnent vont se mettre en action sans effort, avec moins d'effort. Et mon sentiment d'incarnation est beaucoup plus fort maintenant que je peux observer ce processus. » (c. 522- 527)</p> <p>« cette présence à moi, cet incarné et là je dirais ce sentiment d'être plus incarnée, je parlerais maintenant de sentiment d'incarnation, cela m'a permis de me libérer de choses qui n'étaient plus nécessaire pour moi. » (c. 272-275)</p> <p>« l'incarné est une dimension de présence à soi qui me donne à la fois un accès dans l'immédiateté, tout de suite dans la présence, aux informations qui viennent de l'intérieur, qui viennent de ma profondeur, comme aux informations qui viennent de l'extérieur. Cela me donne une sensibilité particulière à ces informations et je pense un accès plus direct. Cela crée une ouverture à l'intérieur, une disponibilité et une ouverture. » (c. 118-123)</p> <p>« et je me disais que cet accès aux informations était déjà un début de réciprocité. » (c. 125-126)</p> <p>« tout mon potentiel ... Allait pouvoir s'exprimer. Il y avait un rapport à l'avenir aussi qui était présent, c'était une sensation que tout était possible, de ce que j'avais à être. » (c. 241-245)</p> <p>« mon corps m'apparaissait d'une dureté presque quasiment insupportable, quelque chose de presque mort dans la matière, et j'avais vraiment besoin de revenir dans ce</p>
	<p>Relation à la mort</p>		

	<p align="center">Rapport entre accomplissement de soi et si</p>	<p>Une sensation insupportable de non vie dans le corps Le désir de mourir L'accueil de la mort en soi</p> <p>Un espace de bienveillance pour écouter le désir de mort</p> <p>Le sensible, lieu en soi de relation avec la totalité permettant l'écoute de la souffrance</p> <p>Transformation de la volonté en accueil</p> <p>Rapprochement d'avec la mort</p> <p>La mort portant la sérénité</p> <p>La mort comme totalité</p> <p>Transfert du désir de mourir vers la conscience de la part de soi qui meurt</p> <p>L'accomplissement participant au déploiement du si</p> <p>Relation de cause à effet et évolutivité entre accomplissement et incarnation</p>	<p>moelleux. » (c. 225-228)</p> <p>« il y avait vraiment une part de moi qui voulait mourir. » (c. 382)</p> <p>« j'ai eu une appropriation...» (c. 382) « cette part qui voulait mourir, il a fallu que je l'accueille vraiment, et puis que je l'accueille encore, et encore, et puis que je passe des jours entiers à accueillir cet endroit-là, pour l'entendre suffisamment et que le mouvement puisse naître de l'immobilité, de l'endroit qui voulait mourir. » (c. 383-387)</p> <p>« je l'écoutais depuis le lieu du sensible, le lieu du mouvement, le lieu de la bienveillance, le lieu de la part de moi en lien avec une totalité. »</p> <p>« mais j'avais transformé un « vouloir l'emmener » en capacité d'accueil pour que le mouvement vienne s'exprimer de lui-même au sein même de cette part en souffrance. » (c. 389-393)</p> <p>« cela a changé mon rapport à la mort, quelque chose de plus proche, de plus doux, de serein. »</p> <p>« a la fois une proximité avec la totalité et une certitude que ce n'était pas moi qui devait mourir mais quelque chose en moi.» (c. 395-398)</p> <p>« le fait de sentir que l'on accomplit ce que nous avons à accomplir, cela nourrit le sentiment d'incarnation, on est plus là ! » (c. 830-831)</p> <p>« et d'ailleurs cela rejoint le potentiel, le fait de sentir, d'avoir les moyens que le potentiel s'exprime, que ces informations qui viennent puissent servir simplement, pour moi, pour la vie, pour le monde, cela donne un sentiment d'accomplissement. Et ce sentiment participe à me sentir plus incarnée, j'en développe une plénitude, une plénitude qui n'empêche pas l'action, qui bien au contraire nourrit l'action. » (c. 832-837)</p> <p>« il manquait peut-être juste le mot d'accomplissement, il faut peut-être le relier à ce que j'ai dit hier. » (c. 844-845)</p>
--	---	--	---

Catégorie 5 – participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

Catégorie prospective	Sous catégorie		
<p>Les différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation</p>	<p>Soi avec soi</p>	<p>La présence portée par le sensible, base de la ra</p> <p>Le sensible, appui pour la relation à soi</p> <p>Une partie de soi ayant la connaissance</p> <p>Intuition du sens de la maladie pour l'incarnation</p> <p>Etape importante d'accès au témoin de son vécu</p> <p>Une part en mouvement emmenant la part en souffrance</p> <p>Le mi pour tenir le coup</p> <p>Evolution vers une plus grande attention à soi</p> <p>Evolution vers un plus grand soin envers soi</p> <p>De l'impression d'une implication totale dans le mouvement à la prise de conscience d'une part de soi immobile</p>	<p>« cette présence corporelle, quand elle permet d'entrer en relation, elle est le fondement de la réciprocité, de la réciprocité actuante..... » (c. 127-132)</p> <p>« le rapport au sensible m'a appris à me mettre en relation avec moi. » (89-90)</p> <p>« j'ai souvenir de vivre les chocs en me disant en même temps que c'est une opportunité ! Donc, il y avait déjà les deux, il y avait déjà un rapport qui me permettait une certaine distance, même si j'étais quand même très identifiée à la souffrance, mais il y avait une part de moi qui savait ! Je ne dirais pas qui le sentait et qui l'accueillait comme je peux le faire maintenant, mais qui savait que c'était nécessaire au processus d'incarnation : qu'il y avait quelque chose à défaire et qu'il y avait quelque chose de nouveau à trouver. (c. 305-312)</p> <p>« ce que je peux raconter, c'est qu'à partir de ce choc de la séparation et de cette étape de transformation de mes pratiques professionnelles, il y a eu les deux en même temps. C'est-à-dire qu'il y avait un endroit de souffrance importante et un endroit de présence au mouvement, vraiment très fort, et comme un fondement qui était présent tout le temps parce que je m'en servais en permanence. Et donc cela était très présent, et en même temps j'emmenais cette part de moi en souffrance, et donc j'avais cette conscience-là. » (c. 331-338)</p> <p>« et au début, je ne savais pas trop quoi faire, je ne savais pas trop de quoi il s'agissait, je ne comprenais pas vraiment, mais je sentais bien qu'il fallait tenir le coup avec le mouvement. » (c. 338-340)</p> <p>« ce qui est devenu très clair dans l'évolution, c'est que plus cela avançait dans le temps, plus j'avais cette conscience que cette plénitude devait être attentive à la part en souffrance. » (c. 345-348)</p> <p>« au début je l'emmenais comme cela, parce que je n'avais pas une aussi grande conscience. (c. 348-349)</p> <p>« petit à petit il y a eu une conscience de prendre soin de la part en souffrance par la part de moi qui était en mouvement. » (c. 349-350)</p> <p>« et j'ai souvenir de moments en mouvement, où j'étais très attentive. Je ne pouvais plus bouger comme au début ! Au début, je bougeais avec une évidence, tout de moi était là, dans les premières années, et puis après, je ne pouvais plus bouger comme cela car il y avait une partie de moi qui n'y allait pas. Et là du coup je devenais vigilante pour l'emmener. J'ai souvenir de performances dansées où j'ai travaillé sur cela, en me disant : « je l'emmène cette part, oui, j'y vais doucement et je l'emmène ! ». Et puis j'en</p>

	Soi avec la totalité	<p>Besoin de vigilance et de douceur dans la relation à soi</p> <p>Prise de conscience fondamentale dans l'évolution du rapport à soi</p> <p>De la volonté à l'accueil</p> <p>Réciprocité actuante entre deux parts de soi</p> <p>Le mouvement émergent de l'immobilité</p> <p>La ra avec soi permettant de relâcher le besoin de reconnaissance</p> <p>Les pratiques du sensible ayant créé un lieu de soi solide sur lequel prendre appui</p> <p>Besoin d'accueil et de bienveillance envers soi pour incarner toutes les parties de soi</p> <p>La force générée par le contact avec le sensible développant la bienveillance envers soi</p> <p>Le si, relation avec la source de la vie</p>	<p>suis arrivée à un moment où je ne pouvais plus l'emmener. Cela ne pouvait pas s'incarner de cette manière-là. » (c. 350-359)</p> <p>« et là, il y a eu une espèce de renversement de conscience ! J'ai pris conscience que le mouvement devait naître... De l'endroit en souffrance. Je ne pouvais pas emmener une part qui résistait avec le mouvement, je ne pouvais pas forcer, je ne pouvais plus qu'accueillir. » (c. 359-363)</p> <p>« là, c'est vraiment de la réciprocité entre des parts de moi dont je parle, une réciprocité actuante entre la part de moi qui est en mouvement, et la part de moi qui a besoin de se faire entendre et qui n'y arrive pas et qui souffre. Et donc je me suis rendu compte que je ne pouvais que écouter cette part-là, et que le mouvement naîtrait de lui-même, naîtrait de cet endroit qui souffre. » (c. 363-368)</p> <p>« ces moments d'écoute de moi-même, de mise en réciprocité actuante avec moi, ont permis de détendre le besoin d'être vue par l'autre. Je le savais depuis longtemps, je l'avais qui vivait un peu, mais cela ne s'incarnait pas. » (c. 871-875)</p> <p>« j'avais une solidité. Je me suis même surprise : le jour du diagnostic, à animer huit heures de formation et d'atelier alors que je pensais que j'allais mourir dans 4 ans ! » (c. 810-812)</p> <p>« je crois qu'il y avait une part de moi sur laquelle je pouvais vraiment m'appuyer... » (c. 812-813)</p> <p>« ces parts de moi, elles vont s'incarner par l'accueil que je vais déployer pour elles, c'est-à-dire que tant que je ne veux pas qu'elles soient comme cela, tant que je refuse la plus petite part à être telle qu'elle est, tant que je n'ai pas la bienveillance suffisante, et bien, elle ne peut pas s'incarner. Parce que cela crée de la peur, il y a de la peur à un endroit de moi, un manque de sécurité, alors cela se cache pour se protéger à l'intérieur de moi, cela se fige, n'est plus en mouvement. Et au moment où je peux être suffisamment bienveillante, cela peut se montrer, c'est vraiment comme cela ! Et cette bienveillance, elle s'appuie sur une force et cette force c'est le sensible qui me l'apporte au quotidien. » (c. 815-824)</p> <p>« le sentiment d'incarnation, c'est cette relation. Ce rapport à notre incarnation c'est ce sentiment, ce rapport à ce qu'on vit, cette relation entre ce mystère, cet endroit, cette source de la vie et la manière dont on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde. » (c. 480-484)</p>
--	---------------------------------	--	--

		<p>Evolution de la relation à la totalité vers plus de permanence au quotidien</p> <p>Simultanéité de la ra avec l'absolu, de la prise de conscience et de l'émergence du mouvement au cœur de l'immobilité</p> <p>La ra avec l'absolu générant le mouvement et la prise de conscience</p> <p>La relation à l'essentiel comme condition de l'incarnation</p> <p>La ra avec la totalité permettant la ra avec soi</p> <p>Le sensible apportant la qualité de réciprocité avec cette source</p> <p>Le mystère venant de l'intérieur de soi</p> <p>La ra avec le mystère créant une adhésion à la vie</p> <p>L'acte d'accueil de sa vie permettant la créativité</p>	<p>« ce que je vis, ce sont des étapes, des degrés, où ce rapport, cette relation à cet essentiel en soi est de plus en plus présent dans les différents secteurs de ma vie. » (c. 924-926)</p> <p>« j'étais très attentive à ne pas vouloir quoi que ce soit, à ne pas rejeter, ne pas m'en vouloir, et ne pas vouloir l'emmener. Il fallait surtout débusquer les endroits qui rejettent et qui sont très subtils par moments. Quand ces conditions-là étaient réunies, avec cette part qui était accueillante, bienveillante, qui elle était dans la réciprocité avec l'absolu, à ce moment-là, il y avait une prise de conscience et un mouvement en même temps qui venait de l'immobilité. » (c. 401-408)</p> <p>« en même temps je sentais dans mon corps quelque chose qui se mettait en mouvement, et en même temps je prenais conscience de quelque chose qui concernait ma vie. Cela est arrivé des dizaines de fois... Dans cette période-là. » (c. 408-411)</p> <p>« il y a quelque chose de l'ordre d'une dimension spirituelle, je dirais d'une dimension avec une forme de mystère, avec une source de ce qui fait la vie, de ce qui nous fait être et agir dans cette incarnation, sur cette terre. Cette relation-là elle est première, je dirais, elle est là avant toute autre chose. Avant même soi avec soi, parce que soi avec soi, c'est une construction le soi. Donc d'abord cette relation de soi avec cette dimension primordiale, elle est là..., elle est presque là avant l'incarnation et elle est la condition de l'incarnation. Il n'y a pas d'incarnation s'il n'y a pas ce lien. Parce que c'est notre origine, finalement. » (c. 469-476)</p> <p>« le sensible amène une qualité de relation... Une qualité de présence à cette origine du mouvement, à comment cette source vient nous informer pour nous emmener dans l'action... Nous emmener dans la relation, nous emmener dans la relation au monde. » (c. 491-497)</p> <p>« il y a une évidence. A un moment il y a une adhésion dans le sens où ce qui est là est ce qui est à vivre. Il n'y a plus de rejet, il n'y a plus de transfert vers autre chose. Il peut y avoir des orientations qui se dessinent, qui viennent de ces informations intérieures. Cela se donne de l'intérieur.... Quand je parle de ce mystère, il naît à l'intérieur de moi. C'est de là que je le sens émerger, même si cela peut être plus grand, cela nous relie. Donc il y a une adhésion dans le sens où, ce qui vient à moi dans ma vie est forcément ce qui est à venir à moi pour que j'en apprenne quelque chose, pour que je me transforme, pour que j'évolue, pour que je puisse en faire quelque chose, pour que je puisse en créer quelque chose, quelque chose qui m'est propre, quelque chose qui m'est particulier. Il y a un acte d'accueil de ces événements, de chaque événement de la vie, comme condition de la créativité, permettant d'être créateur finalement. C'est l'accueil qui permet d'être créateur..., créateur de sa vie, mais pas dans le vouloir, mais dans le laisser venir. » (c. 501-514)</p>
--	--	---	---

	<p>Soi avec l'altérité (l'autre, le monde, les actions, les événements)</p>	<p>Devenir créateur de sa vie dans un 'laisser-venir'</p> <p>Développement progressif de la ra avec autrui avec une évolutivité entre aller vers et accueillir</p> <p>Les rencontres intimes nourrissant la capacité à la ra</p> <p>Evolution du besoin d'intensité vers un accueil de la simplicité</p> <p>Le mouvement de la ra donnant un goût d'incarnation</p> <p>La conscience de la ra développant le si</p> <p>La ra avec l'altérité renforçant la présence à soi</p>	<p>« au départ j'étais quelqu'un d'assez en retrait. Les outils du sensible m'ont permis de me déployer intérieurement, de développer un rapport à moi de confiance, et qui m'a permis d'aller vers les autres. Le mouvement d'aller plus vers les autres a été important dans ma transformation. » (c. 851-855)</p> <p>« ensuite est venu le mouvement d'accueillir... C'est-à-dire qu'il y avait avant un premier mouvement d'accueil, mais auquel se mêlait aussi de l'inhibition. Il y avait une part de moi très réceptive, mais je contactais souvent à la suite une part de moi se sentant impuissante à aller vers, à déployer une forme d'authenticité avec spontanéité, comme un frein ou un manque de moyens. » (c. 855-860)</p> <p>« et quand j'ai pu aller vers l'autre plus simplement, j'ai pu accueillir plus, je me suis rendu compte qu'à ce moment-là, j'ai pu me mettre dans une posture d'accueil beaucoup plus grande. » (c. 860-862)</p> <p>« il y a eu des moments magnifiques de rencontres, de rencontres intimes, qui me nourrissaient, qui me permettaient justement d'entrer en réciprocité et m'apprenaient toujours plus à entrer en réciprocité avec l'autre. C'était avec une magnifique intensité et beaucoup d'amour. Mais c'était toujours très intense et très ponctuel. »</p> <p>« .. Voilà, j'ai rencontré quelqu'un il y a quelque temps et, dans cette relation, il y a quelque chose de nouveau, où j'ai aussi relâché une espèce de désir d'intensité, et qui me fait accueillir, peut-être de la simplicité dans la relation. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'intensité, mais de relâcher le mouvement de volonté qu'il y a là-dedans, dans cette recherche d'intensité. Et du coup là, c'est un accueil de ce qui se donne. Là je me sens dans le développement de cette qualité de simplicité. » (c. 883-895)</p> <p>« je crois que ce qui est nouveau, c'est le mouvement dans la réciprocité, que c'est la conscience de la réciprocité actuellement qui me donne le goût de l'incarnation. Je crois que l'expérience du sentiment de mon incarnation actuellement, elle se fait là... Cela évolue, c'est plus fort, comme conscience. » (c. 732-740)</p> <p>« c'est un nouveau rapport à l'autre, un nouveau rapport au monde, aux autres, à tous les autres en tant qu'altérité, qui vient me toucher et entrer en lien, en résonance, en relation de mouvement avec moi. Cela amène encore plus de présence. » (c. 743-746)</p> <p>« cela amplifie la chaleur, la profondeur, le sentiment d'existence, enfin tous les éléments que je connais dans les pratiques, dans les échanges, la rencontre avec le toucher, la rencontre avec le public. » (c. 746-748)</p>
	<p>Interactions</p>		

	<p>des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation</p>	<p>La conscience de la ra amplifie les effets du rapport au sensible</p> <p>Une amplification de la conscience de l'espace encore plus incarnée</p> <p>La conscience de la ra créant une présence plus charnelle</p> <p>Une profondeur de l'amour au sein de la ra</p> <p>Evolution de la capacité à entrer en ra dans la vie quotidienne venant nourrir le si</p> <p>Une évolution dans la précision, la subtilité et la délicatesse de lien</p> <p>La ra dans l'action : évolution vers plus de présence à tous les composants de l'action</p> <p>La ra avec soi et avec l'essentiel en soi permettant d'incarner ses actions</p>	<p>« c'est à la fois plus vaste, et dans quelque chose qui est complètement ici. » (c. 751-752)</p> <p>« et qui peut être là en moi, je le sens chez l'autre aussi, comme en ce moment dans la compréhension qui est entre nous, qui est à l'intérieur de nous et qui nous englobe. (754-756) « voilà, exactement, épais, oui, charnel, même à l'extérieur, il y a cette consistance de la présence qui est là autour de nous, mais sans que cela nous fasse sortir de nous. Au contraire, cela nous remplit, cela nous rend plus présentes à l'intérieur de notre corporéité. » (c. 758-760)</p> <p>« cette conscience du lien, de cet état de réciprocité qui porte beaucoup d'amour, d'amour profond vraiment, ce qui se passe en ce moment, je sens que cela peut imprégner plus encore tous les endroits de ma vie. » (c. 764-766) « au début, c'était une intention que cela imprègne tous les endroits de ma vie. » c. 766-767)</p> <p>« je sens que mon sentiment d'incarnation, en ce moment mon sentiment se nourrit de laisser venir cette chose-là (la réciprocité) plus facilement dans les endroits de ma vie. Cela veut dire dans ma famille, dans ma relation intime, dans mon travail, dans les actions quotidiennes, dans le métro... Mais pas comme quelque chose d'exceptionnel comme cela pouvait être, il y a des années.. » (c. 771-776)</p> <p>« là c'est peut-être plus quotidien, plus quotidien encore, plus précis ou plus délicat dans l'imprégnation au quotidien. Cela se fait de façon plus subtile. » (c. 778-780)</p> <p>« plus j'ai été en lien avec le mouvement interne, avec la dynamique de cet incarné, plus mes actions ont été incarnées. » (c. 447-448) « dans une plus grande présence à l'action elle-même, c'est-à-dire présence qui comprend la présence à moi dans l'action et la présence à l'environnement dans laquelle l'action se déroule, et du coup, la réciprocité actuante entre ce vers quoi l'action va, c'est-à-dire l'action elle-même et son but, peut-être..., ou par forcément son but, plutôt réciprocité entre l'action, l'orientation de l'action et l'environnement dans laquelle elle se déroule. (c. 455-460)</p> <p>« et cela vient de cette réciprocité actuante de moi avec moi. » (c. 469-461) « c'est de moi avec moi, dans le sens de moi avec mon mouvement interne. Et donc de moi avec plus grand que moi, en moi! » (463-464)</p> <p>« maintenant, l'enjeu, c'est d'être en relation, et donc en réciprocité actuante avec l'intérieur et avec l'extérieur. En étant à la fois dehors et dedans. Et du coup, cela donne à la fois la confiance dans le corps..., en même temps, peut-être une conscience du corps comme véhicule de ce lien..., le lien avec un grand I. » (c. 704-711)</p> <p>« et là je mettrais le monde, moi, avec la totalité dans la même chose, comme si tout était</p>
--	--	---	--

		<p>Evolution vers une ra autant intérieure qu'extérieure</p> <p>Le corps comme véhicule du lien</p> <p>De l'un au 'multiple' le goût s'exprimant dans la manifestation</p> <p>Le corps, créateur du lien</p> <p>Le lien comme mouvement de la ra</p> <p>La ra comme mouvement</p>	<p>manifestation de la même chose, comme si le monde était manifestation de quelque chose de grand mais dans une unité. Et qu'à travers toutes les manifestations, le goût peut être là. Et que le corps dans sa sensibilité perceptive permet d'être plus en lien avec le lien. » (c. 711-716)</p> <p>« le lien, c'est le mouvement oui ! Je dirais le mouvement interne qui est l'expression dans le corps... C'est-à-dire que le lien, c'est le mouvement... C'est le mouvement de la réciprocité actuante. Pas la réciprocité actuante en tant qu'informations échangées, mais la réciprocité actuante en tant que mouvement. » (c. 719-728)</p>
--	--	---	--

6 – mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

Catégorie prospective	Sous catégorie	Thèmes	
Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation et évolution sur la durée	Souffrance du processus de mise à l'épreuve	<p>Une part de soi en recul dans l'expression</p> <p>Peur de l'expression</p> <p>Le renforcement du si permettant l'épreuve</p> <p>La présence de l'incarné apportant la force pour la mise à</p>	<p>« là, maintenant, je sens encore un peu l'appréhension..., je me sens présente, je me sens à l'écoute. ... Je sens une présence incarnée, avec un petit endroit en recul, un petit endroit qui ne se sent pas en sécurité. » (c. 69-73)</p> <p>« j'ai souvenir d'interviews à la radio, où je suis paralysée. Parce que j'ai tout à coup la conscience de tous les auditeurs, de la vastitude de là où ça va, et du coup, je n'arrive plus à rester en lien avec moi. J'ai des souvenirs comme cela... Il y a très longtemps, il y a vingt-cinq trente ans. Mais du coup, il y a des mémoires de cela, qui sont présentes. » (c.77-83)</p> <p>« ce sentiment d'être plus incarnée, je parlerais maintenant de sentiment d'incarnation, cela m'a permis de me libérer de choses qui n'étaient plus nécessaire pour moi. » (c. 272-275)</p> <p>« a partir de 1999-2000, il y a eu une vraie ouverture.... Cette présence de l'incarné me donnait la solidité pour pouvoir subir un choc important. (c. 283-286)</p>

		<p style="text-align: center;">l'épreuve</p> <p>L'attention de la vie</p> <p>Une nouvelle mise à l'épreuve : la force apportée par le moi permettant la mise à l'épreuve de la maladie</p> <p>La maladie créant douleur physique, perte de sensibilité corporelle, souffrance psychique et épuisement</p> <p>Une obligation à prendre soin de soi</p> <p>Le besoin de reconnaissance</p> <p>Handicap dans la manière de se montrer</p> <p>Les pratiques du sensible ayant créé un lieu de soi solide sur lequel prendre appui :</p> <p>Epreuve de la maladie créant une cohabitation entre deux parts extrêmes</p>	<p>« c'est comme si la force que je pouvais avoir dans le sentiment d'être moi-même, parce qu'il y a vraiment ce rapport à me sentir moi dans mon corps et dans ma vie, me donnait la force justement de me séparer de mon compagnon et de subir ce choc, car c'était vraiment un choc très fort. » (c. 286-289)</p> <p>« comme si la vie avait attendu que je sois assez forte pour me faire vivre cela. » (c. 289-290)</p> <p>« c'est comme si le mouvement intérieur m'avait conduit jusqu'à devenir suffisamment forte, en mouvement, adaptable, pour me mettre à l'épreuve de la maladie, là où je pourrais regarder cet aspect malade en face... » (c. 948-951)</p> <p>« c'est une souffrance à la fois physique et psychique, c'est un mélange des deux. Cela s'exprimait à la fois par des formes de tensions dans le corps, de douleurs dans le corps, de freins dans la sensibilité corporelle, de frein dans l'action ... Et de fatigue, extrême, d'épuisement, de dépression. »</p> <p>« quand il y avait quelque chose à faire, quelque chose disait « non, attention tu ne pourras pas le gérer après », comme si c'était le mouvement lui-même qui me disait « stop » et qui m'obligeait à prendre soin de moi. » (c. 368-374)</p> <p>« j'ai souvenir de prendre conscience de niveaux d'exigence sur certains domaines et de pression que je me mettais moi-même, et qui faisaient que je ne me laissais pas être telle que j'étais, vraiment. » (c. 425-427)</p> <p>« j'avais besoin d'être vue telle que j'étais, et que cette chose-là était très forte dans la part de moi qui était malade. » (c. 863-865)</p> <p>« c'était très douloureux, cette impression de ne pas pouvoir être vue, une sensation d'être handicapée dans la manière de montrer qui je suis. » (c. 865-866)</p> <p>« il y avait une part de moi sur laquelle je pouvais vraiment m'appuyer... » (812-813) ainsi : « j'avais une solidité, je me suis même surprise, le jour du diagnostic, à animer huit heures de formation ... Alors que je pensais que j'allais mourir » (810-812)</p> <p>« il y a eu cette période, qui maintenant me semble révolue, une période très longue, où je me sentais avec une part de moi très en lien avec le mouvement, et donc avec beaucoup de force et avec une dynamique interne et une vitalité. Et une part en moi très fragile, très vulnérable, que je n'arrivais pas vraiment à identifier, mais qui venait créer de la dépression, de la fatigue, de l'épuisement, de la perte de motivation..., puis des pressions et des douleurs. »</p> <p>« je les faisais assez bien cohabiter. Mais la difficulté a été de trouver comment écouter cette part-là. » (c. 791-798)</p> <p>« au moment le plus fort de la maladie, ce que j'observais était une sorte de gouffre de</p>
--	--	--	---

	De l'accueil de la souffrance à l'acceptation du processus	<p style="text-align: center;">de soi</p> <p style="text-align: center;">Epreuve dans la cohabitation du mouvement avec la part de soi en souffrance</p> <p style="text-align: center;">La chute apportant des questionnements fondamentaux</p> <p style="text-align: center;">Prise de conscience</p> <p style="text-align: center;">De l'exigence vis-à-vis de soi</p> <p style="text-align: center;">Rejet de soi</p> <p style="text-align: center;">Exigence vis-à-vis de soi</p> <p style="text-align: center;">La maladie comme protection</p> <p style="text-align: center;">Conscience de la nécessité de la mise à l'épreuve</p> <p style="text-align: center;">Sollicitation de la patience</p> <p style="text-align: center;">L'action de s'accueillir</p> <p style="text-align: center;">La ra avec soi apportant la reconnaissance de soi</p> <p style="text-align: center;">La qualité de présence et d'amour apportant la sécurité pour se</p>	<p>souffrance où je me voyais tomber. Celui-ci s'est alors ouvert sur des questions existentielles concernant la vie et la mort, dans un contexte parfois très douloureux. » (c. 945-948)</p> <p>« j'ai souvenir de prendre conscience de niveaux d'exigence sur certains domaines et de pression que je me mettais moi-même, et qui faisaient que je ne me laissais pas être telle que j'étais, vraiment. » (c. 425-427)</p> <p>« par exemple, j'ai pris conscience justement que dans ces immobilités, il y avait beaucoup de parts de moi qui me rejetaient moi-même. J'ai pris conscience également d'une forme d'exigence vis-à-vis de moi, que je croyais avoir déjà relâchée, exigence dans ce que j'avais à montrer. Même une exigence dans mon écriture, j'en ai pris conscience au début du master, par exemple. J'ai pris conscience que j'avais une exigence par rapport à mon écriture qui me mettait une pression tellement forte, comme à ce moment-là j'étais malade, cela se coupait..., j'en ai pris conscience très vite, parce que j'avais cette part de moi qui cherchait à me protéger et qui me disait « là tu ne peux pas y aller, tu ne peux pas te mettre cette pression-là, cela va te rendre encore plus malade ! ». (c. 415-425)</p> <p>« il y avait déjà un rapport qui me permettait une certaine distance... Il y avait une part de moi qui savait ! Je ne dirais pas qui le sentait et qui l'accueillait comme je peux le faire maintenant, mais qui savait que c'était nécessaire au processus d'incarnation. » (c. 307-311)</p> <p>« le témoin en soi est là et doit faire preuve de patience. » (c. 969)</p> <p>« cela a changé, ... Ce sont les actions de m'accueillir encore et encore et encore, dans des endroits dont au départ je ne voulais pas, des endroits qui étaient en souffrance, qui ne se sentaient pas suffisamment en sécurité pour être reconnues et pour se montrer. » (c. 867-871)</p> <p>« ces moments d'écoute de moi-même, de mise en réciprocité actuante avec moi, ont permis de détendre le besoin d'être vue par l'autre. Je le savais depuis longtemps, je l'avais qui vivait un peu, mais cela ne s'incarnait pas. » (c. 871-875)</p> <p>« et petit à petit, c'était vraiment de continuer cette action d'écoute, de réciprocité avec soi, s'écouter avec cette qualité de présence et de bienveillance, c'est de l'amour et de la bienveillance avec soi. Cela a permis de détendre et cela le permet encore. Et dans cette détente il y a quelque chose d'une plus grande proximité avec soi, avec ce qui est à montrer, et quand cela se montre, cela donne le sentiment que cela s'incarne. » (c. 875-880)</p> <p>« ce qui est devenu très clair dans l'évolution, c'est que plus cela avançait dans le temps, plus</p>
--	---	---	--

	<p>La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité</p>	<p>montrer</p> <p>La plénitude attentive à la souffrance</p> <p>Acceptation du processus</p> <p>Regard sur la maladie en passant du drame au jeu</p> <p>Acceptation de l'incarnation</p> <p>Evolution dans le processus d'incarnation de la nouveauté :</p> <p>Dans les premiers temps de contact avec le s, l'expérience d'incarnation étant suivie d'une expérience de désincarnation</p> <p>Evolution vers un accompagnement interne du processus d'incarnation</p> <p>Passage de la révélation au besoin de temps du corps</p> <p>Une intensité du</p>	<p>j'avais cette conscience que cette plénitude devait être attentive à la part en souffrance. » (c. 345-348)</p> <p>« plus tard, j'ai commencé à m'amuser avec la maladie. Je regardais le drame et je riais. J'ai appris à m'amuser de ma vie et le drame est devenu un jeu, petit à petit, puis de plus en plus souvent. Maintenant, cette observation s'est transformée le plus souvent en un témoin joyeux et amusé, parfois surpris ou intrigué, voire émerveillé du déroulement de ma vie et de ce qu'elle contient. Je crois que je m'amuse plus qu'avant ! » (c. 952-957)</p> <p>« je le vis chaque fois comme une étape d'acceptation d'un peu plus de mon incarnation » (c. 1007)</p> <p>« avec l'enrichissement de ma sensibilité perceptive puis avec la proximité de la relation au sensible au quotidien, je dirais qu'il y a eu une évolution dans le processus d'incarner la nouveauté en moi. » (c. 974-976)</p> <p>« au début, comme j'en parlais dans l'entretien, j'observais ces moments où le corps, après avoir vécu des moments de paroxysme perceptif, se durcissait et se desséchait. Bien que je pouvais le voir, je me sentais moins reliée à l'essentiel, ou bien de manière lointaine ou ténue, en tout cas de manière moins incarnée ! » (c. 976-980)</p> <p>« et maintenant, j'expérimente quelque chose de différent. C'est comme si je devais m'accompagner durant ce processus d'incarnation de la nouveauté. Lorsque arrive une expérience perceptive nouvelle, qui est d'ailleurs toujours à partir du vécu d'une réciprocité actuante, où le germe de la nouveauté s'incarne en moi sous la forme du mouvement interne et des informations qu'il véhicule, ce sont comme des moments de révélation intérieure. Et ensuite vient le temps du corps, le temps de la transformation, le temps véritable de l'incarnation du potentiel en moi-même, dans les recoins de mon corps et de mon psychisme. » (c. 982-990)</p> <p>« il y a de l'intensité dans ces moments où j'accompagne le processus, une intensité qui vient de l'écoute, qui vient de l'acceptation du mouvement à l'œuvre. A cet endroit-là, l'intensité, c'est lorsque je ne me quitte pas ! » (c. 990-993)</p> <p>« avec... Les séquelles de la maladie, chaque temps de latence, confrontation de la nouveauté avec mon ancienne structure, je le vis comme une reconquête d'une partie du corps qui s'est figée,... C'est comme une victoire de l'incarnation. » (c. 995-1000)</p> <p>« je le vis chaque fois comme une étape d'acceptation d'un peu plus de mon incarnation et même d'acceptation du fait que la vie est incarnation »</p>
--	--	--	---

		<p>mouvement de l'accompagnement de ce processus La mise à l'épreuve du temps générant reconquête de soi</p> <p>Le vécu du processus comme acceptation de l'incarnation L'incarnation, enjeu même de la vie Le processus de mis à l'épreuve, accès à la maturité Le temps d'imprégnation renforçant le si</p>	<p>« et que l'enjeu de cette vie est de s'incarner le plus possible. »</p> <p>« c'est une forme de maturité qui s'acquiert. » (c. 1007-1010)</p> <p>« a la fin de chacun de ces processus de transformation, je me sens plus incarnée, je peux dire que le sentiment de mon incarnation est plus fort. » (c. 1010-1011)</p>
--	--	---	---

7 – le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du sensible

Catégorie émergente	Sous catégorie		
Le sentiment d'incarnation au contact du sensible, un processus évolutif	Sensible et incarnation	<p>Le sensible, travail d'incarnation Les outils du sensible au service de l'incarnation</p> <p>Le sensible, apprentissage de l'incarnation Les outils du sensible au service de l'incarnation</p>	<p>« à ce moment-là, pour moi, c'était une évidence que ce travail était un travail d'incarnation. » (c. 252)</p> <p>« cela me fait dire que tous les outils du sensible sont des moyens de développer un meilleur rapport entre notre vie et ce que nous avons à incarner dans notre vie. » (c. 477-480)</p> <p>« le sensible est pour moi un outil d'apprentissage à l'incarnation. » (c. 909)</p> <p>« et que les outils du sensible sont là pour apporter des moyens de vivre plus incarné. » (c. 911-912)</p>

	<p>Le processus d'incarnation</p>	<p>Description de son processus d'incarnation au contact du sensible: Processus d'intégration de la nouveauté : De la ra avec l'essentiel à l'imprégnation dans le corps La transformation en matière incarnée Transformation de la structure d'accueil par un temps d'apprentissage</p> <p>Chaque processus de transformation renforçant le si</p>	<p>« je voudrais encore parler des étapes ou même plutôt du processus d'incarnation. J'ai observé qu'à chaque fois que je vis un moment intense de réciprocité actuante avec l'essentiel, avec l'être, avec la vie, que ce soit en introspection ou bien dans la relation à l'autre, je vis toujours à la suite un temps nécessaire d'imprégnation. »</p> <p>« c'est un temps où l'intensité de ce qui a été vécu dans sa nouveauté doit s'incarner dans le corps pour transformer la matière en matière plus incarnée. Et ce moment-là n'est pas toujours confortable. Il y a des cycles qui sont courts, d'autres plus longs, certains se superposent. Le témoin en soi est là et doit faire preuve de patience. »</p> <p>« c'est là où la structure d'accueil, telle qu'en parle marc humpich, doit prendre le temps de se transformer, et où il est important de lui laisser le temps nécessaire d'apprentissage à la nouveauté. Depuis que je chemine avec le sensible, je peux dire qu'à chaque fois dans ma vie que ce passage de l'imprégnation est terminé, mon sentiment d'incarnation s'est renforcé. » (c. 960-973)</p> <p>« a la fin de chacun de ces processus de transformation, je me sens plus incarnée, je peux dire que le sentiment de mon incarnation est plus fort. » (c. 1010-1011)</p> <p>« que le sentiment d'incarnation c'est un processus, un processus de déploiement de soi, dans sa vie. »</p> <p>« que cela se fait grâce à cette adhésion à se laisser vivre par la vie. » (c. 910-911)</p> <p>« et la force pour moi, c'est un indicateur du sentiment d'incarnation. Cela me permet de goûter à la vie plus simplement, à la simplicité de la vie. » (c. 897-899)</p> <p>« c'est un apaisement parce qu'il n'y a plus de lutte, plus de lutte avec moi, avec la vie, enfin c'est ce vers quoi cela tend. Presque, il n'y a presque plus de quête. Et en même temps, cela s'est transformé, ce n'est pas passif, c'est un accueil actif ! » (c. 902-907)</p> <p>« le sentiment d'incarnation, il naît de la vision que l'on a des effets, du regard que l'on a du fait d'être en recul avec soi-même et de voir les effets. C'est-à-dire qu'il prend en compte l'expérience, dans l'expérience il y un goût de l'incarné et un sentiment d'existence.... Et également l'expérience d'aujourd'hui qui prend en compte toute la mesure du chemin, du chemin du vécu et du chemin des transformations, des effets du vécu, dans les différentes parts de la vie. ... La vision dans le sens de plus panoramique, de prendre en compte les effets de transformation... Sur toutes les dimensions de mon être et de mon incarnation, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, et dans le temps. » (c. 623-639)</p> <p>« a chaque changement de regard, à chaque étape de transformation, je peux dire que je me suis sentie, et que je me sens à la fois un peu plus incarnée dans mon corps et dans ma vie. » (c. 955-957)</p>
	<p>Le développement du sentiment d'incarnation</p>	<p>Le si, processus de déploiement de soi Déploiement du si grâce à l'adhésion à la vie Critères montrant le si: La force La simplicité L'apaisement</p> <p>Vers un processus prenant en compte l'évolution de la personne</p>	

	<p>Étapes du déploiement du si</p>	<p>Chaque étape de transformation renforçant le si</p> <p>Evolution du si avec le temps Le si réduction du décalage entre soi et son potentiel Le si, réduction de la frustration</p> <p><u>Étapes de déploiement du si :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - étape du toucher comme reconnaissance de l'humanité en soi - étape de développement de la perception comme renouvellement de l'expression - étape de reconnaissance et d'acceptation de son histoire, accompagnée d'une transformation identitaire importante - étape de la mise à l'épreuve de la maladie - étape de reconnaissance de sa pensée 	<p>« oui énormément ! Il évolue avec le chemin. » (c . 641)</p> <p>« mon sentiment d'incarnation quand j'étais plus jeune : je sentais que j'étais vivante, mais en même temps je sentais un décalage entre moi et le monde, entre moi et mon potentiel. Moi et le monde, c'est aussi moi et les autres, ma manière d'être en relation. »</p> <p>« et que les outils de proximité avec soi que m'a donné le sensible m'ont petit à petit, permis de réduire le décalage, donc de réduire la frustration aussi, la sensation de frustration de ne pas pouvoir vivre ce que je sentais devoir vivre. Et que cela, ça s'est réduit petit à petit. Je peux voir plein d'étapes de changement. Et plus ça va, plus je me sens proche de mon potentiel à incarner, proche c'est-à-dire emboîtée. (c. 643-651)</p> <p>« sur mes 17 années de cheminement au contact du sensible, je voudrais faire état d'étapes que je vois de déploiement de mon sentiment d'incarnation. Cela a aussi à voir avec le besoin d'être vue telle que je suis, besoin vital dont j'ai parlé précédemment. »</p> <p>« au départ, le toucher est une telle reconnaissance de l'essence de l'humain dans le corps, c'est comme si ce toucher créait la matière sensible de l'être humain, c'est quelque chose de profondément incarnant. Dans les premières années de contact avec le sensible, le toucher m'a apporté une reconnaissance de moi-même en tant qu'humaine. Cette incarnation est d'ailleurs toujours présente à chaque expérience de toucher. Parallèlement, la sensibilité perceptive qui s'amplifiait a conduit la gestuelle du sensible à renouveler, voire recréer mon expression artistique. Ce qui, par extension, renouvelait mes autres facultés d'expression et de mise en action. »</p> <p>« ensuite, il a fallu une autre étape qui elle, a pris plus de temps : un cheminement d'écoute et de reconnaissance de mon histoire spécifique, d'accueil des particularités de ma vie et de la souffrance, étapes d'écoute et d'accueil s'appuyant sur le corps sensible. » (c. 1012-1027)</p> <p>« elle a accompagné une profonde transformation de ma manière d'être, de mon identité. » (c. 1027-28)</p> <p>« c'est comme si le mouvement intérieur m'avait conduite jusqu'à devenir suffisamment forte, en mouvement, adaptable, pour me mettre à l'épreuve de la maladie » (948-950)</p> <p>« je crois que maintenant est arrivée l'étape de reconnaissance de ma pensée. Être vue dans ma pensée, une pensée vivante, une pensée sensible, c'est l'enjeu actuel d'incarnation de qui je suis dans ma vie. » (c. 1028-1032)</p>
--	---	---	---

		Rapprochement de l'actualisation de son potentiel	« je suis plus proche de l'actualisation de qui j'ai à être dans cette vie. » (c. 674-675)
--	--	---	--

ANNEXE 7 : RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE POUR FRÉDÉRIQUE

1 - Récit phénoménologique pour Frédérique

1.1 – La dimension incarnée du mouvement interne

1.1.1 - L'incarné : déploiement du corps vers la matière sensible

Dans sa perception de l'incarné, Frédérique vit tout d'abord l'évidence de la relation au corps : « *La première chose, c'est que l'incarné concerne le corps, d'abord et avant tout, le mouvement interne me rappelle à mon corps et rappelle mon corps à moi.* » (17-19) Le mouvement interne lui donne dans un premier temps une conscience de son corps dans sa dimension organique : « *Je rentre en lien, et le mouvement interne me fait contacter mes organes, mes tissus, je les ressens... cela me permet de me connecter à ma matière organique structurelle* » (23-24), pour créer ensuite un nouvel état de corps : « *... ce mouvement crée un nouvel état de matière dans le corps* ». (22)

L'expérience conduit progressivement à transformer la perception tissulaire du corps en un nouvel état de matière du corps : « *... elle [l'expérience] ne me fait pas quitter mon état de corps pour rencontrer une autre matière, ... c'est comme un enrichissement, un déploiement de ma matière organique, viscérale, osseuse, dans un état de matière qui est à la fois différencié et indifférencié, et qui peut s'appeler par un nouveau mot de « matière ».* » (29-33) La perception de l'incarné s'observe alors dans ce déploiement du corps vers la matière : « *progressivement, ils [ses organes] prennent une forme de matière qui elle, est vraiment la dimension que je peux appeler d'incarné du mouvement interne. Le tissu spécifique du mouvement interne pourrait être appelé « la matière ».* » (23-27) Un élément important à noter ici est la perception d'une matière qui en étant le matériau même du mouvement interne, le rend concret ou tangible. On observe alors des caractéristiques telles que la présence, la densité, la fluidité, la profondeur, la consistance : « *le mouvement déclenche l'expression d'une matière vivante et émouvante, en créant cette consistance (49-50) ... il y a aussi de la densité, de la présence... c'est une densité qui est fluide* » (36-40), « *j'accède à de la profondeur* » (F. 126).

1.1.2 – Le goût de l'incarné

Un premier rapport à cet incarné s'exprime ainsi : « *dans le rapport à l'incarné, il y a un rapport direct avec un sentiment d'être, d'être vivant.* » (184-186)

1.1.3 – Evolution de la perception de l'incarné

Frédérique vit une transformation de sa perception qui la conduit d'une consistance évolutive vers ce qu'elle nomme une présence incarnée. « *La matière évolue, elle change.* » (61) C'est d'abord « *une consistance qui évolue, tout en restant toujours ancrée* » (39-40), pour ensuite accéder « *à des niveaux de profondeur* », où il est moins « *question de consistance mais, de présence, ... une présence incarnée.* » (130-132)

1.2 - Transposition l'expérience incarnée du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie quotidienne

1.2.1 - Incarnation dans le rapport au corps

La consistance de la matière du corps animée par le mouvement interne, c'est-à-dire de l'incarné développe stabilité, ancrage et présence : « *cela a vraiment évolué en terme de stabilité corporelle, d'ancrage, de présence corporelle, (203-205)... c'est cette consistance qui permet de ne pas perdre une forme de stabilité.* » (59-60) La perception de l'incarné lui permet non seulement d'ancrer ses jambes dans le sol mais de s'ancrer dans la matière des jambes. C'est l'accès à un ancrage dans le corps lui-même : « *Pour moi, cela a été le travail le plus difficile à faire, de m'incarner dans mes jambes. Le fait d'avoir des jambes qui peuvent s'ancrer, pas que dans le sol mais dans la matière.* » (212-15) Elle a accès également à une plus grande liberté corporelle : « *Une contrainte lâche et un espace de liberté apparaît.* » (213) Il y a enfin une évolution vers plus de sensibilité dans la perception de la présence corporelle : « *c'est la présence corporelle, avec toutes les nuances, toutes les variations de la manière d'être présent, que le corps a d'être présent.* » (205-207)

1.2.2 - Effet dans la reconnaissance de soi

Frédérique vit d'abord dans la profondeur de son expérience, un état corporel lui procurant la reconnaissance d'une dimension universelle de l'humain : « *un état, que je vivais comme important, qui me parlait d'un sens universel de l'homme* » (86-87). L'expérience du Sensible lui accède d'abord à un sentiment de sécurité : « *ce qui me vient, c'est le mot de sécurité...* » (48) En créant cette perception nouvelle de la matière du corps, le mouvement interne apporte une sensation d'unité : « *le mouvement déclenche l'expression d'une matière vivante et émouvante, en créant cette consistance, qui me fait mesurer une unité de moi* » (50-52). Cette sensation d'unité lui donne accès à son identité : « *je suis en lien avec mon identité... le mouvement ... me fait mesurer ... quelque chose dans la reconnaissance d'une identité.* » « *Cette consistance-là, dans cette notion d'incarnation, me donne l'assurance d'être dans un lieu où je suis identifiée* » (49-55). L'évolutivité de la consistance de la matière lui apporte la confiance nécessaire à l'accès aux différentes parts d'elle-même : « *parce que la matière a cette consistance évolutive, je peux me permettre de laisser faire, et de faire confiance à quelque chose qui va me faire me rencontrer dans différents niveaux de moi* » (57-59)

1.2.3 - Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

Frédérique fait état d'une difficulté dans son accès au dévoilement d'un sens pour elle : « *Au début, je n'avais pas accès à beaucoup de sens.* » (80) Elle a commencé par vivre l'expérience du Sensible comme porteuse d'un sens universel, apportant une profonde compréhension de l'humain, mais sans qu'elle se sente personnellement concernée : « *Quand je dis rapport au sens, c'est que je pouvais vivre dans mon corps de grands changements, une grande évolutivité dans la profondeur, au sein de l'expérience. Cela me faisait contacter un état, que je vivais comme important, qui me parlait d'un sens universel de l'homme, mais qui ne me parlait pas de moi.* » (84-88) Elle voit cette étape comme un passage pour aller ensuite plus vers elle-même : « *C'est comme s'il fallait que je passe de : l'incarnation - sens universel qui se donne tout de suite, au questionnement de - qu'est ce que c'est que ce mouvement ?, pour ensuite pouvoir envisager le rapport à moi.* » (96-99)

Par ailleurs, elle voit au contact du Sensible un changement de son regard sur les choses qui se fait par une proximité avec les choses et en même temps par une forme de recul : « *d'une certaine manière je me rapproche, et d'une autre manière je me mets à distance.* » (268-269)

1.2.4 - Incarnation dans l'action

Frédérique parle d'une difficulté dans « *le passage à l'action* ». (333) Par sa relation au Sensible, elle évoque une évolution vers plus de tranquillité dans sa capacité à incarner son potentiel : « *je vais être plus tranquille dans la façon dont je peux passer de mon intériorité à mon extériorité, plus tranquille dans la manière d'incarner mon potentiel.* » (235-237)

1.2.5 - Incarnation dans les dynamiques relationnelles

Le contact avec le Sensible fait évoluer sa dynamique relationnelle vers plus de désir de relation : « *Avant tout, il y a plus d'envie relationnelle* » (321.) Elle développe un rapport à la relation plus simple : « *moins anticiper sur la relation comme pouvant être compliquée. La relation est avec moins d'attentes, plus d'envie et moins d'attentes.* » (322-324) S'exprime ainsi plus de confiance dans le fait que la relation peut se vivre dans la spontanéité, avec plus d'authenticité et d'honnêteté : « *Je sens qu'il y a une confiance qui fait que la spontanéité peut être là, une confiance que dans ce qui s'exprimera, il y aura une authenticité, il y aura peut-être moins de choses cachées.* » (326-329) Cela la conduit vers une plus grande acceptation de l'autre tel qu'il est, c'est-à-dire de pouvoir voir l'autre dans son potentiel sans que cela crée une attente douloureuse qu'il change : « *Concernant l'accueil de l'autre, j'ai l'impression que je vois le potentiel de l'autre autrement. C'est moins une attente d'un changement à partir d'une réalité*

problématique, qu'une possibilité pour moi aujourd'hui d'accepter ce que la personne donne d'elle, tout en étant en lien avec un potentiel qui serait à venir» (444-448)

1.2.6 - Evolution de la permanence de présence à l'incarné

Au début de sa relation au Sensible, Frédérique a besoin des conditions spécifiques et extra-quotidiennes de l'expérience du Sensible pour contacter l'incarné : *« Avant il y avait beaucoup de distance entre cet incarné et le quotidien de la vie. Il y avait le lieu de l'expérience et puis le lieu de la vie quotidienne. »* Cela ne se fait pas d'emblée dans le quotidien. Avec le temps, en y prêtant attention, elle expérimente plus de proximité avec cette expérience d'incarnation au quotidien : *« et maintenant je sens que ce lieu d'incarnation, il y a moins de distance pour le contacter, et que je peux le contacter dans ma vie quotidienne, à condition que je le convoque. Ce n'est pas quelque chose qui se manifeste, il faut que je porte mon attention dessus, mais cela se fait plus facilement. » (143-149)*

1.3 – Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

1.3.1 - Identité, responsabilité et sujet sensible

La perception de l'incarné avait d'abord une dimension communautaire ne lui faisant pas encore rencontrer sa dimension de sujet : *« la notion d'incarné ce n'était pas mon identité, c'était un lieu de sécurité dans la communauté. » (119-120)* Le passage de la dimension communautaire à la dimension personnelle semble une étape importante dans l'apparition du sentiment d'incarnation : *« Le sentiment d'incarnation a commencé quand j'ai senti que je me sentais concernée et que cela pouvait avoir une résonance dans ma vie personnelle. » (335-338).* Il y a à ce moment-là chez Frédérique, la nécessité d'une décision suivie d'une action consciente d'aller chercher les moyens nécessaires pour se sentir concernée dans sa vie, nécessaires au déploiement de son identité : *« du coup j'ai orienté ma façon d'aborder le mouvement, j'ai orienté mon travail pour pouvoir aller dans le questionnement sur le rapport au sens personnel. » (93-95)* L'accompagnement spécifique en somato-psychopédagogie lui permet ainsi ce passage : *« C'est le travail en SPP qui m'a permis d'accéder à une forme de compréhension, donc d'attention portée à cela. » (111-112)*

1.3.2 – Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence

Au contact du Sensible, Frédérique vit un lien étroit entre sentiment d'existence et sentiment d'incarnation : *« ... le sentiment d'incarnation est très en lien avec le sentiment d'exister, le sentiment d'être vivant, de se sentir vivant, un profond sentiment d'une évidence de mon existence ».* On observe ensuite une sorte de paradoxe. Pour elle, le sentiment d'incarnation est présent en amont de toute chose : *« C'est l'évidence de l'incarnation, l'évidence*

de se sentir « matière vivante », qui crée mon sentiment d'existence, ou le sentiment de mon existence... (183-184), il [le sentiment d'incarnation] est déjà là, il n'a pas attendu une quelconque expérience pour se manifester. » (303-304) Le sentiment d'incarnation porte une évidence première : *« Je n'aurais pas pu nommer le sentiment d'existence si je n'avais pas de sentiment d'incarnation. » (181-182)* Et en même temps, il résulte de ce que nous vivons, de nos expériences : *« Le sentiment d'incarnation c'est une résultante. » (298)* Il est sous-jacent à toute expérience : *« Le sentiment d'incarnation est partout, il est à la fois le résultat et le début ». (302-303)*, comme une part inaliénable du vivant : *« ce qui domine, c'est la part inaliénable de l'incarnation. » (174-175)* La relation à la Totalité est une condition d'existence du sentiment d'incarnation : *« Le sentiment ... n'existerait pas sans cette relation. » (377-378)* De plus, la relation à la Totalité est une condition d'existence du sentiment d'incarnation : *« Le sentiment ... n'existerait pas sans cette relation. » (377-378)*

1.4 – Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

1.4.1 - Corps et sentiment d'incarnation

C'est par le corps que le sentiment d'incarnation peut exister, et dans le corps qu'il s'éprouve : *« C'est quand même le corps ... qui m'assure la pérennité du sentiment d'incarnation et son évolution. Pour l'instant, je dirais que c'est là où je vais chercher à éprouver ce sentiment d'incarnation. » (200-202)* Dans sa transformation au contact du Sensible, le corps, en devenant lieu d'ancrage et de repères apporte de nouveaux espaces de liberté. Frédérique vit ainsi une relation directe entre libération et développement du sentiment d'incarnation : *« le fait de trouver l'appui dans le corps me libère et me rend disponible à autre chose. Une contrainte lâche et un espace de liberté apparaît. Du coup, le sentiment d'incarnation s'épanouit, se développe au fur et à mesure que je me libère des contraintes, au fur et à mesure que ces libertés-là se gagnent. » (212-219)*

Le Sensible l'emmène à vivre la spiritualité humaine dans le lieu du corps, dans l'expérience du corps : *« Présence de joie, présence d'amour, pour moi cela vient confirmer que le lieu du corps est le lieu de réalisation de la spiritualité humaine ». (220-222)* Le vécu de la matière sensible transforme la contrainte qu'est le corps en espace d'accueil et de réalisation du spirituel : *« Plus mon corps est présent dans sa matière, plus je me libère de ses contraintes. La contrainte devient plutôt une résonance qui accueille la dimension spirituelle de l'humain. » (222-224)*

1.4.2 - Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

Au contact du Sensible, la transformation de son regard sur les choses passe en même temps par une proximité avec les choses et par une forme de recul : « *d'une certaine manière je me rapproche, et d'une autre manière je me mets à distance.* » (268-269) Apparaît une nouvelle manière d'être dans la relation à soi et au monde, une distance de proximité qui participe à déployer et renforcer le sentiment d'incarnation : « *Cela pérennise le sentiment d'incarnation... Le fait de pouvoir ajuster, de me rapprocher et de prendre du recul, ou bien de pouvoir être proche tout en étant à distance, les deux nourrissent mon sentiment d'incarnation, à la fois le garantissent et le révèlent.* » (272-275)

1.4.3 – Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Concernant l'expression d'elle-même, le chemin au contact du Sensible a commencé à transformer sa capacité à oser se montrer : « *dans mon cheminement, je sens que je crée des conditions pour me montrer mieux, pour oser risquer de me montrer plus.* » (449-451) Néanmoins, Frédérique souffre encore de cette difficulté à se montrer telle qu'elle est, qu'elle vit comme un frein au déploiement de son sentiment d'incarnation : « *C'est encore douloureux... je sens cette difficulté à me montrer comme un frein, comme une difficulté, un frein à mon incarnation.* » (451-454)

Concernant l'action, le sentiment d'incarnation est vécu à la fois comme propulseur de l'action et résultat de l'action : « *Mon sentiment d'incarnation est assez fort pour que j'arrive à prendre le risque de l'action* », (284-285) et en même temps : « *le sentiment d'incarnation, c'est une résultante : c'est à la fois dans l'action et à posteriori de l'action* » (299-300). On peut noter une évolution dans le rapprochement entre son désir d'action et la réalité de l'action : « *L'évolution de ce sentiment d'incarnation, c'est que, plus je suis au contact de l'incarné de mon corps, plus je sens que je réduis la distance entre ce que je veux être dans l'action et ce que je suis dans l'action.* » (231-233) Le fait de passer plus facilement de la réflexion à l'action semble amplifier son sentiment d'incarnation : « *... être moins dans la pensée et d'être plus dans l'action, ... un changement de comportement qui va influencer sur mon sentiment d'incarnation* ». (280-282)

1.4.4 - Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation

La conscience du temps interpelle sa condition humaine en l'invitant à l'implication : « *... je suis plus concernée. Le temps me ramène à ma condition. C'est comme si cela venait m'interpeller moi, je vais m'impliquer.* » (250-252) Frédérique pose alors la question d'une forme de réciprocité de soi par rapport au temps : « *comment offrir une forme de résistance au temps, pour être juste - dans son temps -.* » (256-258) Vivre la justesse dans le rapport au temps demande un emboîtement de soi dans le temps comme du temps en soi : « *notion de congruence, d'emboîtement dans le rapport au temps, comme si le temps avait une forme et qu'il s'agissait de se glisser dans la forme, ou de laisser le temps se glisser dans ma propre forme. Pour que la temporalité s'incarne en moi, et que moi je vive mon temps juste.* » (256-263)

C'est là où le Sensible transforme le rapport au temps dans un vécu de l'immédiateté qui permet de mieux vivre le présent tout en apportant de la clarté dans la direction à prendre. Il y a là une notion d'entrer en relation avec l'advenir : « *dans le même temps, cela me fait davantage voir là où je veux aller sans me mettre dans l'attente, et cela me fait davantage vivre le présent.* » (433-435)

1.4.5 - Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

Pour Frédérique, la conscience de l'accomplissement de soi participe au sentiment d'incarnation, elle en est un appui important : « *la notion d'accomplissement rentre dans le sentiment d'incarnation, c'en est une partie... pour qu'il y ait sentiment d'incarnation, cela demande qu'il y ait la conscience de l'accomplissement de soi.* » (297-300)

1.5 – Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

1.5.1 – Réciprocité actuante de soi à soi

L'évolution de son sentiment d'incarnation est un indicateur d'une plus grande proximité avec elle-même : « *Je le vois dans la relation ... comme plus d'aller de moi à moi.* » (357-358) Elle voit l'évolution de son sentiment d'incarnation dans sa manière de se relier plus facilement à son mouvement interne : « *par exemple le fait d'avoir un accès plus direct à l'expérience.* » (316-317) Cela s'exprime particulièrement dans la manière d'agir face aux situations difficiles, où Frédérique passe d'une façon de se laisser submerger par la difficulté à une écoute plus patiente d'elle-même, permettant à la réponse d'émerger d'elle-même : « *une plus grande réactivité aux situations confrontantes, pour lesquelles je vais trouver une posture où je ne me laisse pas complètement envahir, mais où je vais me laisser attendre la réponse qui émerge.* » (358-361) Etre en relation avec le sentiment de son incarnation c'est ainsi être en relation avec elle-même tout en se sentant en accord avec elle-même : « *Je peux faire la différence entre être au contact de mon sentiment d'incarnation, c'est-à-dire de moi là où je me reconnais.. où je me vois comme étant d'accord avec là où je suis., et quand je quitte ce lieu...* » (361-364) Et c'est cette réciprocité avec soi-même qui conditionne l'accès à l'essentiel : « *C'est d'abord la relation à moi, c'est parce que je suis en relation avec moi que j'accède à la relation à Dieu.* » (423-425)

1.5.2 – Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

La réciprocité actuante avec la Totalité porte une évidence. Cette évidence se son existence se dévoile dans le vécu de l'immédiateté : « *L'évidence, c'est-à-dire qu'il n'y a plus*

besoin de question ! L'évidence, c'est que la réciprocité avec une Totalité n'a pas besoin d'être argumentée. Cette réciprocité se fait dans une compréhension d'évidence, dans l'immédiateté. (374-377) La relation à la Totalité est ainsi la condition d'existence du sentiment d'incarnation : « Le sentiment d'incarnation inclut cette dimension comme une évidence. Il n'existerait pas sans cette relation. » (377-378)

1.5.3 – Réciprocité actuante de soi avec l'altérité

Vivre la relation à l'autre sur le mode de la réciprocité actuante permet à Frédérique de mieux accéder à l'autre en développant à la fois disponibilité et adaptabilité : *« Ce qui me vient, c'est le mot accès... le principe de réciprocité actuante me rend plus adaptable, plus ouverte, plus disponible. » (405-407)*

C'est d'un apaisement dans la relation avec elle-même que naît une tranquillité nouvelle dans la relation à l'autre : *« Cela élargit ma sphère relationnelle, comme si la qualité de ma sphère relationnelle s'étoffait grâce à une forme de tolérance qui proviendrait en partie d'une tranquillité avec moi-même, de quelque chose de plus apaisé dans la relation à moi-même ». (407-410) Cela conduit à un assouplissement dans la manière de rencontrer le monde, une adaptabilité nouvelle qui participe directement à son sentiment d'incarnation : « Cela définit les frontières entre moi et le monde autrement, les frontières sont moins rigides. Elles peuvent varier... je les sens plus perméables. Je n'arrive pas à dissocier cela du sentiment d'incarnation, cela y participe directement... (411-414) Et cette transformation de la relation au monde, en renforçant le sentiment d'incarnation, fait passer d'un vécu commun universel à un sentiment communautaire : « ...c'est en lien avec le sentiment d'incarnation qui serait là lié à la communauté. On passe de l'universalité à un sentiment communautaire. » (414-416)*

1.5.4 - Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Dans la qualité de relation qu'offre la réciprocité actuante naît une évidence que la relation à l'essentiel va se faire au sein de la relation à soi. *« .. une conviction qu'en même temps que je me sens moi, que je me rencontre moi, je rencontre l'essentiel, le plus grand que moi. C'est pour cela que cela devient de plus en plus évident. » (383-385) Frédérique expose ensuite cette interpénétration des deux formes de réciprocité comme rendant possible la réciprocité actuante avec autrui : « L'expérience de la réciprocité actuante avec moi et avec le plus grand que moi me permet d'être en relation avec l'autre ou avec les autres... (418-420), et d'être présente à moi et présente à Dieu fait apparaître l'autre, le tiers, la communauté. » (424-426) Elle permet une forme de *laisser-agir* dans la relation à l'autre sur le même mode : « ce qui agit dans la relation à moi ou dans la relation à Dieu agit de la même manière dans la relation à l'autre. » (421-422) C'est ainsi que la réciprocité actuante peut se déployer dans tous nos modes de relation : « La réciprocité actuante peut se développer dans toutes les sphères. » (422) Elle porte*

une immanence qui agit avec la particularité de chacune des formes de relations : « *C'est trinitaire. C'est immanent. C'est à la fois différent et semblable... Chaque réciprocité est identifiable, nommable et regardable, et chacune d'entre elles fait apparaître les autres sans qu'elles soient confondues.* » (426-430) La manière dont le Sensible permet d'éprouver en soi la nature immanente de la relation quelle qu'elle soit, vient nourrir son sentiment d'incarnation : « *Le Sensible concrétise la nature immanente de ces formes de relation. Cela nourrit mon sentiment d'incarnation.* » (430-431)

1.6 – Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

1.6.1 - Souffrance du processus de mise à l'épreuve

Pour Frédérique, l'épreuve est d'abord dans la difficulté à se sentir concernée personnellement : « *Je parlerais plus de la difficulté que j'évoquais au tout début, sur le fait de ne pas me sentir concernée forcément.* » (333-335) Elle souffre également d'une difficulté à se montrer telle qu'elle est : « *c'est encore douloureux* » (451). Dans la continuité, agir dans la relation à son désir d'action n'est pas si facile et, bien qu'émerge un changement dans sa capacité à se montrer, elle vit également une souffrance dans la difficulté à se déployer véritablement dans le monde : « *je sens que je crée des conditions ... pour oser risquer de me montrer plus, mais que je n'y suis pas encore. C'est encore douloureux.* » La difficulté à s'exposer est vécue comme un frein à l'incarnation : « *Je sens cette difficulté à me montrer comme un frein, comme une difficulté, un frein à mon incarnation.* » (449-454)

1.6.2 – L'acceptation du processus

Avec le temps, s'est développée la capacité à évaluer sa manière d'être dans le lieu du Sensible, lieu qu'elle identifie comme celui où ressentir son incarnation : « *Je peux faire la différence entre être au contact de mon sentiment d'incarnation, c'est-à-dire de moi, là où je me reconnais, où je me vois comme étant d'accord avec là où je suis, et quand je quitte ce lieu, c'est-à-dire quand je me sens vraiment perdue.* » (360-363) L'éloignement crée une perte de repères, la sensation d'être perdue étant proportionnelle à l'enjeu d'incarnation du moment : « *actuellement dans mon évolution, le sentiment d'être perdue peut être fort, à la mesure de l'information qu'il me donne.* » (364-365) La mise à l'épreuve de cette sensation lui apporte une intensité porteuse d'information : « *Il y a beaucoup d'intensité dans le fait d'être perdue, mais je peux réajuster très vite. Il y a une information dans l'intensité qui me fait voir que ce n'est pas juste.* » (365-367) C'est dans une attention au processus qu'elle se permet de retrouver la qualité de lien avec elle-même.

1.7 Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

1.7.1 Sensible et incarnation

L'incarnation, c'est la possibilité de relier la dimension spirituelle à la matérialité de la vie humaine : « *L'incarnation, c'est être à la fois cent pour cent dans le concret de la vie humaine, matérielle, active, relationnelle, et cent pour cent dans la vie spirituelle, divine, contemplative.* » (459-461) Frédérique vit le Sensible comme le lieu en soi-même où s'actualise notre incarnation : « *spontanément, je dirais que le Sensible est à la fois un lieu et un moyen d'incarnation* » (464-465).

1.7.2 Sensible et christianisme

Frédérique a depuis longtemps une sensibilité chrétienne qu'elle voit évoluer au contact du Sensible. Tout d'abord dans sa conception de Dieu, dont la recherche se transforme en évidence perceptive : « *La première réponse est que je ne cherche plus Dieu, je n'en ai plus besoin parce qu'il est là, quelle que soit sa forme.* » (390-391) Ensuite dans sa compréhension des écritures où le message d'incarnation du Christ prend forme dans l'éprouvé de l'expérience du Sensible : « *J'entends le message du Christ d'une manière différente. La résonance est beaucoup plus forte. Je reconnais la puissance d'incarnation du message du Christ, car le Sensible en est l'expérience. Le Sensible permet de vivre l'incarnation telle qu'elle est parlée par le Christ... C'est l'éprouvé de l'expérience qui permet d'accéder à un autre niveau de compréhension de la Bible.* » (391-397)

1.7.3 Le développement du sentiment d'incarnation sur la durée

Le sentiment d'incarnation est quelque chose qui peut évoluer. Il devient un processus qui génère de l'espoir face à l'évolution de sa propre vie : « *ce n'est pas quelque chose qui est abouti, c'est un processus qui est en cours ... c'est un espoir issu d'un processus en marche : plus de confiance et moins de questions* ». Le processus de déploiement de ce sentiment lui apporte de la confiance et une détente dans sa manière d'être au monde : « *Mon mode de questionnement est moins crispé car il y a un processus qui s'est mis en route.* » (432-438)

Frédérique perçoit ainsi l'évolution de son sentiment d'incarnation sur la durée : « *Sur une durée certaine, je dirais que mon sentiment d'incarnation n'est pas du tout le même aujourd'hui qu'il y a dix ans.* » (315-316) Elle repère plusieurs critères, tout d'abord dans sa manière de se relier plus facilement à son mouvement interne : « *par exemple, le fait d'avoir un accès plus direct à l'expérience* » et dans l'évolution de sa proximité avec le sentiment d'incarnation lui-même : « *un accès plus direct à ce sentiment d'incarnation* » (316-317). C'est ensuite, dans sa manière d'affirmer qui elle est : « *Je pense que dans mon cheminement, je sens que je crée des conditions pour me montrer mieux* » (448-449). Enfin, sa manière d'être plus

consciente des choix fondamentaux qu'elle fait dans sa vie est un critère d'évolution de son sentiment d'incarnation : « *le fait de constater les choix de vie, par exemple, c'est un repère.* » (311-312)

Elle vit le développement du sentiment d'incarnation comme l'objectif central de la relation au Sensible : « *j'ai l'impression que le choix de tel ou tel outil de la méthode, outil du Sensible est toujours mu par cette quête de développer le sentiment d'incarnation* » (304-306), les outils développés par psychopédagogie perceptive pour être au contact du Sensible étant créés fondamentalement pour développer le sentiment de notre incarnation.

ANNEXE 8 : RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE POUR KATIA

1 Récit phénoménologique pour Katia

1.1 La dimension incarnée du mouvement interne

1.1.1 L'incarné : déploiement du corps vers la matière sensible

Katia fait d'abord l'expérience de « l'incarné » comme concernant la structure du corps jusque dans ses parties les plus internes et les plus denses : « *Un mouvement qui se déroule dans une extrême lenteur, jusque dans l'intérieur des os* » (17-18) Lorsque le mouvement imprègne ses os, son corps devient une sorte de matière en mouvement : « *les os, c'est bien de la matière, enfin de la matière qui est vraiment imprégnée de mouvement, matière qui devient mouvement.* » (20-22) Cette expérience porte des caractéristiques : « *cet amour, cette lenteur et cette douceur...* », ou encore « *la densité, c'est le mot que je mettrais lorsque je me sens remplie.* » (155) Elle est porteuse de présence à soi et d'une conscience particulière : « *l'incarné c'est une présence à moi dans ma matière* » (39-40) Ce mouvement a un statut particulier : « *mouvement matiéré ou [...] matière en mouvement* », il porte une conscience, « *une conscience corporéisée, ... je dirais presque plus, une matière en conscience en mouvement.* » (40-44) L'incarné apporte avec lui déjà dans l'expérience un rapport à soi et un rapport à l'expression du mouvement interne en soi : « *avec justement cette conscience, permanente en fait, de ce rapport de moi et à ce mouvement.* » (43-47)

1.1.2 Le goût de l'incarné

La relation à cette dimension de matière portée par mouvement interne donne un « goût » particulier à l'expérience, que Katia rapproche de l'incarné : « *c'est presque le rapport que j'ai à cette matière en mouvement qui me donne..., le sentiment d'incarnation ? en tout cas, le goût de l'incarné.* » (47-49) La notion de rapport au vécu la questionne ainsi sur un lien possible entre « le goût de l'incarné » et « le sentiment d'incarnation ».

Katia relate sa première expérience de ce qu'elle nomme le goût de l'incarné. Elle passe d'une sensation désagréable : « *à la seconde où je ferme les yeux, je suis une énorme flamme blanche. Je ne suis plus que cela et je vibre de partout. C'était froid, c'était horrible, mais je ne pouvais rien faire* », à une expérience nouvelle de présence à l'intérieur de son corps : « *je sens que cela me ramène dans moi .. j'étais dans ce contraste de cette flamme que je connaissais du travail que je faisais avant, de cette lumière blanche, ce contraste avec ce bleu, incarné, doux, plein d'amour, les vibrations qui se sont arrêtées...* », une expérience émouvante qui la concerne profondément, notamment dans son choix d'aller vers plus d'incarnation : « *Cela m'a profondément touché, et cela m'a donné envie d'aller plus loin, dans ce chemin d'incarnation.* » (595-612) Le changement est important car il apporte une sensation nouvelle:

« juste avant, j'étais embrasée, ... dans un intérieur différent, en tout cas, sans entrelacement entre l'énergie et la matière. » C'est le vécu d'une forme de mariage entre la matière physique de son corps et sa dimension énergétique : *« la matière ... pour s'allier à l'énergie ... c'était cela, une forme d'entrelacement, de mariage... cet entrelacement, qui a pu se faire à ce moment-là un petit peu. »* (630-634) Le goût de l'incarné qu'elle reconnaît pour la première lors de cette expérience est alors identifié comme un entrelacement entre l'énergie et la matière.

1.1.3 Evolution de la perception de l'incarné

« Cela a beaucoup évolué. Au début c'était un nouveau rapport au corps, alors que là, maintenant, c'est vraiment la matière dense, mouvante, qui « fait » mon corps. » (155-158) Au début de sa relation au Sensible, Katia ressent surtout les effets du mouvement interne et non le mouvement lui-même : *« au départ, c'était plutôt les effets du mouvement, ... je me souviens d'un moment donné, après un traitement, je suis rentrée à la maison et j'avais la sensation pour la première fois, que j'habitais mon corps. »* (25-28) Lorsqu'elle vit cette nouveauté, c'est d'abord une sensation plutôt générale : *« je n'aurais pas pu encore décrire un mouvement lent, dans la matière ... je le sentais [mon corps]! et je me sentais dedans ! »* (33-37), comme une première évidence de vivre sa corporéité. Par son contact avec le Sensible, l'évolution de la perception de Katia se fait ensuite dans la perception de la matière corporelle : *« Il y a une autre qualité de matière qu'au moment où je disais « j'habite mon corps » »* (158-159), et de la présence qu'elle porte : *« maintenant, l'incarné c'est une présence à moi dans ma matière,... c'est une conscience matériée ... la matière est extrêmement présente, ce qu'elle n'était pas avant. »* (40-42) On note également une évolution dans sa capacité à accueillir l'intensité du mouvement interne : *« il me semble que je sentais l'intensité, mais je n'arrivais pas toujours à l'accueillir dans ma matière..., il y a une de plus en plus grande acceptation à accueillir l'intensité dans ma matière. »* (160-163) C'est alors la manière d'entrer en relation avec son vécu du mouvement interne, sa capacité d'ouverture et d'accueil de l'intensité qui apporte au goût de l'incarné une force d'amour, comme une jouissance de l'existence : *« c'est le rapport qui intensifie le goût »* (51-53), ce goût qui *« devient presque jouissif à partir du moment où je peux l'accueillir, où je peux m'ouvrir à cette intensité-là. Et plus je peux m'ouvrir et plus c'est goûteux et aimant... plus je l'accueille plus la force d'amour est présente. »* (165-168) L'accueil du mouvement interne et de l'intensité d'amour qu'il porte a ensuite pour effet de transformer son rapport à l'amour : *« plus j'accueille ce mouvement, plus il y a de l'amour... c'est totalement différent de ce que je vivais ou ce que je pensais être l'amour avant »* (178-180).

1.2 Transposition de l'expérience « incarnée » du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie quotidienne

1.2.1 Incarnation dans le rapport au corps

Elle vit par contraste une évolution dans la précision de sa perception. Avant c'était : « *plus grossier, le degré de granularité de ce que j'aurais pu en décrire était moins important, mes perceptions étaient moins détaillées, si tu veux, mais il y en avait. C'était comme une image impressionniste, c'était beaucoup plus flou.* » Maintenant : « *cela devient de plus en plus précis.* » (147-151)

1.2.2 Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

Katia accède à une plus grande confiance : « *la confiance, elle est là* » (276) « *je crois que j'ai une confiance assez importante ... dans le mouvement* » (280-281) Son regard sur l'expérience spirituelle change : « *mon rapport à la Totalité change* » (102). La proximité avec le Sensible engendre une transformation du regard sur sa vie : « *parce que plus je me sens incarnée, plus cela va avoir un effet sur les événements de ma vie... le regard que je porte sur les événements de ma vie.* » (364-366)

Le mouvement procure une pensée descriptive qui n'anticipe pas le vécu : « *c'est comme une observation de ce que je vis, ... comme si la pensée venait après, décrire le vécu ! Mais je ne pense pas à l'avance, ce n'est pas une pensée anticipatrice !* » (400-403) La pensée crée « *des liens de sens, oui ! Tout à fait* » Ce sont des liens qui se font sans avoir à aller les chercher : « *Cela se fait, voilà ! Si cela se fait c'est bien, mais je ne vais pas réfléchir si cela ne se donne pas.* » (408-409) De son contact avec le mouvement interne, Katia montre ensuite une évolution de sa pensée vers une plus grande clarté : « *comme s'il y avait de plus en plus une clarté de pensée, et une catégorisation immanente qui se fait, dont j'étais incapable avant.* » L'expérience est étonnante, d'une manière de classer plus directe, qui arrive sans réflexion préalable : « *c'est époustouflant ... Cela vient, c'est là, c'est immanent, sans que j'ai besoin d'y réfléchir. La pensée devient de plus en plus claire, je n'aurai pas pu penser ou parler comme cela il y a cinq ans.* » (421-428)

1.2.3 Incarnation dans l'action

Katia vit le mouvement interne comme une forme de guide de sa posture intérieure. C'est une posture qui l'oriente vers plus d'implication d'elle-même, qui la pousse à agir et à s'impliquer dans l'action : « *Je donne un exemple: ... dans une méditation j'avais eu le sentiment tout d'un coup de ce que, ... je n'avais pas la bonne posture à l'intérieur de moi, dans le sens où je me tenais toujours en retrait... et dans cette méditation, il y a eu un mouvement d'antériorité qui m'a carrément poussé vers l'avant.* » (453-458) Ce vécu dans la méditation s'accompagne par la suite d'un changement de comportement dans sa manière d'aller dans l'action au quotidien : « *ce mouvement-là m'a accompagné ... c'est-à-dire que, dans le quotidien vécu après, quand j'entrais dans une action et que je voulais retomber dans l'ancien schème de comportement, c'est-à-dire de laisser une partie de moi en retrait, cela faisait « boum ! » à*

l'intérieur de moi et j'étais poussée vers l'avant » (452-462)). Il y avait : « cette perception du mouvement dans moi qui me disais « Eh non, mais, tu as vécu autre chose ! Tu le fais maintenant ! ». (462-464)

1.2.4 Incarnation dans les dynamiques relationnelles

La présence à l'incarné conduit maintenant Katia vers un plus grand plus accueil de l'autre : « *il y a un volume qui s'ouvre d'accueil » (538-539)*. Elle réalise par contraste qu'elle vivait auparavant une manière plus imposante d'aller vers l'autre : « *avant, j'allais vers l'autre et où quelque part, dans cet « aller vers », je vois maintenant par contraste que je lui imposais quelque chose. » (535-537)*

1.2.5 Evolution de la permanence de présence à l'incarné

Pour Katia, il y a peu de distance entre l'expérience du Sensible dans les conditions qui lui sont spécifiques et le vécu au quotidien : « *cette différence, entre l'expérience et le quotidien, c'est quelque chose que je n'ai presque jamais vécu. J'ai toujours emmené ce que je vivais dans l'extraquotidien, je l'ai pratiquement tout de suite emmené dans le quotidien. » (135-138)* Le mouvement interne est vécu comme repère fondamental au quotidien : « *il y a quand même le repère du mouvement interne qui, dans certains moments, surtout dans les actes que je pose ensuite dans la vie quotidienne, est un énorme repère... (450-452) c'est une aide précieuse ! (465) »*

En même temps, elle exprime une évolution visible. Au départ, il y avait moins de continuité, ce qui rendait la description de ce qui se vit plus difficile : « *C'était moins permanent ! Dans la sensation et dans une acuité de détail de description d'un déroulement, dans la conscience que j'en avais. » (141-142)* Maintenant, la permanence du rapport au mouvement porte le goût de l'incarnation : « *il est clair que la permanence de mon rapport au Mouvement Interne a ce goût d'incarnation,... amène une permanence de la conscience de mon vécu interne. » (123-125)* C'est le fait d'être de plus souvent en relation avec le mouvement interne qui apporte ce goût et qui de là, renforce sa conscience. Le témoin intérieur de l'expérience est actuellement plus présent : « *ce que j'ai vécu il y a deux semaines, je l'ai pratiquement vécu seconde après seconde... au plus près de l'expérience et de son déroulement. C'était sur plusieurs semaines et présent en permanence. » (125-128)* Le vécu de l'expérience intérieure est accompagné, avec une permanence qui s'exprime dans une proximité avec l'expérience qui dure et qui permet d'en décrire beaucoup plus précisément le contenu : « *c'était beaucoup plus fort maintenant, beaucoup plus permanent qu'au début, plus durable, donc avec, pas juste des sauts, mais une continuité d'une description que je pourrais en faire. » (128-132)*

1.3 Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

1.3.1 Identité, responsabilité et sujet sensible

Katia se questionne sur le rapport au mouvement interne, le goût de l'incarné et le sentiment d'incarnation. Le sentiment d'incarnation peut-il être ce rapport que l'on établit avec le mouvement interne : « *c'est presque le rapport que j'ai à cette matière en mouvement qui me donne, ... alors, est-ce que c'est cela, le sentiment d'incarnation ?* » (47-49) Car : « *c'est le rapport qui me donne le goût... le rapport qui intensifie le goût.* » (51-53) Elle perçoit la conscience de devenir sujet de sa vie comme étant caractéristique du sentiment d'incarnation : « *dans le sentiment d'incarnation, il me semble que le sujet apparaît.* (208) Il y a une acceptation de la transformation de soi qui vient développer le sentiment d'incarnation : « *A chaque fois qu'il y a eu cet acte d'acceptation, le sentiment d'incarnation s'est renforcé.* » (231-232)

1.3.2 Conditions d'existence du sentiment d'incarnation

Dans son expérience du Sensible, Katia vit le moment d'acceptation d'accueillir l'incarné porté par le mouvement interne comme critère d'apparition du sentiment d'incarnation : « *Le sentiment d'incarnation... cela s'est passé à partir du moment où j'ai accepté ... d'accueillir cet incarné dans l'expérience* » (212-213). L'acceptation étant même à chaque expérience source de renforcement du sentiment d'incarnation : « *à chaque fois qu'il y a eu cet acte d'acceptation, le sentiment d'incarnation s'est renforcé.* » (231-232) La manière de s'impliquer dans sa vie est une seconde composante ayant comme effet de développer le sentiment d'incarnation : « *dans ce sentiment d'incarnation il y a aussi... l'implication. Combien je m'implique dans ce que je vis, dans ce que je fais, dans ce que je sens. Dans l'action, mais aussi dans l'accueillir, dans le sentir, dans la relation aussi au mouvement interne* » (332-334), « *plus je me sentais impliquée, plus cela renforçait mon sentiment d'incarnation.* » (363-363) L'implication est particulièrement importante dans la manière d'accueillir le mouvement interne, dans la capacité d'ouverture : « *Combien je peux accueillir ? Est-ce que je m'ouvre ? ... il y a une capacité d'ouverture évolutive à l'infini aussi, par rapport au mouvement interne.* » Emmener ces capacités d'accueil et d'ouverture dans la vie quotidienne devient alors un indicateur d'incarnation : « *plus j'arrive à emmener tout cela de moi dans la vie, dans l'action, dans le sentir, dans le penser, plus tout devient incarné.* » (332-338) La présence à soi et la détermination à vivre sa vie sont ainsi des éléments essentiels pour se sentir incarné : « *le sentiment d'incarnation dans ma vie, dans mon corps, ... c'est la présence à soi, et la détermination de vivre ce que j'ai à vivre.* » (644-647) Ensuite, la relation à une Totalité vécue à partir du corps lui donne un accès direct à se sentir incarnée : « *c'est par mon rapport à moi-même, de moi à moi, dans cette profondeur, que je m'ouvre à la Totalité* » (499-500) « *ce rapport avec le Mouvement Interne dans mon corps, dans ma matière... pour moi, a été le début de l'incarnation.* » (81-81) Il s'agit alors d'accepter la vie du corps sans avoir pour cela à quitter le lien avec la part spirituelle de son être : « *habiter dans ce corps, ... tout en étant reliée à une Totalité* » (86-88)

1.4 Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

1.4.1 Corps et sentiment d'incarnation

Alors qu'elle ressent déjà le mouvement interne en elle, Katia vit une expérience bouleversante. En s'appuyant sur ses pratiques d'introspection antérieures à son expérience du Sensible, elle a l'habitude de percevoir le mouvement comme ayant la tendance à « sortir » du corps, la relation à la part essentielle d'elle-même se montrant jusque-là comme un mouvement ascendant : *« Le mouvement que je sentais déjà dans moi, j'habitais mon corps, ce mouvement avait toujours tendance à sortir, à aller immédiatement dans un rapport avec plus grand que soi..., c'était un mouvement ascendant, qui sortait et qui allait vers le haut, qui traversait le crâne. »* Au cours d'une introspection sensorielle elle vit alors un changement radical où l'expérience la ramène « dans » son corps : *« Et il y a eu une introspection, où, ce même mouvement s'est arrêté, c'était fermé. Plus moyen de sortir ! » (73-78) « c'était comme si la fontanelle s'était fermée » (82)* Le changement de perception dans sa relation à la Totalité lui fait peur : *« cela m'a bouleversé à ce moment-là, car j'avais peur de perdre le lien avec la Totalité. » (78-79).* Mais il signe un changement fondamental dans son rapport à ce qu'elle vit dans son corps : *« ce moment a été crucial... à ce moment-là il y a eu ce rapport avec le mouvement interne dans mon corps, dans ma matière, et cela pour moi, a été le début de l'incarnation. » (80-81)* Cette expérience du mouvement interne vécue à l'intérieur de son corps, fait état de ce qu'est véritablement l'incarnation. Le sentiment d'incarnation lui apporte alors la détermination : *« Le sentiment d'incarnation dans ma vie, dans mon corps, c'est la présence à soi, la détermination de vivre ce que j'ai à vivre. » (644-646)* Il porte la nouveauté d'un vécu de l'amour comme état où le corps a une toute autre présence qu'auparavant : *« c'est une tout autre forme d'amour ... une corporéité de l'amour que je n'imaginai pas du tout avant,... d'amour en tant que juste « être amour », dans ce sentiment d'incarnation. » (169-172)*

1.4.2 Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

Katia vit une forme de réciprocité entre le regard posé sur les événements de sa vie et son sentiment d'incarnation : *« c'est comme s'il y avait là aussi une réciprocité ! »* À la fois sa capacité d'implication dans sa vie, issue de sa proximité avec le Sensible, nourrit son sentiment d'incarnation : *« plus je me sentais impliquée, plus cela renforçait mon sentiment d'incarnation. »* Son rapport change, notamment dans le vécu de la Totalité en elle, transformant son rapport à son incarnation : *« ensuite mon rapport à la Totalité change en même temps que mon rapport à mon incarnation. » (102-103)* Et en même temps, son sentiment d'incarnation renforcé devient un appui pour à nouveau évoluer dans sa manière de regarder sa vie, de faire des choix et d'agir : *« parce que plus je me sens incarnée, plus cela va avoir un effet sur les événements de ma vie... le regard que je porte sur les événements de ma vie, les actes que je pose ou même les décisions que je prends, vont être différents si ... j'épouse ce sentiment*

d'incarnation. » (364-369) Se dessine ici un mouvement d'évolutivité, où le sentiment d'incarnation se transforme avec le changement de regard sur les événements de la vie et de manière d'être dans sa vie, puis devient la base pour de nouvelles transformations du regard sur la vie. Cela la conduit notamment vers un changement dans la manière de vivre ce qui vient à elle, le sentiment d'incarnation apportant la détermination : « *il me donne presque une détermination à vivre ce qui vient à moi.* » (369-370)

1.4.3 Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Katia vit un lien étroit entre « *ce sentiment d'incarnation et ... la manière de s'impliquer dans l'action* » (452). La perception du mouvement interne lui « *montre le chemin* », venant guider son action en lui disant : « *Tu le fais maintenant !* » (464). Ensuite, lorsque ses actions deviennent plus incarnées, elles viennent donner de l'ampleur au sentiment d'incarnation : « *Mon sentiment d'incarnation est amplifié par le fait que mes actions sont plus incarnées, que mon ressenti soit plus incarné* »! (342-344)

Plus loin, Katia note deux choses importantes. Tout d'abord l'impossibilité d'une action volontaire sur le degré de son incarnation : « *je n'ai pas le sentiment d'avoir une emprise, ou de pouvoir avoir une volonté sur le degré de mon incarnation.* » Ensuite, il y a une forme de renversement de la dynamique de l'action où la volonté d'agir ne peut se déployer vraiment que dans l'acceptation de laisser le mouvement agir en soi. « *C'est quelque chose qui se fait, où je ne peux que laisser agir. Cela se fait ou cela ne se fait pas !* » (521-524) Ainsi, pour vivre l'incarnation sensible, le seul choix possible est de « *laisser agir* » la dynamique intérieure, la dynamique du Sensible.

1.4.4 Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation

Tout d'abord, il y a une simplicité dans la sensation d'être présente : « *je suis tout simplement plus là, avec plus de moi !* » (383) Ensuite, le mouvement interne lui indique le chemin à prendre : « *cette perception du mouvement dans moi, ... me montre le chemin de mon devenir !* » (452-465) Il lui confirme la justesse de ses choix : « *un truc qui me dit « c'est juste, là où tu vas ! » »* (475). Cette perception emmène une relation avec l'advenir où le mouvement indique le chemin alors même qu'elle n'a pas de clarté sur ce qui se passe. C'est une perception : « *qui, dans les informations qui me viennent du futur, dans cette réciprocité que j'ai avec l'advenir, m'indique le chemin alors même que je n'y comprends rien et que je n'ai pas de repères.* (476-478) » Enfin, c'est son sentiment de l'incarnation qui lui permet la réciprocité avec l'advenir : « *c'est comme s'il y avait une réciprocité avec l'advenir qui découle de ce sentiment d'incarnation, très fort.* » (370-371)

1.4.5 Relation à la mort et sentiment d'incarnation

Katia vit des phases de paniques, qui lui font vivre la peur de mourir : « *cette dernière année m'a fait vraiment passer par des phases de panique existentielle, que je ne connaissais pas du tout avant. Peur de mourir ! Vraiment, physique !* » (319-323) C'est une peur de mourir qui vient de la peur de perdre l'amour : « *Peur de mourir, mais peur de perdre aussi ! Et là, pour l'amour, surtout un amour incarné... avec quelqu'un d'autre, avec une personne.* » (323-325) Katia se rend compte alors par contraste à la fois d'un manque de conscience, et d'un évitement de son implication dans ses relations jusqu'à présent : « *j'avais des relations amoureuses, d'amour, avec mes enfants, avec mon mari, etc..., mais ... il y avait toute une dimension de conscience, d'implication que je ne faisais pas, de peur de perdre.* » (325-327) Elle vivait auparavant une forme de refus de l'incarnation par peur de souffrir, par peur de perdre une part d'elle-même dans l'acte d'aimer : « *j'ai pris conscience que je gardais toute une partie de moi en recul, non incarnée, dans l'acte, dans le sentiment, et dans le vécu corporel aussi, pour ne pas souffrir, pour ne pas devoir perdre, pour ne pas devoir mourir là-dedans.* » (327-331)

« *La vie, la mort et l'amour* » sont « *des enjeux existentiels... qui sont intrinsèquement liées... dans le processus d'incarnation.* » (299-301) Il y a ensuite une étape importante qui se fait non plus dans une idée de la mort, mais par un vécu corporel de l'acceptation de la mort : « *C'est comme si dans ce sentiment d'incarnation, il fallait que j'accepte de façon vraiment corporelle..., que tout a une fin, ... que tout acte incarné quel qu'il soit est voué à la mort.* » (306-310) Ressentir son incarnation est au prix de cette acceptation, là où l'acceptation de l'incarnation passe par une acceptation de la fin de l'incarnation : « *l'acceptation du sentiment d'incarnation va de pair avec une prise de conscience que tout acte incarné a une fin, tout, tout ! C'est vraiment complètement imbriqué.* » (313-315) Dans l'action quotidienne, la conscience de la nécessité de la perte devient ce qui renforce le sentiment d'incarnation : « *cela est tout nouveau, c'est comme si cette acceptation de ce que je le fais, dans la pleine conscience que je vais le perdre à un moment donné, cela amplifie encore une fois, ce sentiment d'incarnation.* » (344-346) L'acceptation de la perte inéluctable de l'expérience vécue apporte une tranquillité en donnant ainsi à chacune d'entre elles toute sa valeur : « *cela lui donne une préciosité, une intensité, mais quelque chose de calme et de serein presque, de profond. La conscience même de devoir le perdre et de le vivre quand même donne cette préciosité.* » (346-349)

1.4.6 Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

C'est le sentiment de plénitude qui indique l'accomplissement de soi : « *je pense à la plénitude pour l'accomplissement de soi. J'ai juste à Etre.* » (439-440) Etre simplement apporte l'accomplissement : « *pour moi le sentiment d'incarnation... il est extrêmement fort quand « je suis ».* » (440-442) Et c'est ce simple fait d'Etre, cette plénitude du sentiment d'existence qui génère l'intensité de son sentiment d'incarnation.

1.5 Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

1.5.1 Réciprocité actuante de soi à soi

La réciprocité actuante de soi à soi commence par l'accueil : « *dans la posture de réciprocité de moi à moi ... il y a un volume qui s'ouvre d'accueil* » (537-538). Le Sensible porte une dimension d'amour où l'accueil de soi devient possible : « *maintenant c'est vraiment un retour vers moi dans moi* ». C'est un mouvement : « *d'accueil de moi... dans cet état d'amour* ». (183-184) Se développe une conscience témoin qui permet d'observer ce qui se passe en soi, même dans les moments difficiles où les repères habituels disparaissent : « *C'est comme s'il y avait une conscience sur deux plans : d'un côté, il y a cette perte de repère, cette panique existentielle, de « je ne sais pas où cela va », de « je ne comprends plus rien » ; et il y a en même temps un autre niveau qui est tout le temps là. C'est un niveau qui, même si je ne peux pas encore le décrire, est tout à fait pré-réflexif.* » (470-475) Cette conscience s'exprime sous la forme d' « *un ressenti dynamique interne, une perception d'une orientation à l'intérieur de soi.* » (482-483) Elle se situe en amont de la pensée et perçoit la justesse de ce qui se passe même lorsque la compréhension n'est pas là : « *C'est presque pas conscient mais c'est là quand même, un truc qui me dit « C'est juste, là où tu vas ! »... et qui... m'indique le chemin alors même que je n'y comprends rien et que je n'ai pas de repères.* (475-478)

1.5.2 Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

Lors d'une introspection sensorielle qui date du début de son contact avec le Sensible, Katia vit une expérience fondatrice dans son rapport à la Totalité depuis le Sensible. L'expérience citée plus haut (voir paragraphe 1.4.1 : les effets de l'incarné sur le rapport au corps), la conduit à un changement radical dans sa relation avec la Totalité. Dans le bouleversement que produit cette expérience, Katia vit un renversement dans sa relation à la Totalité : « *Avec cette fermeture de la fontanelle, c'est comme si, le rapport que j'avais avec la Totalité avant, avait été inversé.* » (496-497) Elle passe d'un mouvement vers l'extérieur, pour aller à la rencontre d'une Totalité qui se trouverait à l'extérieur d'elle-même : « *ce que je faisais, c'était de sortir de moi pour entrer en rapport avec la Totalité* » (500-501), « *en me quittant* » (513), à un mouvement d'ouverture à la Totalité à l'intérieur d'elle-même : « *or maintenant, c'est par mon rapport à moi-même, de moi à moi, dans cette profondeur, que je m'ouvre à la Totalité.* » (500-501) Il y a nouveauté dans le fait que la relation à soi permet cette ouverture à la Totalité : « *plus je m'ouvre à moi, plus je peux m'ouvrir à la Totalité.* » Ce qui se fait par : « *indéniablement un mouvement d'expansion par l'intérieur, par la profondeur.* » (505-506) Malgré la peur dans les changements de repères : « *cela m'a bouleversé à ce moment-là, car j'avais peur de perdre le lien avec la Totalité* », la découverte est fondamentale. La relation avec le mouvement interne dans son corps, dans sa matière signe « *le début de l'incarnation* » (78-84) La relation à la Totalité se fait ainsi au sein même du corps. Ce renversement, ce « *changement de rapport* » a

nécessité du temps : « *un temps d'adaptation... une acceptation, d'habiter dans ce corps .. tout en étant reliée à une Totalité, mais à partir du corps* ». L'acceptation est le moment de modification de sa représentation de la Totalité. Mais elle a besoin de temps, le nécessaire pour s'adapter au changement, pour accepter d'être reliée à la Totalité dans le corps. Ce temps montre un processus en cours.: « *cela a été le début d'un long processus qui de loin n'est pas terminé.* » (84-89) Maintenant se développe un mouvement d'accueil qui intensifie la dimension de réciprocité actuante : « *le mouvement de relation avec la Totalité est devenu, pour l'instant, un accueil, où plus j'accueille et j'entre en rapport avec ce que j'accueille, plus le rapport s'intensifie.* L'accueil s'équilibre avec le mouvement d'aller vers la Totalité : « *Le « aller vers » est encore là, mais il diminue progressivement et de façon continue. J'ai une action, mais elle est plus au sein d'un accueil.* » (509-513) Puis l'action devient l'accueil lui-même.

1.5.3 Réciprocité actuante de soi avec l'altérité

Katia vit une évolution tout aussi importante dans sa réciprocité avec l'altérité : « *La réciprocité avec autrui et avec le monde, là aussi, cela a changé dans la même mesure.* » (534) Elle voit son sentiment d'incarnation se déployer grâce au fait que son mode relationnel devient plus incarné : « *Mon sentiment d'incarnation est amplifié par le fait ... que mon ressenti soit plus incarné, que mes relations aussi !* » (342-344) La posture de réciprocité développe la capacité d'accueil : « *Que ce soit le monde ou une personne, dans la posture de réciprocité ... il y a un volume qui s'ouvre d'accueil* ». La relation au Sensible, dans la transformation de sa perception de l'amour l'a conduite vers un plus grand accueil de l'autre : « *c'est totalement différent de ce que je vivais ou ce que je pensais être l'amour avant, qui était plus en lien avec l'extérieur* ». Elle est ainsi passée d'une manière d'être qui impose, « *où quelque part, dans cet aller vers, je vois maintenant par contraste que je lui imposais quelque chose,* » (535-537) où la motivation était une recherche de l'amour : « *j'allais beaucoup plus d'ailleurs aussi vers l'autre pour me faire aimer tout autant que pour aimer,* » à une capacité d'accueil plus grande. Ainsi, maintenant « *dans cet état d'amour ... c'est vraiment ... un accueil de moi et de l'autre.* » (178-184)

Et là, ce n'est pas l'autre, mais la rencontre qui vient altérer le sentiment d'incarnation : « *Après, c'est la rencontre qui va avoir des effets sur mon sentiment d'incarnation... Ce n'est pas l'autre en tant que tel, c'est la rencontre, des deux volumes, des deux êtres. C'est l'endroit, l'espace des deux cercles qui s'imbriquent... cet espace-là, la partie commune !* » (561-566) C'est l'apprentissage qui fait l'altération : « *Puisque dans la rencontre j'apprends quelque chose, puisque je me laisse altérer par la rencontre, mon sentiment d'incarnation va obligatoirement s'altérer aussi.* » (571-573) Et plus la relation porte de richesse, plus le sentiment d'incarnation va se déployer : « *Après, si la rencontre est riche, alors oui, il se fortifie, il se multiplie, il se démultiplie, le sentiment d'incarnation, cela c'est clair !* (575-577)... la

rencontre va renforcer mon sentiment d'incarnation, va le multiplier, parfois le décupler presque. » (581-582)

1.5.4 Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Pour Katia, la dimension de l'accueil est fondamentale, développer sa capacité à la réciprocité actuante, c'est aller vers l'accueil dans l'amour quelque soit la forme de réciprocité : *« Que ce soit moi avec moi, moi avec l'autre ou moi avec la Totalité, ou moi avec les informations qui viennent, cela va toujours être un état d'accueil dans un état d'amour »*. Elle invite à évoluer de plus en plus vers cet état *« toujours ! pas encore !. Mais ... j'ai le sentiment que ça va vers cela, de plus en plus. » (186-189)* Dans toutes les formes de réciprocité actuante que ce soit, la dimension d'accueil porte une action qui, dans la relation particulière qui se forge entre énergie et matière, crée cet état d'amour : *« C'est plutôt dans l'acte que dans l'état d'accueil. Dans cet acte d'accueil, c'est comme si j'avais un frottement entre cette intensité et la matière, entre l'énergie et la matière. C'est comme si c'était cela qui produisait ce sentiment d'amour... » (193-197)*

C'est le fait d'être dans une réciprocité avec soi et avec la Totalité qui permet d'entrer en réciprocité avec l'autre. Katia évoque l'expérience avec *« quelqu'un qui n'est pas forcément dans le Sensible »*, où la qualité de présence à soi se transmet à l'autre : *« c'est comme si c'était contagieux ... d'entrer en réciprocité avec lui, juste parce que je suis en réciprocité, moi avec moi et moi avec la Totalité. »* La relation en réciprocité actuante donne une place nouvelle à l'autre : *« c'est comme si l'autre pouvait reprendre sa place » (537-542)* Le fait d'être plus en réciprocité avec soi offre la possibilité à l'autre non seulement d'ouvrir en lui un nouvel espace mais encore de développer sa propre réciprocité avec lui-même. : *« ...sa place, et son opportunité à devenir, à être ce qu'il est, à ce moment-là. ... cela donne à l'autre un espace, je le décrirais vraiment sous forme d'espace, où ... il peut être ce qu'il est », et « c'est à partir de ce moment-là qu'il peut rentrer en réciprocité avec ce qu'il est. » (545-555)* Dans une relation avec une personne qui est une posture de réciprocité actuante, cette transmission d'états est d'autant plus rapide : *« avec quelqu'un qui est dans le Sensible, c'est d'autant plus facile. Parce que là... s'il est lui aussi dans cette réciprocité de soi à soi et de soi avec la Totalité, cela se fait tout de suite ! (555-558)*

Dans la réciprocité actuante avec l'autre, il y a un mouvement d'interaction combiné à un mouvement d'évolutivité entre ce qui vient de l'espace de la rencontre et ce qui change à l'intérieur d'elle-même : *« si je rentre en réciprocité avec cela [ce qui se passe dans la rencontre avec l'autre], cela me fait changer, j'apprends quelque chose de cet espace de la rencontre. J'en apprend quelque chose et je peux de nouveau rentrer en réciprocité avec ce que j'apprends là. Du point de vue de l'incarnation, je pense que cela va la faire changer au même plan. » (566-571)* Cette évolutivité aura ensuite un effet transformateur sur son incarnation.

Katia fait état d'une hiérarchie dans les interactions entre les différentes formes de réciprocité actuante : « *dans ce sentiment d'incarnation, il y a le rapport de moi à moi d'abord... il y a eu cela d'abord... ensuite, il y a ... la réciprocité avec la Totalité.... et après, il y a, bien avant autrui, comme une réciprocité avec ce que la vie me propose* ». (370-376) De la réciprocité avec soi naît la réciprocité avec la Totalité qui conduit à accueillir et agir avec ce que la vie lui donne. Dans la réciprocité avec la vie, la volonté de vivre et la détermination interviennent pour venir compléter la dimension de l'accueil : « *parce que je veux l'incarnation, parce que je veux la vivre cette vie ! Et donc c'est une décision et même une détermination à vivre cette vie, c'est vraiment une détermination beaucoup plus qu'une décision, à cette incarnation, à être prête à vivre ce que la vie me propose.* » (376-380) Et là s'observe une évolution dans la force de son implication, dans sa motivation à s'incarner de plus en plus : « *avec de plus en plus de moi. J'ai toujours eu un penchant pour cela, mais pas avec la détermination, je dirais presque féroce, que j'ai en ce moment de vivre cela. Peut-être que le féroce vient du fait que je suis tout simplement plus là, avec plus de moi ! Sentiment de plus puissance, de force, de plus grande force !* » (376-384) Le sentiment de son incarnation lui apporte de plus en plus de force dans sa détermination à vivre, dans son interaction avec la vie.

1.6 Mise à l'épreuve de soi

1.6.1 Souffrance du processus de mise à l'épreuve

Dans son cheminement au contact du Sensible, Katia fait régulièrement l'expérience d'une perte du lien à la Totalité : « *quelque chose que j'ai de temps en temps, dans l'évolution de mon sentiment d'incarnation. A des moments où je sens que cela s'incarne encore plus profondément en moi, il y a des phases où je me sens coupée de la Totalité.* » (96-99) Cette perte correspond en même temps à des phases d'incarnation plus profondes. Elle fait part de son désarroi : « *je me suis dit : zut, j'ai perdu ce à quoi je tenais le plus au monde, mon rapport à la Totalité !* ». (250-252), ou bien « *je me suis sentie extrêmement déboussolée parce que j'en étais coupée.* » (95-96) Cette perte de lien avec l'essentiel devient plus difficile à vivre avec l'ouverture de sa conscience, elle sollicite sa patience : « *le fait de devoir vivre, ne serait-ce que quinze jours sans ce sentiment que l'on a d'être tout le temps relié, cela devient de plus en plus difficile. Parce qu'il y a plus de conscience aussi.*» (268-270)

Dans ces phases de transition, Katia vit des moments de souffrance, de douleur, de panique : « *Notamment cette dernière année m'a fait vraiment passé par des phases de panique existentielle, que je ne connaissais pas du tout avant. Peur de mourir ! Vraiment, physique ! Peur de mourir, mais peur de perdre aussi !* » (319-323) La transformation des rapports comporte des étapes difficiles qui apportent de la souffrance : « *mon rapport à la Totalité change en même temps que mon rapport à mon incarnation... et c'est douloureux* ». (101-103) Il y a à

chaque fois une mutation profonde de l'identité qui fait que la perte de repère est douloureuse : *« c'est comme un manque de repères... c'est douloureux. C'est une forme de transition, de mutation, où on a perdu les repères, où on ne sait pas trop, on ne se reconnaît pas soi-même, on ne sait plus où on en est. » (101-105)*

1.6.2 L'acceptation du processus

La phase d'adaptation à la nouveauté commence par un processus d'acceptation du changement de rapport au corps : *« à partir de là, après un temps d'adaptation, il y a eu un changement de rapport. »* C'est un processus en cours : *« L'acceptation, cela a été le début d'un long processus qui de loin n'est pas terminé, d'une acceptation d'habiter dans ce corps.. tout en étant reliée à une Totalité... à partir du corps. » (84-89)* La phase d'acceptation du processus de transformation est primordiale dans le fait qu'elle vient renforcer le sentiment d'incarnation : *« A chaque fois qu'il y a eu cet acte d'acceptation, le sentiment d'incarnation s'est renforcé. » (231-232)* On observe ensuite une évolution des étapes d'acceptation de la nouveauté. L'évolution de l'intensité du rapport au mouvement interne affecte le processus d'incarnation : *« Il est évident que dans les étapes de ce processus d'incarnation, où il y a des renouvellements... il est évident que ce goût d'incarnation, ce rapport de plus en plus goûteux avec le mouvement interne, ce sentiment d'amour et de plénitude qui en découle, va avoir un effet sur ma rapidité d'acceptation du prochain stade » (244-248).* L'expérience déjà vécue de cette perte de repère crée ainsi une accélération du processus : *« ... si je sais que ce qui vient après cette perte de repères va être encore mieux qu'avant, et bien je vais l'accepter plus facilement... » (248-250)* La connaissance du mécanisme à l'œuvre lui apporte ensuite une confiance dans le processus qui permet l'accélération : *« Alors que maintenant je connais le mécanisme, je sais que je vais le perdre. Et même si parfois c'est long et je me dit « au secours, cela ne va jamais revenir », il y a quelque chose en moi qui a déjà fait l'expérience et qui se dit « bon, quelque part cela va revenir, je suis dans le processus... et cela va revenir avec un plus ! ». Et du coup il y a une accélération du processus. » (252-257)*

1.6.3 La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité

Dans le processus d'incarnation à l'œuvre, Katia vit une étape importante dans l'épreuve de la confiance : *« alors que je crois que j'ai une confiance assez importante et presque aveugle dans le mouvement..., je me suis prise à la dernière épreuve... c'était l'une des premières fois où ma confiance, que j'avais aveugle jusqu'à présent, a été mise vraiment à rude, rude épreuve. »* Elle passe d'une confiance aveugle et enfantine dans le mouvement interne à une forme de confiance plus adulte. Il y a ainsi dans l'épreuve de la confiance, un accès à une plus grande maturité : *« comme s'il y avait un caractère plus adulte aussi dans l'expérience du Sensible, qui fait que la confiance aveugle que j'avais au moment où la fontanelle s'est fermée, maintenant, ce n'est plus celle-là, c'est un autre type de confiance. » (279-288)* C'est une

transformation de la confiance qui se fait par la conscience de la dimension existentielle à laquelle elle accède : « *[un processus de maturation] ... qui fait que c'est une confiance plus profonde, plus impliquée aussi ! mais aussi une confiance mise à plus rude épreuve, car dans cela il y a aussi plus de conscience des enjeux existentiels dont il retourne, où il ne s'agit plus juste d'habiter son corps. » (291-296) Il s'agit ici d'une confiance dont la mise à l'épreuve est proportionnelle à l'évolution de sa conscience : « *peut-être parce que cela touche des choses de plus en plus existentielles, la confiance est mise à plus rude épreuve. » (283-285)**

1.7 Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

1.7.1 Sensible et incarnation

L'expérience lui procure un élan, une forme de motivation à vivre le chemin d'incarnation auquel l'invite le Sensible : « *... ce bleu, incarné, doux, plein d'amour... cela m'a profondément touché, et cela m'a donné envie d'aller plus loin, dans ce chemin d'incarnation (608-612)... cela m'a donné envie de continuer dans la voie vers l'incarnation. » (619-625)*

1.7.2 Le processus d'incarnation au contact du Sensible

Katia vit la relation au Sensible comme étant un processus d'incarnation : « *... cette démarche, c'était d'un processus d'incarnation. » (223-224) La conscience portée par la matière en mouvement déploie son processus d'incarnation : « *plus la matière est en mouvement, plus elle est conscience. Donc... je vais avoir plus de conscience du processus d'incarnation » (235-238)**

Chez Katia, le processus d'incarnation montrer des étapes : « *Il est évident que dans les étapes de ce processus d'incarnation, où il y a des renouvellements... il est évident que ce goût d'incarnation, ce rapport de plus en plus goûteux avec le mouvement interne, ce sentiment d'amour et de plénitude qui en découle, va avoir un effet sur ma rapidité d'acceptation du prochain stade » (244-248). L'évolution de l'intensité de rapport au mouvement interne notamment affecte son processus d'incarnation en l'aidant à accepter l'étape suivante.*

1.7.3 L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée

Le sentiment d'incarnation est un processus évolutif dont il est nécessaire de faire l'expérience sans en avoir forcément la compréhension : « *cela ne se faisant que par degrés, sans savoir ce que c'est, sans avoir la compréhension de ce que c'est que le sentiment d'incarnation, de ce que c'est que l'incarnation... c'est quelque chose qui évolue... il faut le vivre pour le comprendre ».* (224-227) C'est le vécu qui fait émerger la compréhension. Le sentiment d'incarnation apparaît ensuite avec l'accueil du processus d'incarnation : « *Le sentiment d'incarnation.... cela s'est passé à partir du moment où j'ai accepté d'accueillir ... cet incarné dans l'expérience, d'accepter le processus... le*

processus d'incarnation. » (212-216) Katia le vit dans la prise de conscience de ce processus : « ... la prise de conscience que ce que je suis en train de vivre est un processus d'incarnation. » (209-211) Ainsi, le développement du sentiment d'incarnation se déploie véritablement dans la compréhension que la relation au Sensible est un processus d'incarnation. « Le sentiment d'incarnation, je l'ai eu à partir du moment où j'ai compris, ... je n'ai pas tout de suite compris cela, ... à partir du moment où j'ai compris que ce dont il s'agissait dans cette démarche, c'était d'un processus d'incarnation. » (221-224)

1.7.4 Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation

Il y a alors une acceptation des étapes d'incarnation, une acceptation de l'évolutivité qui développe le sentiment d'incarnation : « à partir du moment où j'ai accepté de rentrer dans ce processus et de faire de façon évolutive des étapes là-dedans, il y a eu de plus en plus un sentiment d'incarnation. » (228-230)

Ensuite, le sentiment d'incarnation se déploie au quotidien dans les enjeux existentiels directement liés au processus d'incarnation que sont : « la vie, la mort et l'amour. Ce sont ces trois choses ... qui sont intrinsèquement liées même dans des choses de tous les jours, dans le processus d'incarnation. » Ce sont : « les thèmes existentiels dans lesquels se déroule, pour moi, ce sentiment » (299-304) Actuellement, la conscience de son sentiment d'incarnation crée chez elle une plus grande conscience de la réciprocité actuante avec l'advenir : « c'est comme s'il y avait une réciprocité avec l'advenir qui découle de ce sentiment d'incarnation... c'est ce que D. Bois a écrit sur la réciprocité accomplie, je vis cela exactement comme cela ». (370-373)

ANNEXE 9 : ANALYSE CAS PAR CAS POUR LES TROIS ENTRETIENS

SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DE FRÉDÉRIQUE

1. *Analyse herméneutique cas par cas*

1.1. *La dimension incarnée du mouvement interne*

Dans la perception de l'incarné, Frédérique vit tout d'abord l'évidence de la relation au corps. Le mouvement interne lui donne une conscience de son corps dans sa dimension organique pour créer ensuite un nouvel état de corps. La perception de l'incarné s'observe alors dans un enrichissement de la perception du corps, un nouvel état où le corps devient « matière ». Un élément important à noter ici est la perception de la matière sensible définie comme étant le tissu du mouvement interne. En étant le matériau même du mouvement interne, la matière tend à le rendre concret ou tangible.

On observe des caractéristiques de l'incarné telles que :

- la présence,
- la densité
- la fluidité,
- la consistance,
- mais aussi l'expression d'une matière vivante et émouvante.

Un premier rapport à cet incarné s'exprime par le sentiment d'exister, d'être vivant. Frédérique vit ensuite une transformation de sa perception qui la conduit d'une consistance évolutive vers ce qu'elle nomme une présence incarnée.

1.2. *Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie quotidienne*

1.2.1. *Incarnation dans le rapport au corps*

La consistance de la matière du corps animée par le mouvement interne, c'est-à-dire la consistance de l'incarné, développe stabilité, ancrage et présence. La perception de l'incarné lui permet non seulement d'ancrer ses jambes dans le sol mais de s'ancrer dans la matière de ses jambes. C'est l'accès à un ancrage dans le corps lui-même. Elle a également accès à une plus grande liberté corporelle. Il y a aussi une évolution vers plus de sensibilité dans sa perception de la présence corporelle et dans sa manière d'être présente.

1.2.2. Effet sur la reconnaissance de soi

Frédérique vit d'abord dans la profondeur de son expérience, un état corporel lui procurant la reconnaissance d'une dimension universelle de l'être humain. L'expérience du Sensible lui apporte un sentiment de sécurité. En créant cette perception nouvelle de la matière du corps, le mouvement interne apporte une sensation d'unité, une unité qui lui donne accès à la reconnaissance de son identité. L'évolutivité de la consistance de la matière lui apporte la confiance nécessaire à l'accès aux différentes parts d'elle-même.

1.2.3. Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

Frédérique fait état d'une difficulté dans son accès au dévoilement d'un sens pour elle individuellement. Elle a commencé par vivre l'expérience du Sensible comme porteuse d'un sens universel, apportant une profonde compréhension de l'humain, mais sans qu'elle se sente personnellement concernée. Elle voit ensuite cette étape comme un passage pour aller ensuite plus vers elle-même et grâce à un accompagnement spécifique, elle va peu à peu développer plus de sens personnel, plus en lien avec sa vie.

Par ailleurs, elle perçoit au contact du Sensible un changement de son regard sur les choses qui se fait par une proximité avec les choses et en même temps par une forme de recul.

1.2.4. Incarnation dans l'action

Frédérique parle d'une difficulté dans le passage à l'action, difficulté qui reste encore présente actuellement. Par sa relation au Sensible, elle évoque néanmoins par la suite une évolution vers plus de tranquillité dans sa capacité à incarner son potentiel.

1.2.5. Incarnation dans les dynamiques relationnelles

Le contact avec le Sensible fait évoluer sa dynamique relationnelle vers plus de désir de relation. Elle développe un rapport à la relation plus simple, avec moins d'anticipation et moins d'attentes. S'exprime ainsi plus de confiance dans le fait que la relation peut se vivre dans la spontanéité, avec plus d'authenticité et d'honnêteté. Cela la conduit vers une plus grande acceptation de l'autre tel qu'il est, c'est-à-dire de pouvoir voir l'autre dans son potentiel sans que cela crée une attente douloureuse qu'il change.

1.2.6. Evolution de la permanence de présence à l'incarné

Au début de sa relation au Sensible, Frédérique a besoin des conditions spécifiques et extra-quotidiennes de l'expérience du Sensible pour contacter l'incarné. Cela ne se fait pas d'emblée dans le quotidien. Avec le temps, en y portant une attention spécifique, elle expérimente plus de proximité avec cette expérience d'incarnation au quotidien

1.3. Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

1.3.1. Identité, responsabilité et sujet sensible

La perception de l'incarné avait au départ une dimension communautaire ne lui faisant pas rencontrer sa dimension de sujet. Le passage de la dimension communautaire à la dimension personnelle semble une étape importante dans l'apparition du sentiment d'incarnation. Il y a à ce moment-là chez Frédérique la nécessité d'une décision suivie d'une action consciente d'aller chercher les moyens nécessaires pour se sentir concernée dans sa vie, pour développer un sens personnel, moyens nécessaires au déploiement de son identité. L'accompagnement individuel spécifique en somato-psychopédagogie, dans sa dimension d'accès au sens, lui permet ainsi de faire ce passage.

1.3.2. Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence

Au contact du Sensible, Frédérique vit un lien étroit entre sentiment d'existence et sentiment d'incarnation. Elle exprime une sorte de paradoxe. Elle vit le sentiment d'incarnation comme étant sous-jacent à toute expérience, il est présent en amont de toute chose, il porte une évidence première, soutient notre sentiment d'exister, et en même temps, il résulte de nos expériences de vie. Elle le perçoit comme une part inaliénable de l'incarnation. En allant plus loin, elle exprime la relation à la Totalité comme étant une condition d'existence du sentiment d'incarnation.

1.4. Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

1.4.1. Corps et sentiment d'incarnation

C'est par le corps que le sentiment d'incarnation peut exister, et dans le corps qu'il s'éprouve. Dans sa transformation au contact du Sensible, le corps se libère de tensions internes, il devient lieu d'ancrage et de repères, apportant de nouveaux espaces de liberté. Frédérique vit ainsi une relation directe entre libération et épanouissement du sentiment d'incarnation. Avec la présence de joie et d'amour, le Sensible l'emmène à vivre la spiritualité humaine dans le lieu du corps, dans l'expérience du corps. Le vécu de la matière sensible transforme la contrainte qu'est le corps en espace d'accueil et de réalisation du spirituel.

1.4.2. Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

Au contact du Sensible, la transformation de son regard sur le monde passe en même temps par une proximité avec les choses et par une forme de recul. Apparaît ainsi chez

Frédérique une nouvelle manière d'être dans la relation à soi et au monde, une distance de proximité qu'elle sent participer à déployer et renforcer son sentiment d'incarnation.

1.4.3. Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Concernant l'expression d'elle-même, le chemin au contact du Sensible a commencé à transformer sa capacité à oser se montrer. Néanmoins, Frédérique souffre encore de cette difficulté à se montrer telle qu'elle est, difficulté qu'elle vit comme un frein au déploiement de son sentiment d'incarnation.

Concernant l'action, le sentiment d'incarnation est vécu à la fois comme propulseur de l'action et résultat de l'action. Il y a chez Frédérique une évolution au contact du Sensible, dans le rapprochement entre son désir d'action et la réalité de l'action, le fait de passer plus facilement de la réflexion à la réalité de l'action semble amplifier son sentiment d'incarnation.

1.4.4. Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation

La conscience du temps la ramène à sa condition, elle interpelle la condition humaine en invitant à l'implication. Frédérique pose alors la question d'une forme de réciprocité de soi par rapport au temps. Pour que la temporalité s'incarne et pour vivre la justesse dans le rapport au temps, cela demande un emboîtement de soi dans le temps comme du temps en soi. C'est là où le Sensible transforme le rapport au temps dans un vécu de l'immédiateté qui permet de mieux vivre le présent tout en apportant de la clarté sur la direction à prendre. Il y a là une notion de relation à l'advenir.

1.4.5. Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

Pour Frédérique, la conscience de l'accomplissement de soi participe directement au sentiment d'incarnation, elle en est un appui important.

1.5. Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

1.5.1. Réciprocité actuante de soi à soi

L'évolution de son sentiment d'incarnation est un indicateur d'une plus grande proximité avec elle-même. Cette évolution se voit dans sa manière de se relier plus facilement à son mouvement interne. Cela s'exprime particulièrement dans la manière d'agir face aux situations difficiles, où Frédérique passe d'une façon de se laisser submerger par la difficulté à une écoute plus patiente d'elle-même, permettant à la réponse d'émerger d'elle-même. Etre en relation avec le sentiment de son incarnation c'est ainsi être en relation avec elle-même tout en

se sentant en accord avec elle-même. Et c'est cette réciprocité avec soi-même qui conditionne l'accès à l'essentiel.

1.5.2. Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

Frédérique vit la réciprocité actuante avec la Totalité comme portant une évidence. Cette évidence de son existence se dévoile dans le vécu de l'immédiateté. La relation à la Totalité telle qu'elle se donne en au contact du Sensible est ainsi la condition d'existence du sentiment d'incarnation.

1.5.3. Réciprocité actuante de soi avec l'altérité

Vivre la relation à l'autre sur le mode de la réciprocité actuante permet à Frédérique de mieux accéder à l'autre en développant à la fois disponibilité et adaptabilité. C'est d'un apaisement dans la relation avec elle-même que naît une tranquillité nouvelle dans la relation à l'autre. Cela conduit à un assouplissement dans sa manière de rencontrer le monde, une adaptabilité nouvelle qui participe directement à son sentiment d'incarnation. Et cette transformation de la relation au monde, en renforçant son sentiment d'incarnation, la fait évoluer d'un vécu commun universel à un sentiment communautaire.

1.5.4. Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Dans la qualité de relation qu'offre la réciprocité actuante, naît une évidence que la relation à Dieu va se faire au sein de la relation à soi. Frédérique expose ensuite cette interpénétration des deux formes de réciprocité comme rendant possible la réciprocité actuante avec autrui, elle fait apparaître l'autre. Elle permet une forme de *laisser-agir* dans la relation à l'autre sur le même mode que dans la relation à soi ou à Dieu. C'est ainsi que la réciprocité actuante peut se déployer dans tous nos modes de relation, tout en portant une immanence qui agit avec la particularité de chacune des formes de relation. La manière dont le Sensible permet d'éprouver en soi la nature immanente de la relation quelle qu'elle soit, vient nourrir son sentiment d'incarnation.

1.6. Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

1.6.1. Souffrance du processus de mise à l'épreuve

Pour Frédérique, l'épreuve est d'abord dans la difficulté à se sentir concernée personnellement. Elle souffre également d'une difficulté à se montrer telle qu'elle est. Dans la continuité, agir dans la relation à son désir d'action n'est pas si facile et, bien qu'émerge un changement dans sa capacité à se montrer, elle vit une souffrance dans la difficulté à se

déployer véritablement dans le monde, à se montrer comme à trouver les actions justes. Cette difficulté à s'exposer est vécue comme un frein à son incarnation.

1.6.2. L'acceptation du processus

Avec le temps, s'est développée la capacité à évaluer sa manière d'être dans le lieu du Sensible, lieu où elle se reconnaît, et qu'elle identifie comme celui où ressentir son incarnation. L'éloignement de ce lieu crée une perte de repères, une forte sensation d'être perdue, proportionnelle à l'enjeu d'incarnation du moment. La mise à l'épreuve de cette sensation lui apporte une intensité intéressante car porteuse d'information. C'est dans une attention à ce processus qu'elle se permet de retrouver la qualité de lien avec elle-même.

1.7. Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

1.7.1. Sensible et incarnation

L'incarnation, c'est la possibilité de relier la dimension spirituelle à la matérialité de la vie humaine, être simultanément entièrement dans le concert de l'action et de la relation en entièrement dans la vie divine. Frédérique vit le Sensible à la fois comme le lieu en soi-même où s'actualise notre incarnation et comme un moyen d'incarnation.

1.7.2. Sensible et christianisme

Frédérique a depuis longtemps une sensibilité chrétienne qu'elle voit évoluer au contact du Sensible. Tout d'abord dans sa conception de Dieu, dont la recherche se transforme en éprouvé, en évidence perceptive. Ensuite dans sa compréhension des écritures où le message d'incarnation du Christ prend forme dans l'éprouvé de l'expérience du Sensible.

1.7.3. L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée

Le sentiment d'incarnation peut évoluer. Il devient pour Frédérique un processus qui génère de l'espoir face à l'évolution de sa propre vie. Le processus de déploiement de ce sentiment lui apporte de la confiance et une détente dans sa manière d'être au monde.

Frédérique perçoit ainsi une évolution de son sentiment d'incarnation sur la durée. Elle repère plusieurs critères :

- Tout d'abord dans sa manière de se relier plus facilement à son mouvement interne et dans l'évolution de sa proximité avec le sentiment d'incarnation lui-même.
- Ensuite, dans sa manière d'affirmer qui elle est.
- Enfin, sa manière d'être plus consciente des choix fondamentaux qu'elle fait dans sa vie est un critère important d'évolution de son sentiment d'incarnation.

Elle vit le développement du sentiment d'incarnation comme étant l'objectif central de la relation au Sensible, et les outils développés par psychopédagogie perceptive pour être au contact du Sensible comme étant créés fondamentalement pour développer le sentiment de notre incarnation.

SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DE KATIA

1 *Analyse herméneutique cas par cas*

1.1 *La dimension incarnée du mouvement interne*

1.1.1 *L'incarné : du corps vers la matière sensible*

Katia fait d'abord l'expérience de « l'incarné » comme concernant la structure du corps jusque dans ses parties les plus internes et les plus denses, notamment dans les os. Lorsque le mouvement interne imprègne ses os, son corps devient une sorte de matière en mouvement. L'expérience de l'incarné porte des caractéristiques :

- l'amour
- la lenteur,
- la douceur,
- une densité qui remplit.
- une conscience particulière,
- une présence à soi, une présence à soi dans sa matière.

Ce mouvement est perçu comme un mouvement matérialisé ou une matière en mouvement. Il porte une conscience corporalisée que l'on peut nommer « une matière en conscience en mouvement ». De plus l'incarné lui apporte déjà dans l'expérience un rapport à elle et un rapport à l'expression du mouvement interne en elle-même.

1.1.2 *Le goût de l'incarné*

La relation à cette dimension de matière portée par mouvement interne donne un « goût » particulier à l'expérience, que Katia rapproche de l'incarné. La notion de rapport au vécu la questionne ainsi sur un lien possible entre « le goût de l'incarné » et « le sentiment d'incarnation ».

Katia relate sa première expérience de ce qu'elle nomme le goût de l'incarné. Elle passe d'une sensation désagréable de froid vibrant à une expérience nouvelle de présence à l'intérieur de son corps, douce et pleine d'amour, incarnée et accompagnée de lumière bleue, une expérience émouvante qui la concerne profondément, notamment dans son choix d'aller vers plus d'incarnation. Le changement est important car il apporte une sensation nouvelle, le vécu d'une forme de mariage entre la matière physique de son corps et sa dimension énergétique. Le goût de l'incarné qu'elle reconnaît pour la première lors de cette expérience est alors identifié comme un entrelacement entre l'énergie et la matière.

1.1.3 *Evolution de la perception de l'incarné*

Sa perception de l'incarné a beaucoup évolué. Au début de sa relation au Sensible, Katia ressent surtout les effets du mouvement interne et non le mouvement lui-même.

- D'abord, elle sent son corps, elle habite son corps, c'est comme une première évidence de vivre sa corporéité.
- Ensuite, cela devient une matière dense, mouvante, qui « fait » son corps, une présence à soi dans sa matière. C'est une conscience matiérée ... la matière est extrêmement présente, ce qu'elle n'était pas avant.
- On note également une évolution dans sa capacité à accueillir l'intensité du mouvement interne
- C'est alors la manière d'entrer en relation avec son vécu du mouvement interne, sa capacité d'ouverture et d'accueil de l'intensité qui apporte au goût de l'incarné une force d'amour, comme une jouissance de l'existence.

L'accueil du mouvement interne et de l'intensité d'amour qu'il porte a ensuite pour effet de transformer son rapport à l'amour.

1.2 Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie quotidienne

1.2.1 Incarnation dans le rapport au corps

Elle vit une évolution dans la précision de ses perceptions corporelles.

1.2.2 Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

Katia accède à une plus grande confiance dans le mouvement. Et la proximité avec le Sensible engendre une transformation de son regard sur sa vie et sur les événements de sa vie.

Par ailleurs, le mouvement lui procure une pensée descriptive qui n'anticipe pas le vécu. La pensée crée des liens de sens, qui se font sans avoir à aller les chercher. De son contact avec le mouvement interne, Katia montre ensuite une évolution de sa pensée vers une plus grande clarté. Elle vit avec étonnement l'expérience d'une manière de classer et d'organiser plus directe, qui arrive sans réflexion préalable.

1.2.3 Incarnation dans l'action

Katia vit le mouvement interne comme une forme de guide de sa posture intérieure. C'est une posture qui l'oriente vers plus d'implication d'elle-même, qui la pousse à agir et à s'impliquer dans l'action. Lors d'une méditation, elle vit une expérience du mouvement la poussant à l'action, expérience qui s'accompagne par la suite d'un changement de comportement dans sa manière d'aller dans l'action au quotidien.

1.2.4 Incarnation dans les dynamiques relationnelles

La présence à l'incarné conduit maintenant Katia vers un plus grand plus accueil de l'autre. Elle réalise par contraste qu'elle vivait auparavant une manière plus imposante d'aller vers l'autre.

1.2.5 Evolution de la permanence de présence à l'incarné

Katia semble vivre peu de distance entre l'expérience du Sensible dans les conditions qui lui sont spécifiques et le vécu au quotidien. Elle emmène l'extraquotidien dans son quotidien, le mouvement interne étant vécu comme repère fondamental au quotidien.

En même temps, elle exprime néanmoins une évolution visible. Au départ, il y avait moins de continuité, ce qui rendait la description de ce qui se vit plus difficile. Maintenant, la permanence du rapport au mouvement interne porte le goût de l'incarnation. Le fait d'être de plus souvent en relation avec le mouvement interne apporte ce goût qui renforce sa conscience. Le témoin intérieur de l'expérience est actuellement plus présent, le vécu de l'expérience intérieure est accompagné, avec une permanence qui s'exprime dans une proximité avec l'expérience qui dure et qui permet d'en décrire beaucoup plus précisément le contenu.

1.3 Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

1.3.1 Identité, responsabilité et sujet sensible

Katia se questionne sur le rapport au mouvement interne, le goût de l'incarné et le sentiment d'incarnation. Le sentiment d'incarnation peut-il être ce rapport que l'on établit avec le mouvement interne. Elle perçoit la conscience de devenir sujet de sa vie comme étant caractéristique du sentiment d'incarnation. Il y a une acceptation du processus de transformation de soi qui vient développer le sentiment d'incarnation.

1.3.2 Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence

Dans son expérience du Sensible, Katia vit le moment d'acceptation d'accueillir l'incarné porté par le mouvement interne comme critère d'apparition du sentiment d'incarnation, l'acceptation étant même à chaque expérience source de renforcement du sentiment d'incarnation. La manière de s'impliquer dans sa vie est une seconde composante ayant comme effet de développer le sentiment d'incarnation : implication dans la manière de vivre, de faire, de sentir, d'accueillir, implication également dans la relation au mouvement interne, dans la capacité d'ouverture au mouvement interne. Emmener ces capacités d'accueil et d'ouverture dans la vie quotidienne devient pour elle un indicateur d'incarnation. La présence à soi et la détermination à vivre sa vie sont ainsi des éléments essentiels pour se sentir incarnée. Ensuite, la relation à une

Totalité vécue à partir du corps lui donne un l'accès direct à se sentir incarnée. Il s'agit ainsi d'accepter la vie du corps sans avoir pour cela à quitter le lien avec la part spirituelle de son être.

1.4 Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

1.4.1 Corps et sentiment d'incarnation

Alors qu'elle ressent déjà le mouvement interne en elle, Katia vit une expérience bouleversante. En s'appuyant sur ses pratiques d'introspection antérieures à son expérience du Sensible, elle a l'habitude de percevoir le mouvement comme ayant la tendance à « sortir » du corps, la relation à la part essentielle d'elle-même se montrant jusque-là comme un mouvement ascendant. Au cours d'une introspection sensorielle elle vit un changement radical où l'expérience la ramène « dans » son corps. Le changement de perception de ce lien lui fait peur car elle craint de perdre le lien avec la Totalité. Mais il signe un changement fondamental dans son rapport à ce qu'elle vit dans son corps, exprimant le début véritable de l'incarnation. Cette expérience du mouvement interne vécue à l'intérieur de son corps et non plus comme quelque chose à aller chercher à l'extérieur de soi, fait pour Katia état de ce qu'est véritablement l'incarnation. Le sentiment d'incarnation lui apporte alors la détermination de vivre ce qu'elle a à vivre. Il porte la nouveauté d'un vécu de l'amour comme état où le corps a une toute autre présence qu'auparavant, où il suffit « d'être amour ».

1.4.2 Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

Katia vit une forme de réciprocité entre le regard posé sur les évènements de sa vie et son sentiment d'incarnation. À la fois sa capacité d'implication dans sa vie, issue de sa proximité avec le Sensible, nourrit son sentiment d'incarnation, son rapport change, notamment dans le vécu de la Totalité en elle, transformant son rapport à son incarnation. Et en même temps, son sentiment d'incarnation renforcé devient un appui pour à nouveau évoluer dans sa manière de regarder sa vie, de faire des choix et d'agir. Se dessine ici un mouvement d'évolutivité, où le sentiment d'incarnation se transforme avec le changement de regard sur les évènements de la vie et de manière d'être dans sa vie, puis devient la base pour de nouvelles transformations du regard sur la vie. Cela la conduit notamment vers un changement, le sentiment d'incarnation apportant une plus grande détermination dans la manière de vivre ce qui vient à elle.

1.4.3 Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Katia vit un lien étroit entre le sentiment d'incarnation et la manière de s'impliquer dans l'action. La perception du mouvement interne guide son action, puis, lorsque ses actions deviennent plus incarnées, elles viennent donner de l'ampleur au sentiment d'incarnation. Plus

loin, Katia note deux choses importantes : Tout d'abord l'impossibilité d'une action volontaire sur le degré de son incarnation. Ensuite, un élément important est cette forme de renversement de la dynamique de l'action où la volonté d'agir ne peut se déployer vraiment que dans l'acceptation de laisser le mouvement agir en soi. Ainsi, pour vivre l'incarnation sensible, le seul choix possible est de « laisser agir » la dynamique intérieure, la dynamique du Sensible.

1.4.4 Rapport au temps, à l'advenir et sentiment d'incarnation

Tout d'abord, il y a une simplicité dans la sensation d'être présente. Ensuite, le mouvement interne lui indique avec justesse le chemin à prendre. Cette perception emmène une relation avec l'advenir où le mouvement lui indique le chemin alors même qu'elle n'a pas de clarté sur ce qui se passe. Enfin, c'est son sentiment de l'incarnation qui permet la réciprocité avec l'advenir.

1.4.5 Relation à la mort

Katia vit des phases de panique, qui lui font vivre une forte peur de mourir, une peur de mourir qui vient de la peur de perdre l'amour. Katia se rend compte alors par contraste à la fois d'un manque de conscience, et d'un évitement de son implication dans ses relations jusqu'à présent. Elle vivait auparavant une forme de refus d'une véritable implication, qu'elle exprime comme un refus de l'incarnation par peur de souffrir, par peur de mourir, peur de perdre une part d'elle-même dans l'acte d'aimer.

Dans le processus d'incarnation, la vie, la mort et l'amour sont pour elle des enjeux existentiels intrinsèquement liés. Il y a une étape importante lorsqu'elle transforme son idée de la mort en un vécu corporel de l'acceptation de la mort, c'est-à-dire en acceptant que tout acte incarné quel qu'il soit est voué à la mort. Ressentir son incarnation est au prix de cette acceptation, là où l'acceptation de l'incarnation passe par une acceptation de la fin de l'incarnation. Dans l'action quotidienne, la conscience de la nécessité de la perte devient ce qui renforce son sentiment d'incarnation. L'acceptation de la perte inéluctable de l'expérience vécue apporte une tranquillité en donnant ainsi à chacune d'entre elles toute sa valeur.

1.4.6 Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

C'est le sentiment de plénitude qui indique l'accomplissement de soi. Etre simplement apporte l'accomplissement. Katia fait le lien entre accomplissement et sentiment d'incarnation dans le sens où ce simple fait d'Être, cette plénitude du sentiment d'existence génère une intensité de son sentiment d'incarnation.

1.5 Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

1.5.1 Réciprocité actuante de soi à soi

Pour Katia, la réciprocité actuante de soi à soi commence par l'accueil. Le Sensible porte une dimension d'amour où l'accueil de soi devient possible. C'est un mouvement d'accueil de soi dans cet état d'amour. Se développe une conscience témoin qui permet d'observer ce qui se passe en soi, même dans les moments difficiles où les repères habituels disparaissent. Cette conscience s'exprime sous la forme d'un ressenti dynamique interne, une perception d'une orientation à l'intérieur de soi. Elle se situe en amont de la pensée et perçoit la justesse de ce qui se passe même lorsque la compréhension n'est pas là.

1.5.2 Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

Lors d'une introspection sensorielle qui date du début de son contact avec le Sensible, Katia vit une expérience fondatrice dans son rapport à la Totalité depuis le lieu du Sensible. L'expérience la conduit à un changement radical dans sa relation avec la Totalité. Dans le bouleversement que produit cette expérience, Katia vit un renversement dans sa relation à la Totalité où elle passe d'un mouvement vers l'extérieur, pour aller à la rencontre d'une Totalité qui se trouverait à l'extérieur d'elle-même, à un mouvement d'ouverture à la Totalité à l'intérieur d'elle-même. C'est l'ouverture dans la relation à soi qui permet cette ouverture à cet essentiel. Il y a un mouvement d'expansion par l'intérieur, par la profondeur. Malgré la peur dans les changements de repères, la découverte est fondamentale. Cette relation avec le mouvement interne dans son corps, dans sa matière signe pour elle le début de l'incarnation. La relation à la Totalité se fait ainsi au sein même du corps. L'acceptation est le moment de modification de sa représentation de la Totalité. Mais elle a besoin de temps, un temps nécessaire pour s'adapter au changement, pour accepter d'être relié à la Totalité dans le corps. Ce temps montre un processus en cours.

Maintenant se développe un mouvement d'accueil de la Totalité en elle, qui intensifie la dimension de réciprocité actuante. L'accueil s'équilibre avec le mouvement d'aller vers la Totalité, puis l'action devient l'accueil lui-même.

1.5.3 Réciprocité actuante de soi avec l'altérité

Katia vit une évolution tout aussi importante dans sa réciprocité avec autrui. Elle voit son sentiment d'incarnation se déployer grâce au fait que son mode relationnel devient plus incarné. La posture de réciprocité développe la capacité d'accueil. La relation au Sensible, dans la transformation de sa perception de l'amour l'a conduite vers un plus grand accueil de l'autre, elle est ainsi passée d'une manière d'être qui impose et où la motivation était une recherche de l'amour, à une capacité d'accueil plus grande.

Et là, ce n'est pas l'autre, mais le lieu de la rencontre, l'espace de rencontre qui vient altérer le sentiment d'incarnation. C'est l'apprentissage qui fait l'altération, et plus la relation porte de richesse, plus le sentiment d'incarnation se déploie.

1.5.4 Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Pour Katia, la dimension de l'accueil est fondamentale, développer sa capacité à la réciprocité actuante, c'est aller vers l'accueil dans l'amour, quelque soit la forme de réciprocité. Dans toutes les formes de réciprocité actuante, la dimension d'accueil porte une action qui, dans la relation particulière qui se forge entre énergie et matière, crée un état d'amour.

C'est le fait d'être dans une réciprocité avec soi et avec l'essentiel qui permet d'entrer en réciprocité avec l'autre. Katia évoque l'expérience avec des personnes qui ne sont pas forcément dans le Sensible, où la qualité de présence à soi se transmet à l'autre. Ainsi la possibilité d'entrer en réciprocité avec l'autre s'appuie sur la réciprocité avec soi et avec la Totalité. La relation en réciprocité actuante peut donner une place nouvelle à l'autre. Le fait d'être plus en réciprocité avec soi offre la possibilité à l'autre non seulement d'ouvrir en lui un nouvel espace mais encore de développer sa propre réciprocité avec lui-même. Dans une relation avec une personne qui est en relation avec le Sensible, dans une posture de réciprocité actuante, cette transmission d'états est d'autant plus rapide. Dans la réciprocité actuante avec l'autre, il y a un mouvement d'interaction combiné à un mouvement d'évolutivité entre ce qui vient de l'espace de la rencontre et ce qui change à l'intérieur d'elle-même, évolutivité qui aura ensuite un effet transformateur sur son incarnation.

Katia fait ainsi état d'une hiérarchie dans les interactions entre les différentes formes de réciprocité actuante : de la réciprocité avec soi naît la réciprocité avec la Totalité qui conduit à accueillir et agir avec ce que la vie lui donne. Dans la réciprocité avec la vie, la volonté de vivre et la détermination à vivre renforcent la dimension de l'accueil de la vie. Elle exprime une évolution dans la force de son implication, dans sa motivation à s'incarner de plus en plus. Le sentiment de son incarnation lui apporte de plus en plus de force dans sa détermination à vivre, dans son interaction avec la vie.

1.6 Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

1.6.1 Souffrance du processus de mise à l'épreuve

Dans son cheminement au contact du Sensible, Katia fait régulièrement l'expérience d'une perte du lien à la Totalité. Elle fait part de son désarroi car cette perte de lien avec l'essentiel devient de plus difficile à vivre, en proportion avec l'ouverture de sa conscience, elle sollicite sa patience. Dans ces phases de transition, Katia vit des moments de souffrance, de douleur, de panique qu'elle nomme existentielle, une peur de mourir. La transformation du rapport à son incarnation et du rapport à la Totalité apportent de la souffrance, il y a à chaque fois une mutation profonde de l'identité qui fait que la perte de repère est douloureuse.

1.6.2 L'acceptation du processus

Elle identifie ces moments de perte de repères comme correspondant en même temps à des phases d'incarnation plus profondes. La phase d'adaptation à la nouveauté commence par un processus d'acceptation du changement de rapport au corps, et du fait d'être reliée à la Totalité tout en habitant le corps, de vivre sa dimension spirituelle à chaque fois un peu plus dans son corps. C'est un processus en cours. La phase d'acceptation du processus de transformation est primordiale dans le fait qu'elle vient renforcer le sentiment d'incarnation. On observe ensuite une évolution des étapes d'acceptation de la nouveauté. L'évolution de l'intensité de son rapport au mouvement interne, le renouvellement d'elle-même, le développement du goût de l'incarné, de l'amour et de la plénitude sont une aide pour accepter son processus d'incarnation. L'expérience déjà vécue de cette perte de repère crée ainsi une accélération du processus. La connaissance du mécanisme à l'œuvre lui apporte ensuite une confiance dans le processus qui permet une accélération du processus.

1.6.3 La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité

Dans le processus d'incarnation à l'œuvre, Katia vit une étape importante dans l'épreuve de la confiance. Elle passe d'une confiance aveugle et enfantine dans le mouvement interne à une forme de confiance plus adulte. Il y a dans l'épreuve de la confiance, un accès à une plus grande maturité dans sa relation au Sensible. C'est une transformation de la confiance qui se fait par la conscience de la dimension existentielle à laquelle elle accède. La maturité s'exprime par le fait d'une confiance à la fois plus profonde, et plus impliquée. Il s'agit ici d'une confiance dont la mise à l'épreuve est proportionnelle à l'évolution de sa conscience.

1.7 Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

1.7.1 Sensible et incarnation

Katia voit dans le Sensible une voie vers l'incarnation. L'expérience profonde du mouvement interne lui procure un élan, une forme de motivation à vivre le chemin d'incarnation auquel l'invite le Sensible.

1.7.2 Le processus d'incarnation au contact du Sensible

Katia vit la relation au Sensible comme étant un processus d'incarnation. La conscience portée par la matière en mouvement déploie son processus d'incarnation et véhicule en même temps une conscience du processus d'incarnation.

Dans son processus d'incarnation que nous avons vu plus haut et qui s'accompagne régulièrement de mise à l'épreuve d'elle-même, il y a des étapes lui permettant à

la fois une meilleure intégration et une plus rapide acceptation du prochain stade d'incarnation.

Elle les nomme ainsi :

- Renouvellements
- Renforcement du goût d'incarnation
- Renforcement du rapport avec le mouvement interne
- Sentiment d'amour et de plénitude

Ainsi, chez Katia, les moments de perte de repères correspondent en même temps à des phases d'incarnation plus profondes, elles sont partie intégrante du processus d'incarnation.

1.7.3 L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée

Le sentiment d'incarnation est un processus évolutif dont il est nécessaire de faire l'expérience sans avoir forcément la compréhension ni même de ce qu'est véritablement l'incarnation. C'est le vécu qui fait émerger la compréhension. Le sentiment d'incarnation apparaît ensuite avec l'accueil du processus d'incarnation. Katia le vit dans la prise de conscience que l'expérience qu'elle vit au contact du Sensible est ce processus. Ainsi son sentiment d'incarnation commence à se déployer véritablement lorsque qu'elle comprend que la relation au Sensible est un processus d'incarnation.

1.7.4 Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation

Il y a alors une acceptation des étapes d'incarnation, une acceptation de l'évolutivité qui développe le sentiment d'incarnation.

On peut noter des étapes telles que

- L'accueil et l'ouverture
- L'implication dans la relation
- Déploiement de soi au quotidien dans les enjeux existentiels directement liés au processus d'incarnation que sont la vie, la mort et l'amour.
- L'acceptation des processus de transformation
- La détermination à vivre ce qui vient à soi, la détermination à vivre une vie incarnée

Actuellement, la conscience de son sentiment d'incarnation crée particulièrement chez elle la conscience de la réciprocité actuante avec l'advenir.

SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DE CLARA

1 *Analyse herméneutique cas par cas*

1.1 *La dimension incarnée du mouvement interne*

1.1.1 *L'incarné : du corps vers la matière sensible*

Clara fait état d'une force incarnée au cœur de son expérience du mouvement interne. L'expérience de l'incarné est une perception tangible qui développe présence et conscience à l'intérieur même du corps. Une caractéristique importante de l'incarné se révèle chez Clara être un gain de consistance transformant simultanément la perception de la matière du corps et la perception du temps, donnant de la consistance au présent. Cette consistance génère des effets tels que la force et la stabilité. La perception de cette dimension incarnée procure : ouverture, plénitude, consistance, une tangibilité du corps, un sentiment d'évidence, de sécurité et de confiance. Apparaît dans les caractéristiques de l'incarné une compréhension nouvelle de ce qu'est la matière du corps, rencontre d'une dimension de présence, de vastitude, d'un mouvement avec la matière physique du corps, rencontre qui fait le mouvement interne. La création d'une matière sensible qui est animée se fait dans cette alchimie. L'animation du corps crée une matière en mouvement, dont la présence apporte un profond sentiment de sécurité.

1.1.2 *Le goût de l'incarné*

La présence à soi établit chez Clara un premier rapport à l'expérience. Ce premier niveau de relation à cette perception de l'incarné apporte au cœur du vécu et dans l'immédiateté de l'expérience, un goût particulier.

Le goût de l'incarné emmène la sensation de plénitude et de présence. Le goût de l'incarné est comme une première conscience des qualités de l'expérience que sont l'amour et la bienveillance. Le goût de l'incarné se dévoile grâce au développement de qualités d'accueil. Résumons quelques caractéristiques du goût de l'incarné pour Clara:

- Apporte la sensation de plénitude
- Sensation de présence
- Porte une qualité d'amour
- Porte une forme de bienveillance envers soi et le monde
- Apporte une clarté dans le regard sur le monde
- Se dévoile grâce au développement de qualités d'accueil

1.1.3 *Evolution de la perception de l'incarné*

Avant sa rencontre avec le Sensible, Clara fait état de la perception d'un mouvement lent et autonome dans son corps mais peu incarné. Au cours d'une méditation dans le cadre d'expérience du Sensible, elle montre le contraste avec l'apparition de quelque chose de plus incarné comportant un sentiment de plénitude et la présence de lumière violette. Au contact de cet « incarné », l'expérience de la perception se modifie vers une plus grande présence à elle-

même et en même temps au contenu du vécu contenant des informations venant tant de l'intérieur que de l'extérieur. L'expérience de cet incarné apporte aussi une nouvelle sensibilité, une ouverture et une disponibilité.

1.2 Transposition de l'expérience incarnée du mouvement interne, dans les secteurs de sa vie quotidienne

1.2.1 Incarnation dans le rapport au corps

Clara fait état de l'évolution de son intériorité avant sa rencontre avec le Sensible où elle vivait déjà une forme de regard intérieur. L'expérience du Sensible lui apporte par contraste une perception nouvelle du corps et une relation au monde à partir de cette nouvelle présence corporelle. Le mouvement interne apporte plus de force au corps, il libère régulièrement des tensions corporelles. Il y a une sensation de gain de liberté dans le corps. Et en même temps le paradoxe d'une plus grande perception des contours physiques comme contrainte, une perception de l'incarnation apportant avec elle les limites du corps. C'est perception nouvelle est d'abord contraignante car elle l'oblige à passer d'une relation au monde s'appuyant sur une forte perception de l'extérieur à entrer plus en lien avec son espace intérieur en composant avec ces limites, mais elle la rapproche d'elle-même.

1.2.2 Effet dans la reconnaissance de soi

Dans sa rencontre avec le Sensible, Clara vit au départ le toucher comme participant pleinement à la reconnaissance de sa dimension humaine. Cette forme de toucher va même jusqu'à créer la matière sensible, ce qu'elle vit comme fortement incarnant.

En transformant son expression gestuelle et sa pratique artistique, les pratiques du Sensible la conduisent à reconnaître une compétence nouvelle dans son rapport au corps. Elle en vient à mieux se reconnaître dans ses spécificités et dans ses qualités particulières d'expression. Le développement d'un corps sensible la conduit ensuite à reconnaître l'importance et la particularité de son histoire de vie. Enfin, le Sensible lui donne maintenant accès à vivre la reconnaissance de sa pensée.

1.2.3 Effets sur la pensée, dans l'accès au sens et à la transformation du regard

Le Sensible lui fait découvrir une bienveillance qui éclaire son regard sur le monde. Le mouvement interne lui apporte une confiance profonde, elle parle d'une confiance absolue. C'est l'expérience de l'incarné elle-même qui porte cette confiance lui offrant ainsi à la fois une confiance en elle-même, dans le monde et dans tout ce qui fait sa vie. Cette confiance

engendre alors une sécurité dans le rapport aux expériences de vie et transforme son regard sur la vie en général.

Le sens se transforme. L'action par exemple prend un sens plus large, passant d'une notion du « faire » au sens d'une action de « vivre tout ce qu'il y a à vivre. » L'accès au sens s'amplifie par le développement d'une conscience témoin. Elle s'exprime dans un recul par rapport aux problématiques de vie, par rapport à sa manière de réagir aux événements, qui s'accompagne du développement de la capacité à entrer en réciprocité actuante avec les événements de sa vie.

1.2.4 Incarnation dans l'expression de soi

Au début de sa vie professionnelle, Clara est artiste de la musique et de la danse. La gestuelle du Sensible la conduit non seulement à renouveler profondément son expression artistique, mais également à développer une confiance pour se montrer dans son art. L'expression de son potentiel devient possible. L'absence de douleur corporelle comme l'adaptabilité à l'environnement des performances artistiques est, à un moment donné un indicateur de la présence du mouvement interne dans ses actions artistiques. De même que le développement d'une forte présence à elle-même comme aux autres et au public est alors un effet significatif du mouvement dans son art.

Il y a par ailleurs chez Clara une peur de se montrer, qui s'exprime notamment par un manque de confiance dans l'expression avec les mots. Cette peur la conduit vers une exigence vis-à-vis d'elle-même particulièrement dans sa manière d'écrire, mais aussi dans ce qu'elle expose d'elle-même. Elle fait l'expérience du mouvement interne comme facilitant l'expression du corps avant celle de la parole. Elle vit à nouveau une expérience difficile au moment même de l'entretien qui s'est déroulé pour la présente recherche, où le retour en elle-même et la présence au mouvement vient finalement lui apporter la sécurité nécessaire pour exprimer ce qu'elle a à dire.

1.2.5 Incarnation dans l'action

Lors d'une de ses premières méditations au contact du Sensible, Clara relate l'expérience d'une sensation d'évidence qui l'emmène dans un élan d'action pour toutes les années qui vont suivre. Avant sa rencontre avec le Sensible, bien que Clara ait toujours eu des élans d'action, elle ressent quelques difficultés à trouver sa juste place professionnellement. Le vécu de l'incarné la conduit vers une ouverture et le développement d'une sensation de plus grande justesse quant à ses actions. Elle accède ainsi à une meilleure réalisation de ses élans. Cette ouverture l'amène à abandonner d'anciennes manières de faire pour incarner plus dans sa profession ce qui se révèle de nouveau. Se dévoile finalement une évolution tangible au fil des années notamment dans le déploiement de ses pratiques professionnelles, où ses qualités

pédagogiques trouvent à s'incarner dans des ateliers, des stages, puis la mise en place d'une formation qui continue de se déployer.

La permanence de la relation avec l'incarné a un impact important sur l'action, elle génère une plus grande efficacité dans les actions, leur donnant un caractère plus incarné. Il y a ainsi plus de concentration et plus de justesse dans les moyens à mettre en œuvre. Elle accède à une plus grande présence à l'action elle-même en même temps qu'au contexte de l'action. Ensuite, son sens de l'action s'élargit, passant d'une simple notion du « faire » au sens d'une action de « vivre tout ce qu'il y a à vivre. » L'action englobe alors des qualités d'accueil de ce qui vient à elle pour être vécu.

1.2.6 Incarnation dans les dynamiques relationnelles

Clara vivait au départ une difficulté dans sa manière d'aller vers les autres que la présence au Sensible transforme. C'est ainsi la relation de présence à elle-même qui, en lui apportant la confiance lui facilite le mouvement de la relation. Le Sensible vient développer une présence plus corporéisée dans la relation avec soi comme avec autrui.

1.2.7 Evolution de la permanence de présence à l'incarné

Au début de sa pratique, la présence à l'incarné en soi n'est pas là en permanence. Lorsqu'elle perd cette qualité de présence, le goût, il y a une sensation de dureté, de contraction de la matière corporelle. Elle retrouve une présence à elle-même à l'aide de sa pratique individuelle, mais c'est néanmoins l'autre ou la communauté qui peut véritablement l'aider à retrouver toute la dimension incarnée de ce goût. Cela évolue progressivement, d'abord en durant de plus en plus longtemps. Par la suite, l'expérience incarnée vécue d'abord plus facilement dans son expression artistique se transpose petit à petit plus facilement et plus durablement dans les différents secteurs de sa vie.

Clara observe ainsi une évolution de la présence de l'incarné au quotidien pour devenir maintenant une évidence. Au départ c'était une intention, puis il y a eu une époque où cela est devenu un véritable besoin. La perception a ensuite évolué vers une sensation de force intérieure durable. Et actuellement cela devient une réalité, quelque chose est là au quotidien. La présence de l'incarné se maintient dans la vie quotidienne grâce au développement de qualités d'accueil de chaque détail du quotidien.

1.2.8 Incarnation du potentiel

Les pratiques que sont la thérapie manuelle, la gestuelle du Sensible tout comme l'introspection ouvrent à Clara des champs d'incarnation d'elle-même qu'elle n'avait pas imaginé. Après quelques années de pratique, elle vit une présence au mouvement interne plus permanente, qui lui fait percevoir la dimension d'expression de son potentiel. Ce vécu lui montre le chemin de son devenir dans l'incarnation de qui elle est. Elle s'émerveille devant ce qui devient

possible. En même temps cela lui confirme la dimension d'incarnation que véhicule le Sensible. En créant un changement de regard qui transforme l'idée qu'elle peut avoir de son potentiel, le Sensible permet alors d'aller jusqu'à élargir les possibilités de s'incarner.

1.3 Apparition, présence et caractéristiques du sentiment d'incarnation

1.3.1 Identité, responsabilité et sujet sensible

Clara identifie l'accès à la dimension de sujet comme participant directement au déploiement du sentiment d'incarnation. Le déploiement progressif de sa dimension de sujet sensible la fait se sentir plus incarnée. Le sujet sensible emmène une dimension d'implication dans sa manière d'entrer en relation avec son mouvement interne et dans sa capacité à apprendre de d'elle. Dans l'évolution du sujet, l'implication est alors concomitante à une responsabilisation par rapport à sa vie.

Clara relate une expérience signifiante de responsabilisation. Alors qu'elle est malade et se sent abattue, un ami lui fait remarquer qu'elle commence à s'apitoyer sur son sort, se rendant victime de sa maladie. Ces mots qui a pour effet de déclencher un mouvement en elle, le mouvement interne redresse quelque chose en elle tout en lui apportant cette injonction: « sois responsable, ne perds pas ton temps si tu veux que ta vie serve à quelque chose ! ». Il s'opère en elle un retournement, où accepter la vie telle qu'elle se donne lui permet de passer d'une position de victime de la maladie à une prise en charge d'elle-même et de ce qu'elle vit, et où elle peut accéder à une autre dimension d'elle-même en devenant créatrice de sa vie. Cette prise de conscience s'accompagne de présence, de consistance, d'amour et de bienveillance. Accueillir l'impuissance face à ce qui est inchangeable fait ainsi partie des moyens pour devenir responsable de soi, l'acceptation de l'impuissance faisant dès lors partie du processus d'acceptation de l'incarnation. L'acceptation renforce son sentiment d'incarnation.

1.3.2 Conditions d'existence du sentiment d'incarnation, relation avec le sentiment d'existence

Le sentiment d'incarnation apparaît avec la conscience du corps. Dans sa rencontre avec le Sensible, Clara vit au départ le toucher comme participant à la reconnaissance de son humanité. Les pratiques du Sensible créent la matière sensible, ce qu'elle vit comme profondément incarnant. Par ailleurs Clara vit à un moment donné l'expérience de la maladie et, particulièrement lorsqu'elle est malade, elle fait de nombreuses expériences de simultanéité de l'émergence du sens au coeur de l'expérience de mise en mouvement de ses immobilités corporelles. Elle vit cela comme conduisant à incarner quelque chose de nouveau en elle, une simultanéité dans la transformation porteuse d'incarnation.

Tel que nous l'avons montré dans la partie théorique, le sentiment d'incarnation existe dans la relation à notre incarnation. C'est aussi ce que dit Clara. Elle l'expérimente dans la

relation entre cet endroit éprouvé en elle au contact du Sensible, qu'elle nomme ici « source de la vie », puis « Mystère », et la manière dont nous sommes en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde. Elle vit alors le sentiment d'incarnation comme étant la relation avec cette source, les informations qu'elle nous procure et ce que nous en faisons dans notre action dans le monde. Elle propose ensuite le sentiment d'incarnation au contact du Sensible comme l'acceptation d'incarner par notre corps et en conscience ce que le mouvement interne nous guide à incarner.

Clara cherche à différencier le goût de l'incarné du sentiment d'incarnation : Le goût de l'incarné est ainsi une qualité particulière perçue dans l'immédiateté de l'expérience elle-même. Alors que le sentiment d'incarnation comporte en même temps la perception de l'expérience, c'est-à-dire ce goût de l'incarné, et les effets de transformation que l'expérience a sur la personne.

1.4 Renforcement du sentiment d'incarnation par les transformations issues du contact avec le Sensible

1.4.1 Corps et sentiment d'incarnation

Pour Clara, le sentiment d'incarnation exprime son déploiement et son évolution par l'ancrage dans le corps sensible. La proximité avec soi et l'ancrage dans la matière sensible sont des appuis au développement du sentiment d'incarnation.

Comme nous l'avons vu plus haut, dans son rapport au corps, Clara vit un paradoxe entre contrainte et liberté. Elle perçoit alors l'enjeu de l'incarnation comme étant la capacité à vivre la liberté au sein même de la contrainte qu'est la réalité du corps. La liberté intérieure s'explore au cœur de la contrainte. La dimension spirituelle de l'humain peut ainsi se vivre au sein du corps, grâce à la limite. La contrainte corporelle permet le lien entre intérieur et extérieur, apportant une confiance dans la capacité du corps à incarner cette relation.

Clara vit la nécessité d'écouter le temps spécifique dont le corps a besoin pour s'imprégner de la nouveauté. S'incarner c'est ainsi accepter le corps dans sa dimension temporelle. En évoquant les étapes de guérison de sa maladie, elle parle de chaque étape de mieux-être corporel comme d'une nouvelle étape d'incarnation. L'incarnation se gagne, il y a quelque chose à conquérir. Chaque moment de guérison, où le corps retrouve sa consistance incarnée s'accompagne d'intensité, de joie, d'amour et gratitude. Elle vit là même une forme d'incarnation de nouveaux potentiels corporels, chacun de ces moments de transformation venant renforcer son sentiment d'incarnation.

1.4.2 Pensée, sens, changement de regard et sentiment d'incarnation

En évoquant la part d'elle-même qui est malade, Clara fait état de ses changements de regard et de ses transformations de manière de faire qui la conduisent vers plus

d'incarnation. Au départ, elle cherche à emmener dans son mouvement la part d'elle-même malade. Mais la difficulté est dans cette volonté d'emmener car au bout d'un moment, cela ne fonctionne plus. Et à un moment donné, on voit s'opérer une transformation de la volonté en accueil. C'est alors la force que lui procure son expérience d'un côté, qui lui permet de remettre en question sa manière d'écouter cette part d'elle-même fragile et de reconnaître ce qu'elle a à apporter. Ce processus conduit vers un apprentissage. On observe ensuite une transformation du regard sur le chemin lui-même. Ce qu'elle prenait pour une difficulté devient une simple étape. Ce qui était difficile à accueillir devient l'opportunité d'une appropriation de soi, un chemin d'apprentissage à incarner toutes les parts de soi.

L'évolution du rapport au sens se voit également dans l'évolution de sa capacité à être témoin du déroulement de sa vie. Dès le départ, elle a la capacité à être témoin de ce qu'elle vit, mais perçoit néanmoins une évolution. Elle décrit ici les étapes de désidentification d'avec sa maladie:

- Au moment le plus fort de la maladie elle vit une sorte de gouffre de souffrance où elle se voit tomber, étape très douloureuse
- Ce gouffre s'ouvre sur des questions existentielles concernant la vie et la mort, étape de confrontation avec une profonde souffrance corporelle et psychique
- Ensuite, elle comme à s'amuser avec la maladie. « Je regardais le drame et je riais. J'ai appris à m'amuser de ma vie et le drame est devenu un jeu, petit à petit, puis de plus en plus souvent ».
- Plus tard cette observation s'est transformée pour donner corps à un témoin joyeux et amusé, parfois surpris ou intrigué, voire émerveillé du déroulement de sa vie et de ce qu'elle contient.

Il y a une distanciation progressive d'avec la maladie qui la conduit à passer du drame à un émerveillement joyeux. Ainsi, chaque transformation du regard vient renforcer son sentiment d'incarnation.

Pour aller plus loin, ce qui lui permet de se sentir plus incarnée actuellement est une évolution dans la manière même de changer de regard : le passage d'un simple changement de regard sur les choses à une plus grande intelligence de compréhension. Son sentiment d'incarnation porte de ce fait un besoin de reconnaissance de sa pensée, qu'elle voit comme son enjeu actuel d'incarnation.

1.4.3 Expression de soi, créativité, action et sentiment d'incarnation

Nous avons vu chez Clara plus haut sa capacité à changer de regard sur ces manières de faire, une transformation d'une volonté de faire en accueil. Laisser venir ce qui est à venir, ce qui se donne à soi, conduit ainsi à devenir créateur de sa vie. Clara vit un lien entre accueil et action dans le sens où la profondeur de l'accueil apporte une évidence de ce qui est à agir. Cette manière de se laisser agir par la vie opère une forme de donation de soi. L'action se fait alors sans effort et plus le sentiment d'incarnation est fort, moins il y a d'effort à mobiliser. Enfin, l'observation de ce processus amplifie nettement son sentiment d'incarnation.

1.4.4 Relation à la mort

Dans l'expérience de sa maladie, Clara expérimente une sensation de mort dans le corps, sous la forme de dureté, elle vit aussi un désir de mort. Elle doit alors déployer un effort d'accueil de la mort en elle pour la faire sienne, un espace de bienveillance suffisant pour permettre l'émergence d'un mouvement au cœur de l'endroit sans vie et de l'endroit qui abandonne la vie. C'est la part sensible d'elle-même, lieu en soi de relation avec la Totalité qui permet cette qualité d'écoute. Elle transforme sa volonté d'emmener cette part d'elle-même dans le mouvement en capacité d'accueil, seul moyen alors pour que quelque chose se remette en mouvement. Ces expériences répétées la rapprochent de la mort, elles transforment son rapport à la mort, où elle perçoit à la fois une sérénité et un lien direct avec la Totalité. L'apaisement apporté par cette proximité lui permet de passer d'un désir de mourir à une compréhension que c'est une part d'elle qui doit mourir.

1.4.5 Rapport entre accomplissement de soi et sentiment d'incarnation

Clara vit l'accomplissement de soi comme participant au déploiement du sentiment d'incarnation. Il apparaît une relation de cause à effet entre accomplissement et incarnation. La simplicité de servir le monde apporte un sentiment d'accomplissement qui lui-même développe son sentiment d'incarnation venant ensuite nourrir une plénitude dans l'action.

1.5 Participation des différentes formes de réciprocité actuante au déploiement du sentiment d'incarnation

Clara rapporte la présence portée par le Sensible comme étant le fondement de la réciprocité actuante.

1.5.1 Réciprocité actuante de soi à soi

Rappelons que le Sensible est un appui pour développer la relation à soi. En évoquant des moments difficiles de sa vie, Clara fait état d'une distance possible avec son vécu. Elle vit dans l'épreuve une opportunité d'apprendre quelque chose. Elle parle même d'une partie d'elle portant une forme de connaissance du sens que l'épreuve peut avoir dans le développement de son incarnation.

Dans une période difficile de sa vie, elle voit une étape importante d'installation de cette relation de soi à soi, où l'endroit de souffrance à la fois corporel et psychique est accompagné par un endroit de présence au mouvement interne, comme un fondement présent en permanence. Se développe une conscience témoin de son vécu, la part d'elle-même en mouvement interagissant avec la part d'elle-même en souffrance. Il y a clairement deux parts d'elle-même en relation l'une avec l'autre, l'évolution montrant le développement d'une

conscience, ainsi que la nécessité de plus grande attention d'une part envers l'autre. La nécessité passe ensuite d'une attention à un besoin de la part en mouvement de prendre plus grand soin de la part en souffrance.

Pour résumer l'évolution de sa relation à elle-même dans son cheminement au contact du Sensible, Clara explique qu'elle passe de l'expérience d'une implication totale dans le mouvement, à la prise de conscience qu'une partie importante d'elle-même est immobile et ne peut s'impliquer. Elle fait alors tout ce qu'elle peut pour l'emmener dans son mouvement, notamment dans son expression gestuelle, développant douceur et vigilance. Cette stratégie fonctionne un moment puis la conduit à une impasse. C'est alors qu'elle vit une prise de conscience fondamentale dans l'évolution du rapport à soi la conduisant à transformer sa volonté d'emmener en accueil. Clara fait nettement état de sa conscience d'une réciprocité actuante entre plusieurs parts d'elle-même. Seule l'écoute d'une part de soi par une autre peut permettre au mouvement d'émerger des immobilités profondes.

Pour incarner toutes les parties de soi, il est nécessaire de développer des qualités d'accueil et de bienveillance envers soi, le moindre refus empêchant l'incarnation. La peur engendre un besoin de protection qui crée l'immobilité. C'est la bienveillance qui permet d'oser montrer ce qui se cache, la force générée par le contact avec le Sensible développant cette bienveillance envers soi.

Enfin, la réciprocité actuante avec soi permet de relâcher le besoin de reconnaissance de l'autre. Clara note ici le passage d'un savoir à une expérience incarnée, car elle savait que la reconnaissance d'elle-même l'aiderait à relâcher son besoin de reconnaissance de l'autre avant de pouvoir le vivre, cela ne s'incarnait pas.

1.5.2 Réciprocité actuante de soi avec la Totalité

Clara commence à parler de sa relation à l'essentiel en évoquant le processus de transformation au cœur de sa maladie. Elle fait état d'un « non-vouloir » comme condition préalable au changement. C'est ainsi qu'elle vit en elle-même une réciprocité actuante avec la Totalité, et c'est cette relation qui crée les conditions d'émergence du mouvement au cœur de l'immobilité simultanément aux prises de conscience importantes pour sa vie.

Clara fait ensuite état de son expérience de cette relation primordiale, d'un point de vue plus général. Elle vit la relation à la Totalité, qu'elle nomme aussi dimension spirituelle ou parfois source de la vie, Absolu ou Mystère, comme étant préalable à toute autre forme de relation. Elle est même présente avant la relation de soi avec soi, parce que celle-ci est une construction. La relation à la Totalité est pour elle présente avant même l'incarnation, elle est la condition de l'incarnation. La relation avec la Totalité pourrait ainsi presque être une relation immanente. Clara vit le rapport au Sensible comme apportant une qualité de relation avec cette source de la vie en soi, source qui vient nous informer pour nous conduire à la fois dans l'action et dans la relation. C'est la manière d'être en relation avec cette source qui crée la réciprocité

actante. Clara en vient ici à percevoir le sentiment d'incarnation comme étant la réciprocité actante avec la Totalité, avec cette source de la vie et la manière d'être en lien avec elle pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde. La réciprocité actante avec la Totalité crée chez elle une adhésion à la vie sous la sensation d'une évidence. La vie devient pour elle non seulement source d'apprentissage, mais espace d'incarnation de ce qui est spécifique à chacun. L'acceptation de sa vie est un acte, acte d'accueil qui conduit à la créativité. Elle exprime ainsi la possibilité dans cette acceptation, de devenir créatrice de sa vie.

1.5.3 Réciprocité actante de soi avec l'altérité

Clara fait état d'un développement progressif de la réciprocité actante avec autrui avec une évolutivité entre aller vers et accueillir. Sa manière d'accueillir l'autre s'est transformée. Au départ, se mêlait de l'inhibition à sa réceptivité, frein à l'authenticité et à la spontanéité, par manque de moyens. Le fait d'aller plus vers l'autre va renforcer sa capacité à l'accueillir. Se développe alors une forme de potentialisation entre la manière d'aller vers autrui et la manière de l'accueillir.

La beauté comme l'intensité portées par les rencontres intimes, là où la rencontre sexuelle vient donner du corps à la relation, sont pour elle source d'apprentissage dans le fait qu'elles développent sa capacité à la réciprocité actante. Elle vit une évolution importante dans sa manière d'être en relation dans l'intimité. Le besoin d'intensité qui générerait une tension s'est transformé peu à peu en une capacité d'accueil apportant ainsi plus de simplicité au sein de la relation.

La réciprocité actante avec autrui renforce aussi la présence à soi. La conscience de la réciprocité actante avec autrui apporte au sentiment d'incarnation une amplification des effets déjà vécus du rapport au Sensible amplifiant notamment la chaleur, la profondeur, le sentiment d'existence.

1.5.4 Interactions des formes de réciprocité dans le déploiement du sentiment d'incarnation

Clara exprime cette qualité de réciprocité avec la Totalité apportée par le Sensible comme conduisant à l'action et à la réciprocité avec le monde. Les effets de la réciprocité actante avec autrui sur le sentiment d'incarnation sont chez elle notamment une conscience de l'espace plus incarnée. Il y a une interaction et une simultanéité de cette qualité perçue en soi, chez l'autre et entre soi et l'autre. La conscience de la réciprocité actante crée une épaisseur, une présence charnelle en soi-même comme au cœur de la relation, quelque chose qui remplit et rend plus présent à l'intérieur de sa corporalité. Au sein de la réciprocité actante s'exprime une profondeur de l'amour qui demande à être déployée partout dans sa vie. Clara fait l'expérience d'une évolution de sa capacité à entrer en réciprocité actante dans sa vie quotidienne, l'intention qu'elle avait au début devenant petit à petit réalité. Actuellement, c'est dans le déploiement d'une

conscience de la réciprocité actuante dans tous les domaines de sa vie, que se nourrit son sentiment d'incarnation. Il y a une évolution dans la précision, la subtilité et la délicatesse des liens au quotidien.

Clara déploie une réciprocité actuante dans ses actions qui lui confère plus de présence à tous les composants de l'action. Pouvoir incarner son action vient dès lors du développement d'une réciprocité actuante avec tout ce qui fait l'action, réciprocité entre l'action, l'orientation de l'action et l'environnement dans lequel elle se déroule. C'est l'évolution de la réciprocité actuante avec elle, avec son mouvement interne, la réciprocité avec l'essentiel en elle-même qui lui permet, pour incarner ses actions, de développer une réciprocité actuante avec tous les éléments de l'action.

Clara vit une actualité comme primordiale la conscience de toute relation. Il y a une nature immanente de la réciprocité actuante qui s'exprime dans ce qu'elle nomme le Lien avec un L majuscule. Le corps est véhicule de ce lien qui s'exprime partout. Le monde, dans l'expression de sa multiplicité, se trouve être la manifestation d'une unité. Le goût que nous en percevons s'exprime grâce aux manifestations de cette unité. La sensibilité perceptive développée avec le Sensible renforce la présence à ce Lien, ce qu'elle nomme le Lien étant le mouvement de la réciprocité actuante, une perception de la réciprocité actuante non plus comme informations échangées mais comme mouvement.

Dans sa vie présente, Clara ressent le goût de l'incarnation à travers le mouvement porté par la réciprocité actuante. Elle dit également que c'est ainsi la conscience de ce mouvement qui participe à déployer son sentiment d'incarnation.

1.6 Mise à l'épreuve de soi au service du sentiment d'incarnation

1.6.1 Souffrance du processus de mise à l'épreuve

L'entretien de Clara montre plusieurs expériences de mise à l'épreuve intéressantes pour notre propos. La première se déroule au début de son entretien de recherche dont le contexte extérieur est assez agité. Elle fait simultanément l'expérience d'une présence d'elle-même incarnée, disponible à l'entretien, et d'une part d'elle-même en retrait qui ne se sent pas en sécurité. Elle évoque un souvenir datant de longtemps avant sa rencontre avec le Sensible, une interview radiophonique où elle se sentait paralysée, une peur de son expression réactivée au moment de l'entretien.

Après les premières années de contact avec le Sensible, le renforcement de son sentiment d'incarnation lui permet de se libérer de l'ancien et d'absorber des moments difficiles. Elle exprime la présence de l'incarné lui ayant donné la force indispensable pour la mise à l'épreuve de la séparation d'avec son compagnon de vie. Le choc a été fort et accompagné de pertes de repères importantes. Un élément intéressant est sa perception simultanée d'une forme d'attention de la vie pour lui apporter les opportunités au bon moment.

Quelques années plus tard, une nouvelle mise à l'épreuve survient, l'épreuve de la maladie. Mais la fréquentation du mouvement a fait naître une force apportant de profondes ressources face à l'épreuve. Elle vit la force créée par le contact avec le Sensible comme apportant avec la maladie l'opportunité d'une nouvelle confrontation avec elle-même. La maladie crée douleur physique, perte de sensibilité corporelle, souffrance psychique et épuisement générant un frein dans ses possibilités d'action. La maladie lui aussi fait ressentir un fort besoin de considération. Elle vit une forme de handicap dans la manière de s'exposer. Elle prend conscience de phénomènes de rejet et d'exigence vis-à-vis d'elle-même. Il y a même une urgence à prendre conscience de l'exigence vis-à-vis d'elle-même, pour ne pas renforcer la maladie.

Les pratiques du Sensible ont développé un lieu de soi solide sur lequel prendre appui. Elle se sent sombrer, mais en même temps cela l'ouvre sur des questionnements profonds concernant la vie et la mort. L'épreuve de la maladie crée une cohabitation entre deux parts extrêmes d'elle-même. L'épreuve est alors dans la cohabitation de la part d'elle-même en lien avec le mouvement interne, part d'elle avec une dynamique interne et faisant preuve de vitalité, avec la part de soi en souffrance, fragile, dépressive et vulnérable. La relation au mouvement interne en elle-même lui permet à cette période-là de ne pas s'effondrer. Elle fait l'expérience d'un lieu en elle lui permettant de se protéger là où ses élans l'emmène au-delà de ses capacités tant physiques que psychiques. Ce lieu d'elle en mouvement finalement l'oblige à prendre soin d'elle-même, à éviter de trop en faire pour ne pas s'épuiser encore plus.

1.6.2 L'acceptation du processus

1.6.2.1 De l'accueil de la souffrance à l'acceptation du processus

La transformation de la souffrance par l'accueil de soi a été décrite plus haut, notamment dans la catégorie « La réciprocité actuante de soi à soi » (1.6.1), ainsi que « Corps et renforcement du sentiment d'incarnation » (1.4 1). Pour ne pas créer trop de répétitions, la synthèse apportera quelques éléments de cet accueil pour les mettre au service de l'acceptation du processus de mise à l'épreuve.

Dès de début, avant même de pouvoir s'accueillir véritablement dans sa souffrance, Clara a conscience de la dimension incontournable de cette mise à l'épreuve dans son processus d'incarnation, elle perçoit dans l'épreuve une opportunité d'apprendre quelque chose. Dans sa manière de parler d'une partie d'elle-même portant une forme de connaissance, nous pourrions presque y apercevoir une forme de *connaissance immanente* du sens que l'épreuve va avoir dans le déploiement de son incarnation.

Ensuite l'acceptation du processus sollicite sa patience. La plénitude développée par le Sensible doit se mettre au service de la part qui souffre. L'action de s'accueillir encore et encore lui apporte la sécurité nécessaire à se montrer. La qualité de présence, d'amour et de bienveillance avec soi apporte un relâchement porteur de sécurité. Il y a une intimité dans

la relation à soi qui fait que les parties de soi imperçues ou cachées peuvent alors se montrer et par là, s'incarner.

Clara montre ensuite une acceptation plus forte du processus de mise à l'épreuve, en faisant état d'un changement progressif de regard sur la maladie qui la fait passer du drame au jeu. Ce nouveau regard contient plus de joie qu'auparavant. Chaque acceptation du processus vient alors renforcer l'acceptation de son incarnation.

1.6.2.2 L'acceptation du processus par l'intégration de la nouveauté

Clara montre une transformation progressive dans sa manière d'incarner la nouveauté. Dans les premiers temps de contact avec le Sensible, l'expérience nouvelle générée par le paroxysme perceptif vécu dans le cadre extra quotidien des pratiques, était souvent suivie dans le retour au quotidien par une sorte d'expérience de désincarnation, un vécu où le corps semblait se durcir et se dessécher, accompagné d'une sensation d'être reliée à l'essentiel de façon moins incarnée. La nouveauté s'intégrait difficilement. L'évolution s'est faite petit à petit grâce à une forme d'accompagnement interne du processus d'incarnation de la nouveauté. Les informations apportées par l'expérience perceptive nouvelle véhiculée par le Sensible prennent la forme d'une révélation intérieure. Pour qu'il y ait intégration, elle vit ensuite un passage de la révélation à l'écoute du besoin de temps du corps, c'est-à-dire le temps véritable de l'incarnation du potentiel en elle, dans les recoins du corps et du psychisme, la matière ayant besoin de temps pour s'imprégner de la nouveauté. Clara vit l'acceptation du processus dans la mise à l'épreuve du temps, celle-ci la conduisant vers une forme de réappropriation d'elle-même, qu'elle vit comme une victoire de l'incarnation.

1.6.3 La mise à l'épreuve, porte d'accès à la maturité

Clara vit le processus de chacune de ses transformations comme toujours plus d'acceptation de la vie comme chemin d'incarnation. L'incarnation est ainsi l'enjeu même de la vie. Chaque processus de mise à l'épreuve vient ainsi renforcer le sentiment d'incarnation. On voit chez Clara, dans le processus de mise à l'épreuve de soi une voie d'accès à la maturité.

1.7 Le processus de déploiement du sentiment d'incarnation au contact du Sensible

1.7.1 Sensible et incarnation

Pour Clara, le Sensible est une école de l'incarnation. Les outils de développement du rapport au Sensible sont là pour être au service de l'incarnation. La relation à cette qualité d'être qu'est le Sensible est ainsi un apprentissage de l'incarnation. Clara perçoit le sentiment d'incarnation comme étant notamment la réciprocité actuante avec la part spirituelle d'elle-même.

Les pratiques du Sensible l'ont ainsi aidé à développer une vie spirituelle plus incarnée. L'ouverture à son potentiel lui confirme cette dimension d'incarnation que véhicule le Sensible.

1.7.2 Le processus d'incarnation au contact du Sensible

Elle décrit ici très précisément son processus d'incarnation au contact du Sensible sous formes de cycles comportant deux phases, la première de lien avec l'essentiel, avec la Totalité, la seconde d'imprégnation ou intégration de la nouveauté, chaque phase ayant un effet de renforcement de son sentiment d'incarnation. L'intensité de la réciprocité actuante avec l'essentiel nécessite un temps d'intégration dans le corps. Clara expérimente la transformation à chaque expérience de sa matière sensible en matière plus sensible et plus incarnée encore, comme une forme de mise à l'épreuve de soi créant parfois un inconfort important et sollicitant la patience. La transformation de sa structure d'accueil ne peut se faire qu'avec un temps d'apprentissage de la nouveauté, pour que celle-ci s'intègre à tous les aspects de son être. Sur toute la durée de son cheminement au contact du Sensible, il semble que ce processus vienne à chaque fois renforcer son sentiment d'incarnation.

1.7.3 L'évolution du sentiment d'incarnation sur la durée

Le sentiment d'incarnation est pour Clara, un processus de déploiement de soi dans sa vie qui se développe par la manière d'accepter de se laisser agir par ce que la vie lui apporte tant d'un point de vue extérieur que dans son principe vécu au travers du mouvement interne, ce qu'elle appelle une « adhésion à se laisser vivre par la Vie. » (911)

Il y a des critères montrant des étapes d'incarnation, indicateurs de l'évolution du sentiment d'incarnation. On peut noter :

- Une force intérieure
- Une simplicité dans la manière de goûter à la vie
- La conscience de la dimension incontournable de la mise à l'épreuve dans son processus d'incarnation
- L'accueil de chaque étape de transformation comme une étape d'acceptation d'un peu plus de son incarnation et même d'acceptation du fait que la vie est incarnation
- L'arrêt de la lutte avec soi
- Un apaisement dans la relation à la vie, plus d'acceptation de la vie
- Le relâchement de la quête et sa transformation en un accueil actif de la vie

Chaque étape de transformation au contact du Sensible est venue renforcer son sentiment d'incarnation dans son corps et dans sa vie

Se dessine ainsi chez Clara un processus prenant en compte l'évolution de la personne. Le sentiment d'incarnation évolue avec son cheminement. Le sentiment d'incarnation prend en compte l'expérience ainsi que les effets de l'expérience. C'est ce qu'elle montre et également ce qu'elle exprime. Le sentiment d'incarnation est ainsi renforcé par le vécu de l'expérience du Sensible, par la relation à l'incarné vécu dans l'immédiateté de l'expérience extra

quotidienne, et en même temps à la fois par la capacité à prendre du recul par rapport à sa vie et par la capacité à intégrer tous les éléments de son chemin de vie.

1.7.4 Étapes de déploiement du sentiment d'incarnation

Clara confirme l'évolution de son sentiment d'incarnation avec le temps. Elle fait état dans sa jeunesse d'une sensation de décalage entre elle et le monde, entre elle et son potentiel, décalage ne lui permettant pas de se sentir totalement incarnée. Ce décalage va ensuite se résorber petit à petit notamment dans le développement de son sentiment d'incarnation.

Elle résume ensuite en quelques étapes le déploiement de son sentiment d'incarnation sur les années de vie au contact du Sensible. Elle commence par évoquer le toucher comme permettant la reconnaissance de l'humanité en soi, une incarnation toujours présente à chaque expérience de toucher. Le développement de sa perception conduit de façon concomitante au renouvellement de toute son expression et de sa manière d'entrer dans l'action. Par la suite, une étape de reconnaissance et d'acceptation de son histoire devient indispensable. Le contact avec le Sensible a participé à réduire ce décalage évoqué plus haut, à réduire la frustration de se sentir incapable de vivre ce qu'elle sentait devoir vivre. Il y a alors réduction du décalage, dans le sens où elle se sent plus en phase avec son potentiel à incarner. Elle se sent « emboîtée » en elle-même. Ceci s'accompagne d'une transformation identitaire importante. Sa relation à elle-même et au monde développée avec le Sensible, lui apporte ensuite une force intérieure, une adaptabilité et des ressources profondes nécessaire à la rencontre avec une nouvelle mise à l'épreuve importante qui est celle de la maladie. Enfin le déploiement actuel de son sentiment d'incarnation se fait dans la reconnaissance de sa pensée, une pensée qu'elle vit comme vivante et sensible. Elle perçoit maintenant un rapprochement plus fort encore de l'actualisation de son potentiel. Clara montre ainsi des étapes très nettes dans l'évolution de la reconnaissance d'elle-même au contact du Sensible, chaque étape étant un nouvel enjeu d'incarnation où ce sentiment se renforce.