



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**De l'immobilité   la remise en mouvement :
la part active du sujet Sensible**

Description et analyse d'un moment de changement

Fabienne de Letter Guillaume

Porto, 2012



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

De l'immobilité à la remise en mouvement : la part active du sujet Sensible

Description et analyse d'un moment de changement

Directrice: Prof. Dr. Ève Berger

Fabienne de Letter Guillaume

Porto, 2012

À Mathias

Abstract

Résumé :

Cette recherche vise à mettre en lumière des phénomènes et processus à l'œuvre au moment crucial où un sujet, engagé dans une démarche de changement et momentanément figé dans une situation globale d'immobilité psychocorporelle, se remet en mouvement. Plus précisément, ce travail se propose de cerner et caractériser la part active du sujet dans un tel moment, lorsque ce sujet mène son processus de transformation sur le mode du Sensible. Une description rigoureuse et détaillée d'un moment spécifique, exemplaire de cette problématique, a permis de révéler un processus organisé, nourri d'attitudes et d'actes psychiques spécifiques – tels que la posture de responsabilité du sujet, l'évolution de la volonté au fil de l'expérience, la confiance et la présence – qui servent la mise en œuvre du changement. Ces résultats contribuent à enrichir la compréhension du processus de transformation sur le mode du Sensible et, ainsi, à améliorer l'accompagnement des personnes investies dans un tel processus en somato-psychopédagogie.

Resumo :

Esta investigação tem como objectivo clarificar os fenómenos e processos de trabalho ocorridos no momento crucial no qual um sujeito envolvido num processo de mudança momentaneamente fixo numa situação global de imobilidade psico-corporal se remete em movimento. Mais especificamente, este trabalho propõe-se a identificar e caracterizar a parte activa do sujeito nesse momento, quando esse sujeito conduz o seu processo de transformação sob o modo do Sensível. A descrição rigorosa e detalhada de um momento específico, exemplo desta problemática, permitiu revelar um processo organizado, pleno de atitudes e actos psíquicos específicos - tais como a postura de responsabilidade do sujeito, a evolução da vontade no decorrer da experiência, a confiança e a presença - que servem a implementação da mudança. Estes resultados contribuem ao enriquecimento da compreensão do processo de transformação sob o modo de Sensible e, melhoram desta forma o acompanhamento das pessoas envolvidas em tal processo, em somato-psicopedagogia.

Remerciements

À Danis Bois, Maître du Sensible, pour l'enseignement qu'il nous offre avec générosité et bienveillance sans complaisance.

À Ève Berger, ma directrice de recherche (et ma fée), pour son exigence et sa tendresse entremêlées qui m'ont permis d'aller au bout de ma pensée trébuchante.

À Didier Austry (mon amoureux), pour sa patience, sa pertinence, son humour, son soutien sans faille.

À ma petite famille (qui se reconnaîtra), présente en toutes circonstances de ma vie.

À mes copains collègues, Brigitte et Marc, pour les moments de partage sur ce chemin d'apprenti chercheur.

Sommaire

Abstract	4
Remerciements	5
Sommaire	6
Introduction générale et mise en place de la recherche	10
A- Projet général	10
B- Ancrage biographique de ma recherche.....	14
C- Problématique professionnelle.....	16
D- Pertinence scientifique	18
E- Question et objectifs	19
PARTIE I - Problématisation théorique	20
Chapitre 1 – Le processus de changement	21
Le processus de changement dans le paradigme du Sensible	22
A- Le changement à partir d’une expérience du Sensible : une formation expérientielle	22
<i>L’ouverture à la nouveauté</i>	23
<i>Le contact direct avec l’expérience</i>	24
<i>La nécessité d’un retour réflexif sur l’expérience</i>	24
B- Les spécificités de la somato-psychopédagogie	26
<i>Le rapport au corps et l’éducation perceptive</i>	26
<i>Développement de la perception et rapport au sens</i>	27
<i>La contemporanéité de l’expérience et de la donation de sens</i>	28
<i>L’extra-quotidienneté comme ancrage premier du processus de changement</i>	28
C- Le processus de transformation sur le mode du Sensible : la modélisation de D. Bois....	30
D- La part active du sujet dans ce processus de transformation	33
<i>Un entrelacement permanent entre accueil et mise en action</i>	33
<i>La neutralité active</i>	34
<i>L’effort de l’extra-quotidienneté</i>	34
Mise en relief par d’autres approches du changement.....	35
A- L’École de Palo Alto.....	36
B- L’approche centrée sur la personne de Rogers	39
C- Le Focusing de Gendlin	42
Chapitre 2 – Le Moment Présent	46
La temporalité du moment présent	47
A- Le maintenant	47
B- Comment saisir le moment présent ?.....	49
C- Le Chronos et le Kairos	50
Le moment présent comme opportunité de changement	51
A- Contexte et rôle du moment présent dans le processus de changement.....	51
B- L’univers du moment présent selon Stern	53
<i>Caractéristiques</i>	53
<i>Conditions d’émergence</i>	54
<i>Architecture</i>	54

<i>L'histoire</i>	55
<i>Classification</i>	55
Du point de vue du sujet.....	56
A- Le sentiment organique.....	56
B- Les attitudes du sujet.....	57
Partie II - ÉPISTEMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE.....	60
Chapitre 1 – Posture épistémologique	61
Une recherche impliquée	62
A- Démarche heuristique	62
B- Approche en première personne	63
Une recherche phénoménologique : la valeur de la description.....	64
Une recherche Sensible.....	66
A- Posture	66
B- Attitude : la distance de proximité.....	67
C- La description Sensible.....	68
Chapitre 2 – Méthodologie de production des données.....	70
La description comme mode de recueil.....	70
En pratique	71
<i>Le choix de l'exemple</i>	71
<i>Apprentissage de la posture de réciprocité actuante avec l'expérience passée</i>	72
Présentation du matériau	74
Chapitre 3 – Méthodologie d'analyse	75
La chronologisation	75
A- Les difficultés	75
B- Les actes internes	76
C- Organisation.....	76
D- Codification	77
L'analyse en mode écriture.....	78
Synthèse et conceptualisation.....	79
Partie III - Analyse des données	80
Chapitre 1 – Analyse en mode écriture	81
Contexte Historique (19 ans) : mise à jour d'une problématique	81
Contexte Large (six semaines)	82
A- Absence à.....	82
<i>L'absence à mon corps</i>	83
<i>Absence à ma pensée</i>	83
<i>Absence à une partie de moi</i>	84
<i>Absence à la vie</i>	85
<i>Paradoxe : présence de/absence à</i>	85
<i>L'absence : stratégie de survie</i>	86
B- États paradoxaux.....	86
<i>Envahissement de la pensée / défaillance de la pensée</i>	86
<i>Immobilité/agitation</i>	87
<i>Lourdeur et légèreté</i>	89

C- Tension et dureté : cause de la fermeture.....	90
D- Manque de rapport a la douleur et a la souffrance.....	91
<i>Indifférence à mon corps</i>	91
<i>Incapacité à souffrir</i>	93
E- Sentiments d'impuissance et de confiance : prémisses de changement.....	94
Juste Avant (quelques heures)	96
A- Les moteurs du changement	97
<i>L'insatisfaction</i>	97
<i>Le refus</i>	97
<i>La puissance de la vie dans moi</i>	98
B- Première décision.....	100
C- L'affrontement : je sais/je ne sais pas	101
D- Le début du renouveau : du « nulle part » à la remise en mouvement.....	102
Le Cœur de l'Expérience	104
A- Première étape : conditions nécessaires.....	104
<i>Je m'arrête : l'arrêt de l'arrêt</i>	104
<i>Je regarde : État des lieux</i>	105
<i>Je prends une distance : concernation de moi</i>	106
B- Deuxième étape : La pensée nouvelle.....	107
<i>Émergence d'un possible</i>	107
<i>Déploiement</i>	108
C- Troisième étape : La demande de séance SPP	113
<i>Formulation de la demande</i>	113
<i>La demande : une décision</i>	115
Juste Après (quelques minutes).....	116
A- Interrelation entre part active du sujet et force du Sensible.....	117
<i>La détermination</i>	117
<i>La force</i>	118
B- De l'ancien vers l'inconnu	118
<i>Je quitte quelque chose</i>	118
<i>L'inconnu</i>	119
C- Mise en lumière des liens.....	119
<i>Le lien à moi-même</i>	119
<i>Le lien entre l'intériorité et l'extérieur</i>	120
Bien Après (les semaines suivantes)	121
A- Apprentissage de l'expérience	121
B- Épilogue.....	122
Chapitre 2 – Synthèse et modélisation des résultats de recherche.....	124
Introduction.....	124
Structure du processus de remise en mouvement.....	125
A- La notion de « possible »	126
B- Le Sensible comme principe de possible	127
<i>Le possible comme posture d'ouverture à la nouveauté</i>	127
<i>Le possible comme source de confiance</i>	128
C- Les possibles particuliers	129
<i>Définition</i>	129
<i>La notion de séquence</i>	130

D- Les séquences et leurs contenus.....	132
E- Synthèse et réflexions	139
<i>Liens entre l'évolutivité des possibles et le rapport au présent</i>	139
<i>Processus de confrontation</i>	141
La part active dans l'expérience	144
A- La posture de responsabilité	144
B- L'évolution de la volonté au fil de l'expérience	145
<i>Volonté volontaire : au service de l'impossible</i>	145
<i>Volonté volontaire : au service du changement dans l'intention</i>	146
<i>Volonté non prédominante : au service du « faire » et du « laisser faire »</i>	146
<i>Volonté immanente : au service du changement dans l'action</i>	146
C- La confiance et la présence	147
<i>La confiance</i>	148
<i>La présence</i>	149
D- Les actes.....	150
<i>Arrêter</i>	150
<i>Regarder</i>	151
<i>Accepter-consentir</i>	153
<i>Faire et laisser faire</i>	154
<i>Agir</i>	155
Conclusion générale.....	156
Bibliographie.....	160
Annexes	168
Annexe 1 - Verbatim – Description d'expérience	169
Annexe 2 - Chronologisation de la description d'expérience.....	182
I. Contexte historique (19 ans)	182
II. Contexte large (six semaines).....	182
A- Absence à.....	182
B- États paradoxaux	185
C- Tension et dureté et fermeture	188
D- Manque de rapport a la douleur et a la souffrance.....	189
E- Impuissance et confiance.....	190
III. Juste Avant (Quelques heures).....	191
IV. Le Cœur de l'expérience.....	195
V. Juste Après (les minutes suivantes)	202
A- Interrelation entre part active du sujet et force du Sensible.....	202
B- De l'ancien vers l'inconnu.....	203
C- Mise en lumière des liens	204
VI. Bien Après (les semaines suivantes).....	205

Introduction générale et mise en place de la recherche

A- Projet général

Cette recherche se propose d'explorer les phénomènes et processus à l'œuvre au moment crucial où un sujet, engagé dans une démarche de changement et momentanément figé dans une situation globale d'immobilité psychocorporelle, se remet en mouvement.

Pour mieux cerner la situation visée, précisons d'emblée que la situation d'immobilité dont il s'agit renvoie à deux aspects différents mais néanmoins liés. Tout d'abord la perception d'un état intérieur à la fois corporel, psychique et mental, que l'on peut désigner par le terme d'immobilité 'intérieure' ; ce premier niveau d'immobilité génère un sentiment de mal-être, souvent lié pour la personne à la sensation d'être coupée de toute impulsion de mouvement. Un second niveau d'immobilité renvoie au constat que fait la personne d'être arrêtée dans ses actions, bloquée sur le chemin de sa vie. Il s'agit là d'une immobilité davantage 'extérieure', ou 'extériorisée', au sens où elle se manifeste dans la sphère comportementale.

Tous les acteurs des pratiques et théories du changement sont d'accord pour affirmer que l'essentiel d'un processus de transformation se joue dans les moments clés où, confrontée à une telle situation, la personne trouve les ressources et les moyens de se remettre en route, en mouvement. C'est l'un de ces moments clé que cette recherche va explorer.

Au sein des pratiques et théories du changement, cette recherche s'inscrit plus précisément dans le champ de la somato-psychopédagogie (dorénavant souvent abrégé

en SPP). La somato-psychopédagogie, mise au point par D. Bois¹, a pour but l'accompagnement de personnes en souffrance ou en quête d'elles-mêmes. C'est une pédagogie à médiation corporelle qui repose sur l'enrichissement du rapport perceptif et éprouvé au corps humain (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006), support original d'un processus de transformation des rapports que nous entretenons avec nous-mêmes, les événements, les situations, les personnes. Ce processus de transformation, qui a été le berceau de ma question de recherche, a été modélisé par D. Bois (Bois, 2007, Berger, 2006). Il décrit un chemin qui permet à un sujet, depuis une mise en conditions particulières, de réaliser une expérience corporelle spécifique, d'en faire un point d'ancrage de l'émergence d'une nouveauté perceptive, et enfin d'atteindre une modification de ses représentations, et à la suite, un possible changement de ses comportements.

Je suis concernée par cette recherche à la fois à titre personnel, en tant que pratiquante de la somato-psychopédagogie pour mon chemin de vie, et en tant que praticienne en somato-psychopédagogie accompagnant des personnes dans leur propre processus de transformation. Cette double posture me permet de prendre comme postulat de base de mon étude que tout au long du processus de changement, et à n'importe laquelle de ses étapes, peut survenir un moment crucial qui représentera le noyau, l'impulsion première d'une nouvelle séquence de changement.

L'expérience que je souhaite étudier, par son inscription dans le champ de la somato-psychopédagogie, détient une particularité de taille, à savoir qu'elle est vécue par un sujet formé au « Sensible » (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois & Humpich, 2006 ; Bois & Austry, 2007 ; Berger & Bois, 2008). Le Sensible dont il s'agit ici ne concerne ni la dimension sensorielle classique (qui regroupe les sens extéroceptifs et proprioceptif permettant au corps de percevoir son environnement et de s'y adapter), ni la dimension émotionnelle et affective de la personne (Berger & Bois, 2008). Ce concept, tel que je l'entends dans cette recherche, renvoie à une définition spécifique établie par D. Bois : « Le Sensible prend source avec le mouvement interne, une animation autonome de l'ensemble des tissus du corps [...] il désigne alors la qualité des contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même [...] le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps,

¹ Professeur agrégé à l'université Fernando Pessoa au Portugal et directeur du CERAP (Centre d'Études et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive).

et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible. » (Bois & Austray, 2007)

Le Sensible désigne ainsi des contenus spécifiques d'expérience, mais aussi et surtout le *rapport* que le sujet entretient avec cette expérience et ce qu'elle lui apprend. Ce rapport que le sujet installe avec son corps et son intériorité, est un rapport inhabituel, particulier et singulier, qui nécessite des conditions particulières et un apprentissage pratique, un entraînement. Aussi, lorsque cette nouvelle faculté est développée chez un sujet, celui-ci est en mesure d'accéder à un mode de rapports perceptifs, cognitifs et relationnels lui ouvrant la voie à un renouvellement constant et évolutif de son rapport au monde. D. Bois explique à ce sujet que : « La sollicitation de la potentialité perceptive mobilise la personne dans sa capacité à entrer en relation avec elle-même et avec ses états intérieurs. Ce faisant, elle ne consiste pas en une simple contemplation de ses états corporels : elle invite à une analyse introspective très active et demande un effort réel de la part du pratiquant. » (Bois, 2007, p. 227).

Ainsi apparaît la place et le rôle de la part active du sujet dans son processus de transformation sur le mode du Sensible. En effet, dans le rapport au Sensible, la connaissance issue du rapport au corps, colore à la fois l'état corporel et une représentation. Cet effet nécessite une part active du sujet pour être pris en compte, validé, exploré, déployé s'il souhaite qu'il y ait un changement réel. Un changement durable qu'il pourra reconnaître, dont il pourra tirer un enseignement, pas seulement sous la forme d'une compréhension d'un événement ou d'une stratégie, mais qu'il pourra également transférer dans ses modalités d'action dans sa vie quotidienne pour transformer ses manières d'être.

Cette part active, telle que je l'appréhende au départ de cette recherche, me semble comprendre de la part de la personne :

- une *posture d'accueil* : accueillir les effets de chaque perception sur son état, sur sa pensée, sur l'envie de changer que cela lui crée ;
- une *attitude* : comme un pré-mouvement, une façon d'être présent, participant, prêt à ; une sorte de prise en charge du processus en marche ;
- une *intention* : celle d'être en permanence au courant de l'évolutivité du processus en cours ;
- une *attention* : portée sur cette évolutivité.

D'après mon expérience professionnelle, toutes ces prédispositions constituent une attitude globale d'engagement et d'implication qui préparent la mise en mouvement de la pensée et la mise en action du comportement. C'est une façon d'être présent à soi mais aussi présent à soi *dans* l'action, ce qui demande à la fois d'être au courant de ce qui se passe et de l'accompagner ; une façon d'être où le sujet devient acteur de sa vie et non plus seulement sujet percevant consentant.

Cependant, en tant que somato-psychopédagogue, un bilan s'impose à moi : face à ces opportunités, des différences inter-individuelles apparaissent. En effet, certains semblent s'emparer de l'information expérientielle pour changer tandis que d'autres non. À titre personnel, j'ai moi-même expérimenté ces deux positions dans mon propre processus de transformation. Cet état de fait demande à être nuancé, et les éléments suivants représentent chacun une variable qui joue un rôle dans la difficulté à s'engager dans le changement : la nature de l'information, porteuse ou non d'un élan d'action ; la malléabilité de la structure d'accueil de la personne et ses ressources internes ; la période d'assimilation révélant des peurs, retenues et blocages et qui déterminera la temporalité nécessaire au changement en fonction du secteur de vie concerné, de la personnalité de l'individu, de son contexte, de son histoire ; l'amplitude même du changement ; etc. D'un autre côté, certaines voies de passages ont été recensées par Bois (2007, p. 317) : le retour à soi, l'accès à un lieu de confiance, l'accès à la compréhension des vécus du Sensible, la possibilité de convoquer la relation au sensible dans la vie quotidienne, l'accès à la motivation immanente qui porte un projet de vie, la validation des transformations, la pratique quotidienne es instruments pratiques (introspection sensorielle, gymnastique sensorielle). Tous ces paramètres représentant des résistances et de voies de facilitations possibles sur le chemin du changement alimentent ma réflexion mais ne répondent que partiellement à mon questionnement.

La question que je me pose donc est la suivante : au-delà des résistances et des voies de passages possibles, la part active du sujet n'a-t-elle pas une place déterminante dans ce moment de passage d'une immobilité à une remise en mouvement ? Cette recherche vise à mettre en lumière la part active du sujet, en tant qu'elle est essentielle pour que ce moment soit décisif.

La question du « comment se pratique la part active du sujet » nécessite une prospection en profondeur, une plongée dans le détail de ce qui se joue pour la

personne qui vit l'expérience. J'ai donc choisi d'appréhender et de mener la recherche au niveau de la microstructure et de la microtemporalité d'un tel moment. A cette fin, j'ai opté pour l'étude d'un cas spécifié et j'ai, par ailleurs, décidé d'étudier l'une de mes propres expériences. En effet, d'une part, ce questionnement m'habite depuis plusieurs années et me passionne. D'autre part, je considère la mise en action comme l'un de mes points forts tant dans ma vie personnelle que dans ma capacité à accompagner les personnes vers l'investissement de leur propre part active. Enfin, cet investissement personnel de cette problématique m'avait amenée à repérer certaines de mes expériences comme des moments clairement exemplaires du phénomène que je souhaitais étudier.

Cette question n'ayant jamais été étudiée précisément, cette recherche gardera le statut d'exploration. Et, bien que cette expérience déterminée soit représentative de la question qui m'intéresse, elle n'épuise évidemment pas le sujet dans sa totalité, mais elle va me permettre de créer des catégories descriptives qui permettront, par la suite, de prolonger cette étude sur un plus grand nombre.

Afin d'être au plus près de mon questionnement, j'ai choisi une expérience qui détermine un changement majeur, c'est-à-dire une expérience qui décrit une situation d'immobilité extrême, qui ne peut plus être évitée, ni contournée, et qui réclame un changement tout aussi fort pour se remettre en mouvement. J'ai préféré une expérience « gagnante » afin de repérer les différentes mises en action qui ont permis à l'expérience en question, de mettre en œuvre l'opportunité à changer jusqu'à son accomplissement, à savoir un changement interne et externe, visible et invisible, senti, exprimé et acté par la personne qui le vit.

B- Ancrage biographique de ma recherche

Afin de discerner l'ancrage personnel de ma question de recherche, je dirais que la notion de mise en action de soi, au cœur de ma recherche, s'enracine aussi dans ma vie. En effet, je me définirais comme une femme d'actions, peut-être un peu trop...

L'action a toujours été pour moi le repère quasi unique, pendant toute mon enfance, mon adolescence, et la première partie de ma vie d'adulte. J'avançais d'action en action, constatant seulement *a posteriori*, si l'action était juste ou pas.

Cette affinité avec l'action s'est affirmée au fil du temps et a pris toute son ampleur lorsque j'ai commencé à m'orienter à travers la formation de somato-psychopédagogie vers une démarche de formation expérientielle, au sens à la fois d'apprentissage et de transformation existentielle, personnelle, et à accompagner d'autres personnes dans cette démarche de changement. Le modèle du processus de transformation sur le mode du Sensible est venu, non seulement combler mes attentes sur la compréhension de la démarche du Sensible applicable à la vie quotidienne, mais aussi emboîter avec mon « côté pragmatique ». En effet, toutes les étapes du processus ont pour but le passage à l'action ; je me sens ainsi légitime et reconnue dans ma facilité, d'agir.

Cependant, j'expérimente, au fil du temps, que cette forme d'action ne suit pas le chemin que je connaissais jusqu'alors, celui de la force de la volonté au service d'un but à atteindre prédéterminé. J'entre dans un monde nouveau où l'action est portée non pas par la volonté mais par une force interne et qu'elle est l'aboutissement évident, même si parfois difficile, d'un processus interne de perception et de pensée. Bois parle d'un « laisser faire » et d'un « laisser agir » (Bois, 2011, p. 14) qui nécessitent un entraînement à la pratique de l'expérience Sensible, mais qui réclament aussi des qualités de patience et de confiance.

J'ai donc appris à agir en me nourrissant à la source du mouvement de l'action, à me laisser agir. Ce type d'action avait un effet non seulement sur les événements extérieurs de ma vie mais aussi sur mon intériorité, sur le rapport que j'entretenais avec moi-même.

Cependant, aujourd'hui, deux problèmes se posent encore à moi : d'une part, je demeure encore souvent actrice et en même temps victime d'un passage à l'action trop rapide, non portée par un sentiment de justesse ; et d'autre part, j'expérimente des situations où je me retrouve à agir « à côté », en ce sens que ce qui nécessiterait un changement n'est pas « attrapé ».

J'entrevois cette recherche comme une opportunité à repérer dans ce « laisser agir », ce qui malgré tout dépend de moi : car comment imaginer un processus qui se déroulerait en moi et dans lequel je n'aurais aucune participation ? Et aussi dans quelle mesure, dans ces moments où j'ai l'impression de faire « à côté » et donc de ne pas changer ce qui serait nécessaire, n'ai-je pas une part active et si oui laquelle ?

C- Problématique professionnelle

Par ailleurs, si la part active m'est assez facile et néanmoins, je suis confrontée, dans ma pratique professionnelle, à une difficulté de transmettre, aux personnes que j'accompagne, cette aptitude qui est la mienne. En effet, je me heurte souvent à cette difficulté, parfois paralysante, que les personnes rencontrent dans le passage entre leur expérience Sensible et de la mise en action d'elles-mêmes dans leur vie. Mon constat dans l'accompagnement des personnes est alors le suivant : il semblerait qu'il y ait parfois, voire souvent, une forme de frontière entre la vie intérieure que la relation au Sensible permet de vivre et la vie extérieure, quotidienne. Ainsi, je suis souvent témoin de vécu d'expériences extraordinaires en termes de sensations, d'états et de significations mais qui demeurent sans suite, comme si le rapport au Sensible pouvait être vécu de façon tout à fait autonome du reste de l'existence du sujet. Or, une expérience porteuse d'informations nouvelles demande à être entendue, prise en compte, accompagnée et prolongée dans la vie quotidienne par la personne qui la vit. Et cet accompagnement semble nécessiter une mise en action de soi. Lorsqu'une personne ne parvient pas à s'approprier cette partie du processus, à devenir en quelque sorte sujet actif, elle se trouve dans une situation de difficulté, voire même de souffrance. Bois l'explique ainsi : « Enfin, la rapidité de la transformation au contact du corps sensible place l'étudiant dans des difficultés d'adaptation, de mise en cohérence des vécus, des pensées et des actes ». (Bois, 2007, p. 301)

Je suis souvent surprise de la manière dont ces états intenses de plénitude et ces émergences de significations sous forme d'évidences incontournables restent parfois comme en suspens dans et pour la personne. Comme si elle ignorait presque sa part active, pourtant nécessaire pour que ces significations puissent prendre leur place dans sa vie. Or, lorsque la personne n'est pas totalement partie prenante de son processus, il me semble que le processus poursuit sa route malgré tout mais d'une manière beaucoup plus lente. A l'inverse, je suis également témoin d'une forme d'intérêt, voire de passion, lorsque la personne devient active dans son processus de transformation, intérêt qui fait défaut lorsqu'elle reste contemplative. Ces deux cas de figure ne sont évidemment pas aussi tranchés mais beaucoup plus nuancés.

La difficulté que je mets ici en évidence se manifeste quelque soit l'outil utilisé dans l'accompagnement². Elle se décline également de différentes façons : la personne peut, de façon claire et consciente, ne pas réussir à faire de lien entre son expérience Sensible et sa vie quotidienne. Parfois, elle repère le lien mais ne parvient pas à poursuivre une mise en pratique dans son quotidien comme l'explique D. Bois : « L'enrichissement perceptif conduit l'étudiant vers une connaissance par contraste plus aiguisée, vers une plus grande lucidité, il "voit ce qu'il ne voyait pas", il "se regarde faire" dans ses contradictions et ses incohérences sans pour autant être capable de réguler ses actes [...]. Une lucidité qui semble être sans concession, révélatrice d'un conflit entre le souci de préserver l'ancien et le désir profond de changement. » (Bois, 2007, p. 300). Enfin, parfois, la personne refuse le changement, de façon consciente ou inconsciente.

Je souhaite que ma recherche permette de repérer les processus par lesquels se mettent en jeu la part active du sujet au sein du processus de transformation, afin d'accompagner au mieux les personnes dans la mise en œuvre des nouveautés perçues au contact du Sensible, pour soi, dans soi et par soi.

Ce qui me paraît le plus intéressant est la notion de « se mettre au courant » ou de « rester au courant » de ce qui se passe au fil du processus. De la même façon que nous connaissons notre état interne à chaque moment, nous pourrions connaître notre avancée dans une transformation en cours, où nous en sommes, comment nous procédons : est-ce que nous freinons, nous attendons, nous ignorons ? Quelles sont les raisons (peur, croyance, certitude, conséquences pour l'entourage) qui nous empêchent de nous laisser agir ? Quel rapport entretenons-nous non seulement avec notre corps mais aussi avec ce qu'il nous apprend ?

J'espère que cette recherche permettra de révéler des stratégies de facilitation à se mettre en action de façon consciente et responsable au sein du processus de transformation, et ainsi d'améliorer l'accompagnement des personnes engagées dans un processus de transformation de façon plus pertinente et efficace. Ce questionnement ne concerne pas uniquement ma propre pratique personnelle et professionnelle mais la pratique de tout somato-psychopédagogue. Cette recherche peut même concerner toute personne pratiquant l'accompagnement au changement et

² La somato-psychopédagogie dispose de quatre modalités pratiques : l'intériorisation, la thérapie manuelle, la gymnastique sensorielle et l'entretien verbal.

au-delà même, toute personne se considérant partie prenante de notre monde en perpétuelle transformation. Comment ne pas donner une place de choix à une transformation individuelle impulsée par un sentiment interne profond qui s'inscrit dans une organicité corporelle et se perpétue dans une évolutivité constante ? Un processus de transformation qui offre à chacun d'entrer en relation avec lui-même et avec l'autre sur un mode Sensible respectueux de la singularité de chacun et où chacun pourrait se déployer dans un projet commun ?

D- Pertinence scientifique

D'un point de vue scientifique, je souhaite que cette recherche contribue à enrichir la connaissance du processus de transformation tel qu'il est conceptualisé dans le paradigme du Sensible. D'une part, d'un point de vue de la dimension de l'autonomie : jusque là, l'autonomie a été un objectif poursuivi par la gymnastique sensorielle, un des outils de la somato-psychopédagogie, mise au point dans une vision de mise en action comportementale de la personne. Dans le présent projet, l'autonomie recherchée est une autonomie dans les processus même des liens entre perception, pensée et action présents tout au long du processus de transformation.

En second lieu, notons que, le processus de transformation a été largement étudié dans sa première grande phase, la phase « perceptivo-cognitive » (Large, 2007 ; Florenson, 2010) constituée des trois premières étapes du processus : fait d'expérience, fait de conscience, fait de connaissance. La présente recherche portera son attention également sur la seconde phase, la phase cognitivo-comportementale, que représentent les dernières étapes du processus : prise de conscience, prise de décision, passage à l'action, retour réflexif.

Enfin, éclairer le mode de mise en action du sujet Sensible devrait apporter des informations sur les attitudes fondamentales de la personne dans le processus de transformation : que se passe-t-il dans et pour la personne, quand celle-ci investit sa part active ?

Au-delà du processus de transformation sur le mode du Sensible, mettre en lumière la part active du sujet impliqué dans une démarche de renouvellement, permettrait d'alimenter le champ des théories du changement.

E- Question et objectifs

En posant la question suivante : Par quels processus se manifeste la part active du sujet Sensible dans le passage de l'immobilité à sa remise en mouvement ?

Cette recherche cible trois objectifs :

- Tout d'abord, cerner, dans ce court moment de bascule de l'immobilité à la mobilité, la présence d'un processus, ses étapes et leurs contenus.
- Ensuite, circonscrire et caractériser, au sein de ce processus, la part active du sujet. En effet, au delà de l'intuition que celle-ci est essentielle dans la perspective d'un changement, je souhaite en établir les contours, en définir les contenus en termes de postures et attitudes, et en observer les fonctions.
- Enfin, mettre en évidence la relation entre la part active du sujet et le changement proprement dit. En effet, d'après mon expérience personnelle et professionnelle, la mise en action de soi semble faciliter le chemin vers le changement. Mais n'y aurait-il pas également un effet du changement sur la mise en action ?

Ce mémoire s'articulera en trois grandes parties. La première partie sera dédiée à problématiser ma question de recherche sur le plan théorique dans deux grands axes conceptuels : d'une part la conception spécifique du changement dans le paradigme du Sensible, en interne d'abord puis mise en perspective avec d'autres approches. D'autre part, la notion de moment présent comme concept clé permettant de saisir mon objet de recherche.

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

Enfin, la troisième partie présentera les analyses et discussions théoriques que j'ai menées à partir du matériau produit. Je conclurai ce mémoire en nommant les limites de cette recherche et aussi les perspectives qui en découlent.

PARTIE I

Problématisation théorique

Chapitre 1 – Le processus de changement

Cette recherche s'appuie sur la description d'une expérience qui retrace précisément l'histoire d'un moment de changement important, en ce sens qu'il m'a permis de passer d'une posture immobile souffrante à une remise en mouvement libératrice. Chaque individu évolue de façon physiologique, tout au long de sa vie, et aussi à partir des événements qui jalonnent son parcours, dans une dynamique de changement. Ce type de changement, que l'on pourrait nommer « évolution », sous-tend la façon dont une personne s'adapte à son milieu et aux événements de sa vie.

Le changement qui nous intéresse n'est pas celui-ci mais celui qui est intentionnel, le fruit d'une démarche choisie. Ce type de changement nécessite avant tout une mobilisation de la personne, un engagement tel que le définit Ladrière : « L'engagement a une réalité parce qu'il concerne non le cours du monde mais l'être à venir de celui qui s'engage. » (Ladrière, 2007, p. 6).

C'est justement dans le droit fil de cet engagement que s'inscrit l'objet de cette recherche : la part active d'un sujet engagé dans son processus de changement. Quand ce processus est suivi (par la personne elle-même et par le praticien qui éventuellement l'accompagne) selon les principes et les modalités propres à la somatopsychopédagogie, où se situe cette part active précisément ? Présente-t-elle des spécificités ? Si oui, lesquelles ?

Pour préparer l'analyse que je ferai de mes données dans le but de répondre à ces questions, je me propose, dans une première grande section, d'exposer les principes et modes d'action du processus de transformation sur le mode du Sensible. Pour cela, je commencerai par l'inscrire dans le champ de la formation expérientielle de l'adulte, puis je montrerai certaines caractéristiques qui font l'originalité de la somatopsychopédagogie au sein de ce champ. Je finirai cette section en montrant, dans la modélisation qui a été faite de ce processus par D. Bois, les aspects déjà connus relatifs à la part active du sujet. Une deuxième grande section mettra le processus de transformation sur le mode du Sensible en contraste avec d'autres approches du changement.

Ce chapitre permettra ainsi, d'une part, d'approfondir certains éléments importants de la pertinence théorique, sociale et scientifique de cette recherche et, d'autre part, d'offrir au lecteur des clés pour accéder à l'intelligibilité des données. Certains termes présents dans la description d'expérience appartiennent en effet au langage théorique propre au paradigme du Sensible, et nécessitent donc d'être situés et définis ; c'est aussi l'objectif de ce chapitre.

Le processus de changement dans le paradigme du Sensible

Dans la présente recherche, le sujet de l'expérience décrite (moi-même) est une personne engagée dans une démarche active de transformation de ses rapports à elle-même et au monde à travers sa longue pratique personnelle et professionnelle de la somato-psychopédagogie. Pour vivre l'expérience décrite dans ce mémoire – comme tous les autres moments de ma vie – je m'appuie sur les compétences perceptives, réflexives et relationnelles développées au contact du Sensible.

Rappelons que « la dimension du Sensible est née d'un contact direct et intime avec le corps et c'est à *partir* de cette expérience que se construit progressivement une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde, et la mise en lumière d'une nouvelle forme de connaissance. » (Bois & Austry, 2007, p. 6). Le Sensible désigne à la fois la qualité des contenus de vécu et la relation que le sujet développe avec ces vécus.

A- Le changement à partir d'une expérience du Sensible : une formation expérientielle

La somato-psychopédagogie, approche pédagogique qui se propose d'amener une personne à explorer l'univers du Sensible, s'inscrit fortement dans le courant de la formation expérientielle et emboîte avec le concept d'« éducation tout au long de la vie ». Certains éléments clés du champ de la formation expérientielle se retrouvent dans l'approche de l'apprentissage à partir de l'expérience Sensible : l'ouverture à la nouveauté, le contact direct avec l'expérience, la nécessité d'un retour réflexif sur

l'expérience. Présentons rapidement ces trois points, avant de montrer les particularités qu'ils prennent dans l'approche du Sensible.

L'ouverture à la nouveauté

Pour que l'expérience détienne le statut d'expérience formatrice, source d'apprentissage et donc de changement, elle réclame certaines conditions. Tout d'abord il est nécessaire d'adopter une posture de distanciation avec le connu et d'ouverture à la nouveauté, ce qu'affirme Pineau : « Nous sommes en transition paradigmatique. Passage difficile où la distanciation et l'affranchissement du connu et reconnu est la condition pour expérimenter en direct l'imprévu et l'insu de la formation expérientielle. » (Pineau, p. 39). C'est une étape difficile, un lâcher-prise des repères existants pour des contrées encore inconnues. Ce passage d'une posture de conservation à une posture de découverte est nécessaire pour avoir accès à une nouveauté formatrice. Allant dans ce sens, D. Bois précise : « Il convenait d'adopter une attitude d'ouverture à tous les possibles à venir tout en maintenant une certaine distance avec l'ancien, le connu, les présupposés qui seraient venus détourner la nouveauté pour la fondre dans le connu ». (Bois, 2009, p. 8).

Pour que le phénomène de remise en question du connu puisse avoir lieu, pour que la nouveauté puisse émerger, il faut qu'il y ait une rupture. Cette rupture dans la continuité s'opère de différentes façons. Soit elle est événementielle, imprévisible, soit elle est provoquée par la mise en place d'un cadre d'expérience qui va permettre l'accès à de nouveaux savoirs ce qui est le cas en somato-psychopédagogie : « La nouveauté formatrice est ainsi convoquée, voire 'provoquée' en ce qui concerne ses conditions d'émergence. » (Bois, 2007, p. 76). Quelle que soit sa forme, elle est l'origine de l'expérience comme l'explique Josso : « le tout premier moment de l'expérience c'est cette suspension d'automatisme, c'est l'imprévu, c'est l'étonnement ». Cette rupture est la condition essentielle à la naissance d'une nouveauté, confirmée par Pineau : « L'expérience est la rupture de cette continuité : l'introduction d'une discontinuité par le surgissement, l'événement en direct d'une nouveauté. » (Pineau, 1991, p. 30).

Le contact direct avec l'expérience

L'accès à la nouveauté sera d'autant plus riche que l'appréhension de l'événement se fera par contact direct, c'est-à-dire sans ce filtre que représentent nos habitus perceptifs, cognitifs, représentationnels. Pineau souligne ainsi : « Nous définissons la formation expérientielle comme une formation par contact direct mais réfléchi. Par contact direct, c'est-à-dire sans médiation de formateurs, de programme, de livre, d'écran et même de mots et donc sans différé, à chaud, du moins pour sa genèse. » (*Ibid.*, p. 29).

Au sein de ces expériences formatrices initiatrices de changement, Josso distingue les expériences existentielles et les apprentissages par expérience : « Il me semble utile de faire une distinction entre les expériences existentielles qui bouleversent les cohérences d'une vie, voire les critères même de ces cohérences, et l'apprentissage par l'expérience qui transforme des complexes comportementaux, affectifs ou psychiques sans remise en question des valorisations qui orientent les engagements de vie. » (Josso, 1991, p. 192). On constate donc que l'expérience formatrice peut avoir une incidence plus ou moins importante sur notre vie.

La validation d'une nouvelle forme de connaissance se fera à la fois par une modification de la représentation précédente, par le rapport direct à l'expérience mais aussi par un témoignage de ce qui a changé. Pour que l'expérience soit formatrice, les auteurs du champ de la formation estiment qu'elle nécessite donc un travail.

La nécessité d'un retour réflexif sur l'expérience

Quels que soient la nature de l'expérience et le contexte dans lequel elle survient, une phase réflexive sur l'expérience est nécessaire dans le processus de formation expérientielle.

C'est ce que Kolb met en évidence dans son modèle d'apprentissage : « Selon Kolb, l'apprentissage expérientiel est un processus par lequel des connaissances sont créées à partir d'une transformation de l'expérience. Ces connaissances nouvelles résultent de la saisie (préhension) de l'expérience et de sa transformation. » (Landry, 1991, p. 26). Il apparaît donc pour Kolb que l'expérience est porteuse de connaissance uniquement si ces deux étapes, celle de la préhension et celle de la transformation, sont réalisées.

Il semble donc que l'expérience sort de son statut de vécu pratique quasiment coupé de la théorie pour devenir source de théorie grâce au travail de réflexion et de mise en

sens. Bourgeault précise : « De nouveaux rapports sont également instaurés entre expérience et réflexion, entre action et recherche, entre savoirs pratiques et savoirs théoriques. Cela, au cœur d'une expérience qui, se faisant praxis, libère par la conscientisation et fait apparaître, tout nouvellement créés, de nouveaux savoirs ouvrant de nouvelles voies d'action. » (Bourgeault, 1991, p. 48). Ainsi au sein de l'expérience même se créent de nouveaux rapports d'interaction qui vont donner naissance à une nouvelle connaissance, elle-même origine de changement d'action.

On constate ainsi, dans le champ de la formation expérientielle, que le changement ne se réalise pas seulement par le vécu de l'expérience mais par un acte réflexif intense qui problématise et questionne l'expérience afin d'en extraire tout son sens. La transformation du sujet sera l'aboutissement de ce processus en deux temps qui réclame une part active du sujet différente à chaque étape mais constante pendant tout le processus.

En résumé, il faut donc s'ouvrir à la nouveauté, seule possibilité de venir enrichir ou contredire une représentation, remettre en question l'expérience première puis avoir un retour réflexif sur l'expérience, en quelque sorte l'accompagner jusqu'à ce qu'elle aboutisse à de nouveaux comportements, un nouveau rapport aux autres et au monde. Et c'est à cette seule condition que, non seulement le processus de formation peut avoir lieu mais qu'il se déroule tout au long de la vie : « Il n'y a des sciences que par une École permanente ». (Bachelard, 1999, p. 252)

Dans l'approche de la somato-psychopédagogique, le mode réflexif est singulier. En effet, les conditions extra-quotidiennes (que nous décrirons plus loin) sont conçues pour produire à la fois les phénomènes propres au Sensible et la mise en relation du sujet avec ceux-ci. Nous sommes donc dans une construction *a priori* qui va permettre une réflexion *en temps réel* de l'expérience. Cependant, un travail *a posteriori* est également nécessaire, mais ce retour réflexif n'aura alors pas la fonction de livrer le sens comme dans l'approche classique d'expérience formatrice, mais de l'exprimer, le mettre à jour, le valider, le déployer. À la lumière de ce nouveau sens, le travail réflexif aura pour fonction de : prendre conscience de ce que l'on vit, mesurer la valeur de ce que l'on vit, explorer l'ensemble de l'expérience sensible, intégrer ce que l'on vit, transférer ce qui a été appris dans l'expérience corporelle dans les manières d'être et de faire de tous les jours. Il sera ainsi l'opportunité de poursuivre le processus de transformation vers une mise en action de soi dans de nouveaux espaces comportementaux.

B- Les spécificités de la somato-psychopédagogie

En accord avec toutes les conditions précédemment citées pour que l'expérience soit formatrice, la somato-psychopédagogie apporte des éléments nouveaux pour créer ces conditions d'accès à la connaissance et postule pour une voie d'accès novatrice qui permet à une personne d'apprendre au contact de son expérience : la voie du corps.

Ainsi, la somato-psychopédagogie se singularise de la formation expérientielle par la nature de l'expérience qu'elle propose d'une part, et par le cadre extra quotidien qu'elle instaure d'autre part.

Le rapport au corps et l'éducation perceptive

La somato-psychopédagogie propose une voie d'accès novatrice pour qu'une personne apprenne au contact de son expérience corporelle. En effet, l'expérience en question sollicite l'intimité de l'intériorité corporelle. Lorsque le sujet se tourne vers son intériorité corporelle : « Il découvre la présence d'un *mouvement interne* qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité [...] une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme [...]. Ce qui apparaît dans cette relation de perception n'est pas déterminé de manière définitive ; au contraire, cela apparaît toujours sous la forme d'un processus évolutif, en devenir permanent. » (Bois & Austry, 2007, p. 7-8).

L'expérience de la relation au mouvement interne devient le point de départ de l'éducation perceptive et de la connaissance immanente qu'elle livre. Selon Bois : « Le plus souvent, les certitudes, les convictions, les opinions ou allant de soi qui empêchent une personne d'intégrer une information nouvelle, sont paradoxalement liés à une 'ignorance perceptive', définie comme étant le non accès au vécu de référence permettant de comprendre l'information. D'une certaine manière, les certitudes emportent avec elles des contours perceptifs qui la déterminent. » (Bois, 2007, p. 80).

Ainsi, la « zone tampon » définie ainsi par Pineau : « En effet, s'interpose habituellement entre l'organisme et son environnement une zone tampon intermédiaire, invisible, faite des rapports habituels que l'organisme entretient avec ce qui l'entoure. Cette zone tampon fait que souvent rien n'arrive. » (Courtois, Pineau,

1991, p. 29) ; ce filtre qui nous cantonne dans tous nos habitus perceptifs, cognitifs et représentationnels de telle façon que « le ‘moi corporéisé’ semble vivre une vie anonyme, autonome et lointaine » (Bois, 2007, p. 74), disparaît dans l’expérience Sensible grâce au rapport direct au corps. La somato-psychopédagogie propose de redonner au corps ses titres de noblesse : à partir d’une perception singulière, fine et aiguisée, le corps devient le lieu d’émergence de sensations et de sens utiles à sa vie. Tout commence donc par l’enrichissement de la perception éducable tout au long de la vie. Une perception tournée vers le corps, vers l’intime du corps. Une potentialité perceptive qui permet d’offrir une « matérialité » à la potentialité, d’entrer en rapport avec son intériorité corporelle à travers la rencontre avec le mouvement interne.

Développement de la perception et rapport au sens

Cependant le rapport au corps ainsi transformé n’est pas circonscrit à l’enrichissement de la perception, en effet : « Ce n’est pas seulement l’information qui est saisie mais aussi ses effets dans la sphère de l’éprouvé corporel interne. » (Bois, 2007, p. 75). L’entrée en relation avec un sentiment organique sur le mode de la perception, permet de déployer des significations qui s’ancrent dans le vécu corporel ; ce mode n’est pas commun, comme E. Berger en témoigne : « La création de sens au contact du Sensible se montre donc comme un processus prioritairement perceptif, et non conceptuel comme le sont la plupart des modèles de création de sens en formation d’adultes ». (Berger, 2009a, p. 439). Et encore : « Tout au long de l’expérience de contact étroit avec le Sensible, ce sont les phénomènes perçus qui amorcent le sens, et non pas les contenus de pensée. » (*Ibid.*).

D. Bois et D. Austry précisent le processus d’émergence du sens de la façon suivante : « Avant que le sens ne prenne forme, il s’annonce d’abord sous la forme des manifestations du mouvement interne. Avant de se donner en pensée sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis, ce sont les variations de tonalités et d’état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots dans un silence habité. À ce moment précis, nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible. » (Bois & Austry, 2007, p. 19).

Ainsi s'amorce l'apparition du sens dans l'expérience corporelle : « C'est par la médiation du rapport au corps qu'est visé le renouvellement du rapport au sens, dans une stratégie pédagogique qui permettra de dépasser l'obstacle constitué par les représentations du sujet dans son processus de changement ». (Bois, 2007, p. 76). En effet, l'expérience corporelle apparaît comme une technique de détournement qui permettrait de ne pas confronter directement la pensée, mais un processus qui reviendrait à l'origine de la formation des représentations. Cette potentialité perceptive lorsqu'elle est développée, enrichie, amène à transformer les représentations existantes et donc les comportements. C'est le modèle de la « modifiabilité perceptivo-cognitive » établi par D. Bois (Bois, 2005, Bourhis, Austry, 2004, Santos, 2006).

La contemporanéité de l'expérience et de la donation de sens

L'originalité de ce processus réside non seulement dans le fait que la voie d'accès à la connaissance est la perception corporelle, mais aussi dans le fait que l'émergence du sens est contemporaine de l'expérience perceptive : « Nous constatons que l'instantanéité de l'information interne, crée un effet "d'effroi" d'autant plus grand que l'information interne s'est livrée presque à l'insu de l'étudiant. La pensée se donne de manière spontanée, elle n'est pas construite par le sujet. » (Bois, 2007, p. 301).

Cette simultanéité du ressenti et du réflexif dans l'expérience Sensible est permise par la co-présence d'un « je » qui vit et d'un « je » qui observe. Grâce à cette posture, il est possible de prendre acte à la fois de ce que l'on sent et que l'on sent, de ce que l'on perçoit et que l'on perçoit, de ce que l'on pense et que l'on pense : pour Bois, « Faire l'expérience du Sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est se percevoir percevant. » (Bois & Austry, 2007, p. 9). Il rejoint ainsi le point de vue d'E. Morin : « Que l'observateur s'observe lui-même en train d'observer les systèmes, et qu'il s'efforce de connaître sa propre connaissance ». (Morin, cité par Kourilsky, 2009, p. 6).

L'extra-quotidienneté comme ancrage premier du processus de changement

Afin d'accéder à cette nature d'expérience qu'est le rapport au Sensible, l'une des premières conditions consiste à installer un cadre dit « extra-quotidien ». L'extra-quotidienneté est posée par opposition à l'expérience quotidienne. D. Bois la définit ainsi : « La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition à (ou

en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturaliste en ce qui concerne le rapport à l'expérience. Par contraste, une situation extra-quotidienne implique qu'elle se déroule dans des conditions non usuelles. » (Bois, 2007, p. 70). Ce qui est accessible dans le cadre extra-quotidien ne l'est pas dans des conditions usuelles de l'expérience.

Il s'agit de prendre un temps à l'écart du quotidien. Chaque moment consacré à la perception du mouvement interne constitue une parenthèse que l'on s'offre pour explorer un rapport à notre corps éprouvé, conscient, signifiant. Et c'est à partir de la nouveauté constituée par les sensations nées du mouvement interne que s'engagera le processus de changement de nos perceptions et de nos réflexions. La somato-psychopédagogie dispose de quatre outils qui permettent de poser ce cadre extra-quotidien : l'approche manuelle, la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle, l'entretien verbal à médiation corporelle.

Les conditions extra quotidiennes servent à produire des perceptions extra quotidiennes, c'est-à-dire des perceptions inédites. L'expérience extra-quotidienne produit des effets, livre des informations qui n'auraient pas existé en dehors de ces conditions.

La somato-psychopédagogie, en posant ce cadre extra-quotidien, provoque une rupture avec notre cadre de référence habituel. Ce cadre et ces expériences inhabituels nous offrent l'opportunité de nous ouvrir à une attitude nouvelle de sollicitation de tous les instruments internes (attention, intention, mémoire, pensée, ...) et de présence au corps, qui tend à capter des perceptions inédites.

Le processus de transformation ne peut donc, dans l'approche de la somato-psychopédagogie, commencer que lorsque l'on sort de son rapport quotidien à son quotidien. Nos mécanismes de répétition, sources de souffrance au quotidien, se révèlent sous un éclairage neuf et original lorsque notre corps nous a montré de l'inédit. L'état, la perception, l'information, nés de cette expérience extra-quotidienne vont offrir un inédit, source de changement de regard sur la problématique.

Dans la présente recherche, le sujet qui pratique l'expérience décrite ((moi-même) n'est pas en situation extra-quotidienne. Cependant, comme nous l'aurons compris, la mise en situation de ce cadre inhabituel est une mise en condition de départ, favorisant l'accès à l'univers du Sensible et à ses effets dans et pour le sujet qui vit l'expérience. Aussi, l'entraînement à entrer dans cette forme de subjectivité singulière au Sensible, permet, à un moment donné, d'acquérir ces compétences et d'en bénéficier en toutes

circonstances. E. Berger en témoigne : « L'introspection sensorielle peut faire l'objet d'un cadre pratique d'exercice réglé [...]. Mais elle peut aussi être étendue – comme c'est le cas dans ma propre vie – pour devenir un mode à part entière de rapport à soi et à toute expérience, activité ou situation, un mode fondé sur la mise en jeu de la subjectivité corporelle comprise comme 'lieu de donation immédiate de sens' ». (Berger, 2009, p. 251).

Depuis cet angle-là, le quotidien se transforme en un extra-quotidien permanent et différent tout à la fois à chaque instant. Les compétences perceptives et cognitives développées dans l'expérience Sensible se mettent au service du sujet à chaque moment de sa vie lorsqu'il les sollicite, et l'entraîne dans le monde de la subjectivité et de la nuance qui donne à toute chose une coloration particulière et libère une signification émergente.

On conviendra donc que l'expérience du Sensible n'est plus seulement une expérience extra-quotidienne à médiation corporelle mais une expérience de soi au cœur de son corps. L'expérience sur le mode du Sensible amène une personne à se percevoir, à s'adapter et à réagir aux événements à partir d'un vécu interne porteur de sens.

Pour conclure sur l'opportunité de changement offerte par l'expérience Sensible en somato-psychopédagogie : « En me rapprochant de moi-même à travers mon corps en étant davantage au contact de mes états internes, je peux développer une action en meilleure adéquation avec mes besoins et mes limites. Mais cette réponse suggère d'avoir déjà rencontré et admis que le corps recèle une part de la réalité à laquelle nous n'avons pas accès en dehors de lui. C'est cet objectif que poursuit la somato-psychopédagogie. » (Berger, 2006, p. 22).

C- Le processus de transformation sur le mode du Sensible : la modélisation de D. Bois

Le processus de transformation s'inscrit dans un processus de changement ; il détient néanmoins une particularité : il se construit essentiellement depuis l'expérience corporelle Sensible, dont la puissance vécue au sein de l'intériorité corporelle, la non remise en question et l'appui qu'elle offre sont déterminantes. E. Berger l'exprime ainsi : « On voit ici que la démarche de transformation en somato-psychopédagogie trouve tout son sens dans la force de l'expérience interne et de ce qu'on y apprend. Ce

qui a été compris à travers le vécu du mouvement peut difficilement être remis en question, c'est cela la force de l'expérience ; et c'est aussi l'espoir qui subsiste quand la prise de conscience est difficile à assumer » (Berger, 2006, p. 176).

Cependant, si l'expérience représente le fondement du processus de transformation sur le mode du Sensible, le principe même du processus consiste comme le définit D. Bois : « À faire les liens entre le monde de l'expérience sensorielle et le monde des représentations cognitives, le monde de la pensée réflexive ; sans quoi, bien souvent, le processus n'est pas mené à son terme. » (Bois, 2006, p. 143).

Le changement visé au sein du processus proposé en somato-psychopédagogie n'est pas un changement d'un trait de la personnalité, ni d'une situation ou d'un événement mais un changement *de rapport*, rapport que nous entretenons avec nous-mêmes, les événements, les situations, les choses, les autres, le monde. Comme l'explique E. Berger : « L'information nouvelle qui vient du corps n'est pas là pour supplanter ce que l'on pense ou ce que l'on croit, mais pour l'enrichir, l'élargir, le rendre plus libre et fournir ainsi d'autres éléments à la réflexion. Et c'est justement là que se situe l'opportunité de renouvellement. » (Berger, 2006, p. 166). Le rapport englobe à la fois la manière dont nous entrons en relation avec toute chose, depuis notre intériorité corporelle, et les effets de cette relation sur notre intériorité corporelle. Aussi, comme nous l'avons décrit plus haut, le changement de rapport, à travers l'enrichissement perceptif, va nous permettre de modifier nos représentations en pénétrant une réalité corporelle toujours nouvelle et toujours mouvante. Cette réalité corporelle offre l'accès à ce que D. Bois appelle la « connaissance par contraste » : la nouveauté, en se livrant, révèle une attitude ancienne imperçue jusqu'alors. L'expérience elle-même permet de vivre l'attitude nouvelle. Dans ce contexte, il ne s'agit pas de découvrir comment faire, les ressources sont déjà disponibles et mises en action pendant l'expérience dans une évidence incontournable. Ainsi, l'expérience qui révèle une difficulté, quelle soit d'attitude ou comportementale, est aussi celle offre dans le même temps à la personne les moyens et le vécu pour résoudre cette difficulté (Bois, 2007, p. 328 et suivantes).

Le processus de transformation a été modélisé par D. Bois en sept étapes. En voici une présentation rapide :

- Le fait d'expérience : il s'agit du cadre expérientiel, de la mise en situation pratique corporelle. La situation en question pose les conditions nécessaires à une expérience extra-quotidienne.
- Le fait de conscience : il répond à la question : « Qu'est ce que je vis ? ». Ce sont les phénomènes corporels internes qui s'expriment sous forme de sensations, de résonance, de tonalités. Ils révèlent une physiologie corporelle qui se manifeste parce que l'attention est posée sur elle. Les faits de conscience se distinguent en deux catégories : « les faits de conscience repère », qui se produisent de façon régulière et sur lesquels il est possible de s'appuyer et des faits de conscience inédits qui peuvent émerger des premiers, des perceptions complètement nouvelles. Le changement s'appuie sur la rencontre du connu et de l'inconnu, le premier permettant au second d'être perçu en toute sérénité. La frontière entre les deux n'est pas définitive, un fait de conscience avant, d'être repère, existe une première fois en tant qu'inédit.
- Le fait de connaissance. Il répond à la question : « Qu'est ce que j'apprends de ce que je vis ? ». Il s'agit d'une information qui naît de la sensation, comme si elle était contenue dans la sensation. Elle apparaît sous la forme d'une pensée spontanée qui décrit une nouvelle attitude ou une nouvelle manière d'être possible, ou encore une compréhension nouvelle. Ce sens porté par la sensation émerge parfois spontanément mais nécessite parfois d'être mis à jour avec l'aide d'un praticien. Le fait de connaissance détient sa force par la nature de son émergence, impossible à remettre en question, et par sa pertinence. En effet, la signification révélée est complètement adaptée au moment de vie de la personne qui la saisit.
- La prise de conscience : Totalement différente du sens qu'elle détient en psychanalyse et en psychothérapie, elle évoque ici la comparaison entre les nouvelles possibilités mises en lumière dans l'expérience corporelle et les manières de faire dans la vie quotidienne. Elle nous montre l'écart entre ce que le corps nous a montré et ce que nous faisons.
- La prise de décision : représente l'étape intermédiaire entre un vécu interne pourvoyeur de sens et de l'autre côté le passage à l'action proprement dite. Il s'agit de donner une place à ce que notre expérience nous a révélé et de laisser cette potentialité s'exprimer dans notre vie quotidienne. La prise de décision est nécessaire dans le processus vers l'action, sans pour autant impliquer un passage à l'action. En effet, la prise de décision est l'étape nécessaire qui permet de ressentir

en soi les effets de la prise de décision, afin de savoir si elle est juste et donc de poursuivre vers un passage à l'action dans ce sens ou non.

- Le passage à l'action : est une phase autonome, une étape d'actualisation des changements perçus et conscientisés. Les changements intérieurs s'incarnent dans des changements extérieurs. Il s'agit d'un enrichissement des manières d'être, des points de vue et des comportements qui vont permettre une plus grande adaptabilité aux situations quotidiennes.
- Le retour réflexif : consiste à reconnaître la situation d'aujourd'hui comme le fruit d'un processus qui a commencé par l'expérience corporelle. Il ne faut pas oublier le chemin au profit de l'objectif afin d'apprendre de ce chemin.

D- La part active du sujet dans ce processus de transformation

Un entrelacement permanent entre accueil et mise en action

Nous pouvons scinder ce processus en deux grandes phases. Je qualifierai la première phase, qui commence avec le fait de conscience et se termine avec le fait de connaissance, phase *d'accueil*, et la seconde phase, de la prise de décision jusqu'au retour réflexif, *phase active*.

Bien sûr, l'accueil qui prédomine dans la première phase nécessite une forme d'action en termes de posture et d'ouverture à la perception (Bois & Austry, 2007). Mais dans cette phase, la principale fonction du sujet est une action de réception ou plutôt une posture d'accueil : le sujet vit des sensations, des états et reçoit des informations. En revanche, dans la seconde phase, il lui est demandé d'en faire quelque chose, de se prendre en charge, d'avancer, d'agir, comme l'écrit Bois dans *Le moi renouvelé* : « [...] la personne accepte d'accompagner pleinement le processus actif de transformation véhiculé par le mouvement interne » (2006, p. 57). À noter que dans cette deuxième partie du processus de transformation, l'accueil se poursuit. En effet, la personne accueille, en elle-même, les effets de sa mise en action qui sont des indicateurs internes de justesse ou au contraire d'erreur qui vont lui permettre un changement d'orientation. Cet aller/retour entre l'accueil et la mise en action de soi est constant et subtil, il s'agit d'un entrelacement permanent. C'est justement au sein de cet entrelacement que s'inscrit ma question de recherche : « Par quels processus se manifeste la part active du sujet Sensible dans le passage de l'immobilité à sa remise

en mouvement ? » J'interroge, dans cette recherche, la part active du sujet constante tout au long du processus de transformation, qui semble prédominante dans ses dernières étapes, lorsque la signification émergent de l'expérience nécessite d'être explorée, déployée et menée jusqu'à son accomplissement. Et peut-être, une part active du sujet qui favoriserait l'accès au processus de transformation lui-même. C'est pourquoi nous allons maintenant consacrer une section à exposer la manière dont D. Bois l'a conceptualisé à travers la notion de « neutralité active » (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006)

La neutralité active

D. Bois décrit précisément la posture essentielle que le sujet doit adopter afin d'entrer en relation avec le monde du Sensible. Elle est dénommée *neutralité active*, équilibre entre une neutralité et une activité dont Bois et Austry précisent la nature : « La part de neutralité correspond à un « laisser venir à soi » les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. [...] Le 'laisser venir à soi' est un 'savoir attendre' qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. [...] Ce qui permet de respecter le principe d'évolutivité du Sensible qui se déploiera à la mesure des capacités perceptives du sujet. » (Bois & Austry, 2007, p. 10). De manière réciproque : « La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. Ces réajustements sont également nécessaires pour 'coller' à l'évolutivité du Sensible. » (*Ibid.*).

La neutralité repose donc sur une totale implication du sujet dans son acte perceptif et dans ce qu'il y découvre. La neutralité et l'activité ainsi définies déterminent les attitudes du sujet qui vont permettre un processus de résonance et de réciprocité entre contenu observé et observateur, qui va sous-tendre le changement.

La neutralité active représente la posture précise qui permet l'accès à l'expérience Sensible tout autant que la posture qui naît quand on est au contact de l'expérience Sensible, c'est-à-dire dans les premières étapes du processus de transformation.

L'effort de l'extra-quotidienneté

L'expérience extra-quotidienne ne s'offre pas spontanément dans la vie de tous les jours, et n'est pas accessible par une perception usuelle. L'attention et l'intention sont

tournées vers l'intériorité du corps où l'expérience va pouvoir résonner et livrer ses effets. Ainsi : « Les conditions extra-quotidiennes ont ici comme fonction à la fois de désengager l'attention et l'intention de leur site habituel et d'ouvrir un espace où de nouvelles informations peuvent venir nourrir l'expérience elle-même, autant que le retour réflexif sur l'expérience. » (Berger, 2009, p. 90). Ce mode de perception extra-quotidien constitue la voie d'accès au contenu sensoriel de l'expérience et aussi une structure d'accueil de cette expérience.

Accéder à cet extra-quotidien nécessite l'effort de sortir de ses habitus perceptifs, cognitifs, représentationnels, comportementaux. Un effort de se donner ce temps « ailleurs » et « autrement » où l'on s'extrait du rapport et du point de vue que l'on a sur sa vie du moment.

L'extra-quotidienneté place donc le sujet dans un rapport inhabituel à son expérience, où il est amené à enrichir ses potentialités perceptives et à développer ses capacités réflexives.

Mise en relief par d'autres approches du changement

Après avoir présenté les principes spécifiques qui guident le processus de transformation tel qu'il est proposé dans le paradigme du Sensible, je me propose maintenant de les mettre en perspective et en relief avec d'autres approches du changement, afin de cerner plus précisément encore les enjeux qui sous-tendent cette recherche.

Les approches du changement que j'ai retenues pour cette section sont issues de courants psychothérapeutiques. Il s'agit de la thérapie brève issue de l'École de Palo Alto, de l'approche centrée sur la personne de Rogers et du Focusing de Gendlin. J'ai choisi de présenter l'École de Palo Alto parce qu'elle met en avant le moment présent comme cadre d'expérimentation du changement. En effet, pour Palo Alto, le changement se réalise de manière instantanée à travers une expérience percutante, ce qui résonne avec le cadre de recherche pratique que j'ai utilisé. Quant aux approches de Rogers et de Gendlin, elles mettent le vécu de la personne au cœur du processus de changement ce qui correspond à mon sujet de recherche. De plus, Gendlin pointe plus particulièrement l'importance de l'expérience corporelle comme facteur essentiel dans le processus de changement.

A- L'École de Palo Alto

La thérapie conçue par les acteurs de l'École de Palo Alto se démarque de tout le courant de la psychologie présent jusqu'alors, par le fait que « sa tâche se limite à permettre aux patients de retrouver le plus rapidement possible les moyens de poursuivre leur cheminement sans être confrontés sans cesse aux mêmes difficultés » (Wittezaele & Garcia, 2006, p. 254). C'est le processus de changement lui-même qui est l'enjeu et non plus la connaissance de soi. Dans cette approche, la situation problématique est considérée du point de vue des systèmes et des relations au sein du système, mais elle met aussi en relief la problématique du point de vue de la réaction systématique. Aussi la grande force de ce type de thérapie est de permettre de sortir du système en stoppant la systématisation qui y est incrustée.

Dans cet accompagnement thérapeutique, la motivation du client est sous-tendue par un problème qui pourrait être qualifié d'extérieur, en ce sens qu'il ne concerne pas la personne dans son rapport à elle-même, ni dans son rapport à l'autre. La situation problématique est considérée depuis elle-même dans son ensemble et l'objectif sera exclusivement de résoudre cette situation problématique.

Pour éclairer le thème de « l'immobilité à la mobilité » de ma recherche, nous constatons que dans la perspective systémique du changement, le regard est porté sur la permanence et le changement. Dans la permanence, il faut considérer à la fois la façon dont les problèmes ont été créés mais surtout la façon dont ils persistent. Le changement, quant à lui, représente la résolution du problème.

Le processus de changement s'établit en quatre étapes : définir clairement le problème en termes concrets, examiner les solutions déjà essayées, définir clairement le changement auquel on veut aboutir, formuler et mettre en œuvre un projet pour effectuer ce changement.

Les trois premières étapes reposent sur les théories mises en place à partir de longues années de pratique au Mental Research Institute³. La première consiste à définir clairement le problème, à savoir, avant tout, s'il s'agit :

- d'une difficulté qui ne nécessite aucune solution mais une adaptation ;

³ Le Mental Research Institute est un institut de recherche fondé en 1959 à Palo Alto en Californie par le psychiatre Donald deAvila Jackson. Influent dans l'approche par la théorie systémique de la psychothérapie, il fait référence en matière de thérapie familiale et de thérapie brève.

- d'un problème qui demande un changement de type 1, c'est-à-dire une action de bon sens ou une réaction (chaud contre froid) qui permettra de retrouver l'homéostasie, l'équilibre au sein d'un système ;
- d'un problème qui réclame un changement de type 2. Le problème se définit dans ce cas par une impasse, une situation inextricable, un dilemme insupportable que l'on a créé et fait durer en aggravant les difficultés. Le type de changement 2 constitue la particularité novatrice de ce type de thérapie. La question capitale est quoi et non pourquoi. A partir de cette question, l'action décisive s'applique à l'essai de solution, c'est-à-dire à ce qui est fait pour régler la difficulté et non à la difficulté elle-même. L'outil utilisé est le recadrage : « Recadrer signifie modifier le contexte conceptuel et/ou émotionnel d'une situation, ou le point de vue selon lequel elle est vécue, en la plaçant dans un autre cadre, qui correspond aussi bien, ou même mieux, aux faits de cette situation concrète, dont le sens, par conséquent, change complètement [...]. Ce que l'on modifie en recadrant c'est le sens accordé à la situation, pas ses éléments concrets (ou, selon la sentence du philosophe Épictète : 'ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais l'opinion qu'ils en ont' [...]) Chaque opinion est en position méta par rapport à l'objet de cette opinion (ou de cette vue) et se situe par conséquent au niveau logique immédiatement supérieur ». (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1975, p. 116). Cependant, il faut tenir compte de la structure d'accueil du patient : « [...] un recadrage ne réussit que s'il tient compte des opinions, des attentes, des raisons, des hypothèses – en un mot, du cadre conceptuel de ceux dont on doit modifier les problèmes » (*Ibid.*, p. 125)

Dans la seconde phase, sont examinées les solutions déjà essayées afin de repérer comment elles ont, non seulement, échoué mais provoqué une aggravation.

Les deux dernières étapes du processus d'accompagnement au changement sont d'ordre plus pratique. Dans la troisième étape, il est demandé au patient de définir clairement le changement auquel il souhaite aboutir.

Enfin, la quatrième et dernière étape représente le véritable processus de changement qui a lieu au cours de la pratique concrète du changement. Il s'agit de formuler et de mettre en œuvre un projet pour effectuer ce changement.

L'approche systémique de l'École de Palo Alto alimente ma recherche en ce qu'elle montre de la possibilité de passer d'une situation permanente figée, qui peut même s'aggraver, à un changement radical de la situation complètement satisfaisant pour le patient, et ce, dans un laps de temps assez court puisqu'il s'agit de thérapie brève.

Si l'on considère la mise en action de soi, thème principal de ma recherche, nous constatons qu'elle intervient dans la seconde partie de la thérapie lorsque le client est amené à préciser son objectif et lorsqu'il met en pratique la consigne du thérapeute. Il se met alors en action à partir d'une consigne claire et précise que lui offre le thérapeute.

Deux éléments m'interpellent ici. Tout d'abord, le patient est considéré comme totalement acteur et même initiateur de la situation dans laquelle il se trouve. Il est complètement actif puisqu'il est considéré comme responsable de la situation problématique qu'il a créée, et donc capable de la dénouer. Aborder le changement du point de vue du comportement plutôt que de la prise de conscience, donne une forme de liberté d'action et de fluidité facilement accessible à la personne.

Le patient reste acteur de son changement jusqu'à la fin. En effet, à partir de la théorie des jeux et de la cybernétique à partir de laquelle a été fondée la théorie du recadrage, Howard affirme : « Si quelqu'un parvient à 'connaître' une théorie sur son comportement, il ne lui est plus soumis mais acquiert la liberté de lui désobéir. » (Howard, 1971, cité dans Watzlawick, Weakland & Fisch 1975, p. 121). Howard présente ici le choix de changer son comportement ou non à partir d'une compréhension nouvelle de connaissance. D'une part, il met en évidence le fait qu'une personne est esclave d'une théorie sur son comportement tant qu'elle ne l'a pas découverte, reconnue ; d'autre part, il décrit la phase suivante, à savoir changer de comportement ou pas, comme une opportunité et un choix et aucunement comme une nécessité. Watzlawick va plus loin, il considère que lorsqu'une nouvelle vision des choses apparaît il n'y a plus de retour en arrière possible ou presque. Il explique : « Ce qui rend le recadrage aussi efficace comme outil de changement, c'est que, à partir du moment où nous percevons l'autre appartenance de classe possible, nous ne pouvons pas facilement revenir au piège de l'angoisse et de notre ancienne vision de la 'réalité' [...], il est presque impossible de revenir à notre impuissance antérieure et surtout à notre désespoir premier qui nous faisait douter de la possibilité d'une solution. » (*Ibid.*, p. 120). Lorsque Watzlawick précise « presque impossible », il indique qu'à l'arrivée,

seul le patient peut choisir de se mettre en action ou pas vers le changement, malgré l'opportunité offerte par la puissance du recadrage.

Cependant, cette mise en action du patient se restreint à un passage à l'action qui n'est pas l'aboutissement d'un processus de sa part, mais d'un processus du thérapeute qui a pris soin de lui exposer de façon à ce que celui-ci le comprenne et y adhère. En effet, dans les deux premières phases, seul le thérapeute est actif, il définit le type de problème, examine les essais de solutions déjà testés et inefficaces, et à partir de ce tour d'horizon, il choisit le type de solution adaptée au problème qu'il aura défini. Dans la troisième étape, le patient devient actif, il est aidé à préciser son objectif. Dans la dernière étape, la part active du patient revient à « obéir » à la prescription du thérapeute.

B- L'approche centrée sur la personne de Rogers

Le processus de changement tel qu'il est envisagé par C. Rogers est tout à fait différent : il n'y a pas de problème à résoudre, il s'agit de faire l'expérience de soi-même. L'approche centrée sur la personne revendique un changement intrinsèque à la personne : « La personnalité humaine ne peut-être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement. » (Rogers, 1998, p. XI). Et presque indissociable de la vie elle-même : « La vie, dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus d'écoulement, de changement, où rien n'est fixe. » (*Ibid.*, p. 23).

Ce changement ne peut s'effectuer que dans la relation thérapeutique, car c'est l'attitude du thérapeute qui provoque chez le client l'opportunité d'accéder à un processus de changement. Le postulat de départ se situe dans la notion de « potentiel » exclusivement positif et toute la thérapie consiste, pour le thérapeute, à faire émerger et à actualiser ce potentiel chez son client.

Le changement vu par Rogers est le passage d'une structure rigide à une fluidité, d'un état de fixité (qui peut être un état de stabilité) à un processus évolutif. Il s'agit donc d'un processus dynamique : « Quand je me livre tout entier à ce processus, il est clair qu'il ne peut y avoir pour moi aucun système clos de croyances et de principes immuables. La vie évolue au gré d'une compréhension et d'une interprétation de mon expérience, qui changent constamment. Elle est un continuel processus de devenir. » (*Ibid.*, p. 23).

Cette fixité, point de départ de la thérapie concerne trois domaines : la relation à soi-même, la perception du problème, les schèmes de comportement répétitifs.

Le processus de changement trouve sa source et son déploiement dans l'expérience immédiate (*the experiencing*) ou plus précisément dans la manière d'éprouver son expérience immédiate. Cette nouvelle façon de vivre son expérience immédiate se réalise dans des expériences charnières qu'il nomme « moments de mouvement » où le client fait l'expérience immédiate du Moi. L'expérience immédiate devient le lieu privilégié pour développer sa capacité à changer et prend un statut unique : « À mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême. » (*Ibid.*, p. 20).

Rogers se démarque de ses prédécesseurs car il donne une place privilégiée au sentiment organique que ressent le patient pendant son expérience immédiate. Non seulement la pensée cognitive n'a plus le monopole mais elle perd aussi son leadership. En effet, Rogers affirme : « J'ai appris que mon appréciation organismique d'une situation est plus digne de confiance que mon intellect. » (*Ibid.*, p. 19). Et il poursuit : « À mesure que je fais de plus en plus profondément confiance à mes réactions totales, je m'aperçois que je puis les prendre pour guides de ma pensée. » (*Ibid.*, p. 19). Il s'appuie ainsi sur le sentiment organique pour alimenter sa pensée. Cet état de fait ne peut être remis en question, la manière de vivre l'expérience immédiate devient la seule source de justesse pour sa vie : « Ni la bible, ni les prophètes – ni Freud, ni la recherche – ni les révélations émanant de Dieu ou des hommes – ne sauraient prendre le pas sur mon expérience directe et personnelle. » (*Ibid.*, p. 20).

La dernière phase du processus est atteinte lorsque le processus de changement est irréversible, qu'il touche les attitudes et schèmes de comportement et que l'expérience immédiate a pris le rôle de référence décrit ci-dessus. Rogers décrit ainsi cette étape : « L'expérience immédiate a presque complètement perdu ses aspects schématiques et abstraits et devient réellement l'expérience du processus lui-même ; c'est-à-dire que la situation est vécue et interprétée dans toute sa nouveauté, non en tant que passé. » (*Ibid.*, p. 104).

Au cours de ce processus le client va percevoir cinq expériences clés qui représentent cinq invariants du processus de changement : l'expérience d'une relation affective, l'affection à l'égard de soi-même, l'expérience immédiate du moi, l'appréciation positive du centre de sa personnalité, être son organisme, son expérience. Ainsi au fil

de la thérapie, un changement de perspective s'effectue, Rogers le définit ainsi : « Je suis venu pour résoudre des problèmes, et je me mets simplement à faire l'expérience de moi-même. » (*Ibid.*, p. 60).

Le changement chez Rogers ne concerne pas le changement d'une situation mais l'accès à un processus qui amène une personne à développer une aptitude. Il ne s'agit pas d'un changement ponctuel d'un point à un autre point, mais réellement du développement d'une faculté à changer : « Impression et cognition s'interpénètrent, le moi est subjectivement présent dans l'expérience vécue, la volonté n'est plus que la poursuite subjective d'un équilibre harmonieux dans le sens de la personnalité. Ainsi à mesure que le processus atteint ce point, la personne devient une unité en mouvement. Elle a changé mais, chose plus significative, sa capacité de changer fait maintenant corps avec elle. » (*Ibid.*, p. 109).

Nous constatons que, là encore, la part active revient principalement au thérapeute. En effet, les conditions fondamentales à la réussite de la thérapie concernent principalement le thérapeute. La première condition, constante optimale et maximale : avoir une considération inconditionnelle du client, le client doit être pleinement accepté : « C'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer. » (*Ibid.*, p. 15). Sans cette condition première le changement n'est pas possible, mais dès qu'elle est respectée elle a un effet « boule de neige » : « Il est en effet paradoxal de constater que, dans la mesure où chacun de nous accepte d'être lui-même, il découvre non seulement qu'il change, mais aussi que d'autres personnes avec qui il est en rapport, changent aussi ». (*Ibid.*, p.19).

La seconde condition concerne la relation empathie que, d'après Rogers et Sanford : « L'élément le plus remarquable du travail du thérapeute est la capacité à comprendre avec justesse et sensibilité les expériences et les sentiments du client ainsi que les significations qu'ils ont pour lui » (Rogers & Sanford, 1985, cité par Lamboy, 2003, p. 150).

Enfin, la troisième, agir en congruence c'est-à-dire être capable d'une totale authenticité qui engendre une cohérence sur laquelle peut s'appuyer le client en toute confiance.

Rogers insiste sur l'effet de ces conditions préalables sur le client : « Plus le client voit dans le thérapeute un être vrai ou authentique, empathique, lui portant un respect

inconditionnel, plus il s'éloignera d'un mode de fonctionnement statique, fixe, insensible et impersonnel, et plus il se dirigera vers une sorte de fonctionnement marqué par une expérience fluide, changeante et pleinement acceptante de sentiments personnels nuancés. » (Rogers, 1998, p. 49).

Ces conditions thérapeutiques sont le préalable et le support de la transformation. L'objectif de la thérapie est, pour Rogers, l'engagement du client dans un processus dynamique de changement.

C- Le Focusing de Gendlin

Dans le courant de la psychologie humaniste, en travaillant aux côtés de Rogers, Gendlin a remarqué que les personnes qui progressaient avec succès dans leur psychothérapie étaient celles qui avaient une relation à elles-mêmes à travers leur rapport à leur corps. A partir de ce constat, il a mis en place les deux principes suivants comme sources de changement :

- un processus expérientiel (« a feeling process ») : un changement majeur de la personnalité implique une sorte de processus affectif ou expérientiel intense intérioritément ressenti par l'individu ;
- une relation personnelle d'un certain type : un changement majeur de la personnalité se produit presque toujours dans le contexte d'une relation personnelle en mouvement. Les phénomènes relationnels affectent les conditions qui donnent naissance au refoulement et à la nature de leurs contenus, conditions qui amènent ces derniers à se modifier.

Afin de permettre à la personne d'expérimenter un processus expérientiel au sein d'une relation personnelle, Gendlin met en place une méthode favorisant l'écoute du corps. Dans les pas de Rogers, il a considéré de plus près l'expérience immédiate, cœur du processus de changement qu'il a nommé « *experiencing* », puis a mis en place une méthode psycho-corporelle globale, le focusing qu'il définit ainsi : « J'appelle 'focusing' le fait de prendre conscience d'une perception physique interne particulière, et je nomme cette perception, 'sens corporel'. » (Gendlin, 2006, p. 33).

Le focusing nous livre deux découvertes. La première est l'existence d'une conscience corporelle, nommée « sens corporel ». Il s'agit de la perception d'une sensation physique vague, qui porte néanmoins une signification qu'il est possible de saisir : « C'est la conscience physique d'une situation, d'une personne ou d'un événement.

Une sensation qui englobe tout ce que vous éprouvez à l'égard d'un sujet donné, à un moment donné, et tout ce que vous savez à son propos ; une sensation qui contient tout cela et dont vous prenez conscience dans son entier plutôt que dans les détails. » (*Ibid.*, p. 64). L'accès à ce niveau de conscience nécessite un entraînement, bien que le focusing ne nécessite pas obligatoirement la présence d'un thérapeute mais puisse se pratiquer seul ou accompagné.

Deuxièmement, le sens corporel se transforme au moment où l'on en prend conscience et la personne change en même temps et modifie sa vie en conséquence. La caractéristique principale qui signe le changement d'un sens corporel est la sensation physique de soulagement. Ce changement est désigné par le terme « mouvement corporel ».

Le sens corporel livre trois sortes de sens : le sens ressenti (la dimension organique) ; le sens signifiant inhérent à la dimension expérientielle ; enfin, le sens directionnel, une intention de mouvement autonome qui va vers l'actualisation de la personne.

Ce sens corporel est complexe et difficile à exprimer en mots. La voie d'accès à ce sens corporel est le focusing. La méthode du focusing comprend six étapes : dégager un espace ; laisser venir le sens corporel ; trouver la prise ; faire résonner ; interroger ; accueillir. Ces étapes sont précédées d'un temps de préparation.

Le focusing est donc le processus global qui découle du fait qu'une personne trouve accès au référent direct de son *experiencing*. Le mot « *experiencing* » désigne toute expérience considérée dans un cadre de pensée formulée en termes de processus. Il s'agit ici d'un processus d'événements ressentis intérieurement, éprouvés corporellement, un processus émotionnel concret et corporel qui constitue la matière fondamentale des phénomènes psychologiques et des phénomènes de personnalité.

Gendlin considère l'*experiencing* comme omniprésent et toujours accessible : « L'*experiencing* se tient en-dessous de chacun des moments de vie et des événements spécifiques [...] L'*experiencing* est un phénomène constant, toujours présent, sous-jacent d'une dimension intérieure vivante sensible [...] D'une manière théorique, on peut la considérer comme la réceptivité intérieure d'un corps vivant. » (cité par Lamboy, 2003, p. 173). Il associe la personne et son *experiencing* dans une même entité : « Il n'y a pas deux phénomènes dissociables : ce que la personne 'est' à un moment donné correspond à ce qu'elle vit expérientiellement à travers les multiples transformations qui ne cessent de se dérouler. » (*Ibid.*, p. 174).

L'experiencing a pour fonction de permettre à la personne d'être au courant de ce qui se passe pour elle-même, Lamboy écrit à ce sujet : « L'experiencing est une réalité complexe : elle concerne la personne dans sa totalité organismique en relation avec son environnement, elle lui donne la capacité d'estimer globalement les situations. » (*Ibid.*, p. 204). Elle poursuit : « La dimension organismique expérientielle sert de fondement et de référence immédiate à tout ce qui s'explique. » (Lamboy, 2003, p. 205). Il devient alors la base unique de référence, l'appui à toute possibilité de changement car il porte en lui l'origine mais aussi la solution du problème, que Lamboy exprime en terme de limite : « L'avantage de l'experiencing, c'est qu'il contient implicitement ce qui limite mais aussi la manière de sortir de cette limite. » (*Ibid.*, p. 253).

Le focusing est fondé sur l'attente positive d'un changement. En effet, l'être humain est considéré comme étant lui-même un processus destiné à changer sans cesse et à évoluer. Les problèmes rencontrés ne représentent que des parties du processus qui se sont arrêtées. Il s'agit de les remettre en mouvement en appliquant le focusing, ils perdent alors leur complexité, redeviennent simples et reprennent leur dimension processuelle et phénoménologique.

Le véritable facteur de changement n'est pas la perception d'un contenu, d'une appréciation, d'une évaluation ou d'une attitude, considérées séparément du processus mais l'experiencing lui-même. Lorsque le sens corporel change, la personne change. Lamboy affirme : « Le changement se produit à partir du moment où la personne rejoint le processus, se coule dans son mouvement et en épouse l'inclination naturelle » (*Ibid.*, p. 127). Puis : « Laisser se déployer le changement revient à autoriser le mouvement organique à suivre son cours, à partir de ce qui est stoppé. » (*Ibid.*, p. 292). Le changement est donc appréhendé comme une remise en mouvement de quelque chose qui a été arrêté à un moment donné et non pas comme la solution à un problème. Le changement qui se réalise dans l'experiencing va permettre à la personne de « progressivement passer d'une perception/conscience limitée et rétrécie, voire déformée, d'elle-même à une perception/ conscience élargie, ouverte sur ce qui se passe réellement et peut advenir. » (*Ibid.*, p. 301).

Le processus de l'experiencing et du focusing en particulier peut se généraliser et se dérouler de façon autonome pour le client. En effet, dans le focusing comme dans l'approche centrée sur la personne, le thérapeute n'agit pas directement sur le

changement mais sur la mise en œuvre de conditions propices au déroulement de l'expérencing, en créant un climat de confiance et de sécurité qui permettra au client d'explorer son expérience. En effet, « c'est au sein de la relation susceptible de le faciliter que le changement prend corps » (*Ibid.*, p. 288) et il ressort de l'interaction client/thérapeute. Cependant, « le thérapeute accompagne le mouvement de la vie, il n'en est pas l'auteur mais bien plutôt le serviteur » (*Ibid.*, p. 309) car l'accent est mis sur la dynamique interne de la personne, son mouvement d'actualisation, son autonomie.

Le focusing est donc une méthode que toute personne peut apprendre et pratiquer à tout moment qu'elle jugera utile. En ce sens, la personne est actrice et autonome dans son processus de changement, la part active de la personne est particulièrement mobilisée : tout d'abord par le fait que la personne choisit le thème d'interrogation et que c'est également à la personne de faire les liens entre ressenti et compréhension.

Au sein de ces différentes approches, nous constatons la place essentielle de l'expérience ou du moins d'un certain type d'expérience comme source, moyen, pratique du changement. L'expérience, pierre angulaire du processus de changement, prend néanmoins un statut, une fonction et des effets particuliers dans chacune des approches étudiées.

En effet, dans la thérapie brève de l'École de Palo Alto, la force du recadrage permet de créer les conditions qui vont permettre au client de faire l'expérience d'une nouvelle perception de sa réalité problématique, l'expérience vaut alors pour elle-même. Dans l'ACP et le focusing, c'est le client qui est mis en jeu dans son expérience. La personne ne fait pas une expérience mais fait l'expérience d'elle-même. Ce type d'expérience ne permet pas seulement d'appréhender une situation depuis un point de vue nouveau mais de se percevoir au sein d'une situation représentée par la relation personnelle. Ainsi, le changement ne se fait pas sur la situation objet du problème, mais directement sur la personne, sujet et donc acteur de toute situation. Il en va de même dans l'expérience sur le mode du Sensible bien que, comme nous l'avons vu, la perception corporelle Sensible est première et appui de tout le processus qui en découle.

Chapitre 2 – Le Moment Présent

La temporalité est un facteur commun à tous les types de changement. Le fait qu'il y ait un temps qui s'écoule entre un événement et un changement effectif et que ce temps varie en fonction de divers facteurs est indiscutable. Cette temporalité existe dans toute expérience naturelle de la vie quotidienne et pas seulement dans un processus de transformation.

Ce temps accompagne un processus qui se déploie, entre « *le motif* » comme le nomme Ricœur (Ricœur, 2009), source du changement, en passant par l'histoire de l'hésitation jusqu'au choix et enfin la décision qui aboutira peut-être à une action. Cette temporalité est nécessaire même si elle est très variable, pouvant durer quelques secondes comme le temps de toute une vie.

Ce qui est différent entre un processus de transformation choisi et l'évolution physiologique est la conscience que l'on a de cette temporalité qui s'écoule et la façon de l'accompagner.

Dans cette section consacrée au moment présent, nous allons observer la particularité d'une transformation dans un moment très court.

Le moment présent représente un thème clé de ce chapitre pour deux raisons. La première est que l'expérience analysée dans cette recherche se déroule dans un temps court de cinq minutes et nous plonge dans un espace vaste dans lequel se déploie une expérience riche d'un processus de changement à l'œuvre. Cette expérience se situe donc dans le cadre d'un « moment présent » au regard de sa temporalité mais également dans sa qualité d'opportunité au changement. Nous verrons aussi que, malgré sa caractéristique éphémère, le moment présent contient un contenu, une structure et un espace qui représente parfois un moment clé d'un processus de changement.

La seconde raison est que ma méthodologie de recherche a permis, en outre, à mettre en lumière précisément les contenus riches et variés d'un court moment d'expérience.

Le moment présent n'est donc pas seulement un élément clé au niveau théorique, mais aussi le site d'ancrage de la production des données.

La temporalité du moment présent

En faisant un retour historique nous découvrons que la notion de « moment présent », avant d'être récemment redécouverte par la psychologie sous l'éclairage de la perspective phénoménologique et notamment de la phénoménologie de la perception (Merleau-Ponty, 1945/1962), avait été largement étudiée au XIX^{ème} et au début du XX^{ème} siècle. Selon les auteurs et les aspects légèrement différents de leurs points de vue, ce moment présent avait pris plusieurs appellations : le « specious present » (James, 1890) ; le « présent personnel » (W. Stern, 1930) ; le « présent actuel » (Koffka, 1935) ; le « présent perçu » ou « présent psychologique » (Fraisie, 1967).

Il faut préciser que le moment présent a ceci de particulier qu'il n'est *a priori* pas verbalisé au moment où il est vécu et donc qu'il reste dans une sorte d'implicite qui nécessite une mise en lumière par différentes techniques : entretien d'explicitation (Vermersch), entretien micro-analytique (Stern), entretien en post immédiateté (Bois), description d'expérience sur le mode du Sensible (Berger), journal de bord, etc..... Il ne faut donc pas confondre le vécu du moment présent, subjectif et unique avec le récit du moment présent, sa réitération, la réflexion post moment présent. Selon Stern (2003), deux moments présents entrent en jeu : le moment présent « non narré originel » et le moment « du récit ultérieur ».

En explorant le moment présent, il nous est possible d'extraire le détail de ce qui a été fait, la manière dont cela a été réalisé, et de découvrir ainsi ce qui fait la magie de ces moments charnières de notre vie. Nous distinguerons le moment présent dans sa nature et sa structure et ses conditions d'accès, puis le moment présent en tant que moment opportun au changement, enfin le moment présent du point de vue du sujet.

A- Le maintenant

Le moment présent appelle la notion du « maintenant », unique temporalité pendant laquelle nous vivons notre vie. Pour Stern, « 'Maintenant' est le moment où nous vivons directement notre vie. Tout le reste est en décalage » (Stern, p. 19). Il précise : « En effet, qu'il s'agisse de nos souvenirs du passé ou de nos attentes par rapport au

futur, tout est vécu dans le présent. Plus encore l'action du passé sur le présent ainsi que l'action du présent sur le passé se jouent dans le moment présent. » (*Ibid.*, p. 50).

Selon notre posture, passé et futur peuvent tenter de prendre la place et le rôle du présent. Le passé peut déborder et conditionner notre présent et le futur peut le transformer si rapidement que le présent disparaît presque. Ainsi, comme l'affirme Stern : « Le moment présent en soi est très bref. Il s'agit d'une tranche de temps d'une minceur presque infinitésimale pendant laquelle très peu pourrait se produire sans devenir immédiatement du passé. En fait, le présent n'existe pas » (*Ibid.*, p. 22).

Cependant, malgré ce fondu-enchaîné des trois temps, le moment présent est circonscrit temporellement. Sans entrer dans la complexité des liens entre la perception et la conscience qui s'organisent au niveau du cerveau humain, nous prendrons comme acquis que le moment présent dure entre une et dix secondes avec une durée moyenne de trois à quatre secondes. En effet, il semble qu'une période d'environ trois ou quatre secondes soit une durée naturelle pour que l'esprit distingue et classe les événements en ensembles basiques, perceptuels, performatifs et conscients. Cette durée classique du moment présent ne tient pas compte des expériences particulières vécues dans l'application de techniques de méditation ou de toute autre expérience ayant pour but de créer une modification de la conscience.

Comment s'agence le temps au sein de cette courte durée ? Husserl propose une décomposition du moment présent en trois parties :

« Le présent du moment présent », qui se trouve être en fait le point mouvant du présent sur la ligne du temps chronologique ; le moment de « rétention », le « passé du moment présent » comme un écho qui se prolonge et qui appartient au moment présent ; le moment de « protention », le « futur du moment présent », un présent pas encore visible mais pressenti sur lequel le présent s'appuie. Cette répartition en trois moments se vit subjectivement de façon unifiée et sensée.

Le moment présent conserve sa forme tout en étant influencé par ce qui est arrivé avant et ce qui viendra après. Cette conversation entre passé, présent, futur, se produit de manière fluide et continue dans tous les moments de la vie, y compris, donc, à l'intérieur même du moment présent.

B- Comment saisir le moment présent ?

Se pose alors la question de savoir comment saisir ce moment aussi éphémère ? Cela nécessite une attitude particulière, comme nous le propose Galvani : « Pour entrer dans l'immédiateté de l'instant créateur il faut suspendre le souci du futur et le regret du passé. Alors chaque instant ouvre le potentiel illimité de discontinuité, de créativité et d'indétermination » (Galvani, 2011, p. 81). Pour lui, l'habileté à percevoir le moment présent semble bien dépendre d'une suspension de la conscience intentionnelle discursive pour que se déploie une attention non intentionnelle à chaque instant. Il s'agirait d'une perception privée d'intention, « Une perception qui n'est pas déformée par l'intention de réussir ou la crainte d'échouer ». (*Ibid.*, p. 85)

Pour les phénoménologues, l'accès au moment présent tel qu'il est, nécessite l'utilisation de l'épochè de Husserl (Depraz, Varela & Vermersch, 2003 ; Varela, Vermersch & Depraz, 2000). Ce geste fondateur de la méthode phénoménologique permet de suspendre le rapport premier et naturel au monde pour atteindre aux choses elles-mêmes, sans aucune interférence de tout ce qui est déjà connu. Dans cette expérience immédiate du monde, il s'agit d'entrer en relation avec un objet extérieur.

D. Bois, quant à lui, parle d'immédiateté et d'immédiation (Bois, 2009) termes qui définissent un rapport immédiat, non plus avec un objet extérieur comme chez les phénoménologues mais avec quelque chose *de soi*. Un second élément important diffère de l'approche phénoménologique concernant le mode d'accès à cette expérience de l'immédiateté : « Nous ne recherchons pas une forme de vide, mais au contraire la plénitude de sens émergeant d'une proximité radicale du sujet avec sa corporéité sensible ». (Bois & Austry, 2007, p. 11). Nous sommes ici en présence d'un rapport au temps spécifique. Il ne s'agit pas uniquement d'un accès à une temporalité inscrite sur la ligne du temps dans laquelle se déploie une expérience de rapport au monde, mais aussi d'un accès à un rapport à soi qui crée une profondeur : « La perception du Sensible, il s'agit de la perception du sujet lui-même, par lui-même, le Sensible n'existant que sous ce rapport d'immédiateté et d'intimité du sujet avec lui-même. » (*Ibid.*, p. 12). Ainsi, nous n'entrons pas seulement dans le déploiement du temps chronologique mais pénétrons la profondeur du temps, l'espace du temps et de ce qui s'y passe au sein de notre rapport à notre corps : « Ce lieu de croisement entre le futur et le présent me faisait advenir : perception étrange d'un sentiment de renouvellement face à des informations qui advenaient dans mon actuel, sans que je puisse ni les imaginer ni les concevoir *a priori* ». (Bois, 2009, p. 8).

C- Le Chronos et le Kairos

À la lumière de l'ébauche de ces différentes approches d'accès au moment présent, nous pouvons nous interroger sur la manière dont la marche du temps elle-même peut nous permettre d'accéder au moment présent. Comment le temps est-il constitué ?

Afin de tenter de définir temporellement ce moment présent aussi éphémère, nous pouvons l'envisager sous l'angle de la distinction et du croisement du *chronos* et du *kairos*. Ces deux concepts apparus chez les Grecs permettent de définir le temps.

Le *chronos* représente la linéarité du temps, il peut être considéré comme le temps de l'horloger, le présent étant un point mouvant dans le temps qui tend vers le futur. Le *Kairos*, représente une rupture de cette linéarité permettant une perception singulière du temps, non plus en rapport avec la montre mais avec le ressenti. Une rencontre se produit entre ces deux différentes formes du temps intimement liées, le Kairos ne pouvant exister sans le chronos, « Kairos est le moment qui passe pendant lequel il se produit quelque chose alors que le temps se déploie » (Stern, 2003, p. 23). Nous sommes ainsi à la croisée de deux sortes de temporalités qui créent un volume dans lequel l'instant devient alors un espace expérientiel.

Cependant, ce moment de Kairos pourrait ne pas être vécu, ne pas être saisi ; d'après Galvani il est même caché : « Le Kairos est l'instant caché au cœur du temps chronologique » (Galvani, 2011, p. 81). En effet, le kairos, dans la lignée de la mythologie grecque, est le temps de l'occasion opportune, « une petite fenêtre de devenir, une occasion à saisir », comme le nomme Stern (Stern, 2003, p. 23).

Ces moments sont décisifs dans une situation de crise qui demande une résolution pour retrouver l'équilibre, (phénomène que nous décrirons un peu plus loin). Ce sont également des moments emprunts de sens, selon Galvani, « des concentrés de sens » cognitifs, pratiques, et poétiques de l'existence formative.

Enfin, vivre le Kairos, c'est plonger dans le maintenant en tant que source vive de vie. Pour Galvani : « Saisir le kairos, c'est saisir, à chaque instant, l'occasion unique de renaître vivant. » (Galvani, 2011, p. 81).

Le moment du Kairos se situant dans l'éphémère du « maintenant », on pourrait, à la manière de Stern, baptiser le moment présent de « micro-kairos ». Il est donc constitué d'un temps chronologique très court et d'un espace très vaste qui lui permet le

déploiement d'une expérience dense et riche. Cette expérience, source possible de changement est celle qui nous intéresse au vu de ma question de recherche

Le moment présent comme opportunité de changement

Il semble que la courte durée du moment présent est une des caractéristiques essentielles qui permet d'extraire le détail de ce qui a été fait et de comment cela a été réalisé. Dans cette exploration du moment présent, la priorité est donnée à la description du processus qui elle-même donnera des clés de compréhension en terme d'interprétation, mais seulement dans un second temps.

Nous noterons que l'expérience du moment présent vue sous l'angle du *kairos* comme occasion opportune au changement, peut être considérée comme point de départ de la transformation et dans ce sens vient remettre en question et créer une rupture avec la place donnée exclusivement au passé et à son influence par la plupart des psychologies et surtout de la psychanalyse.

L'expérience qui est la mienne dans ce travail de recherche est une illustration de cette reconnaissance du moment présent en tant que moment source de transformation.

A- Contexte et rôle du moment présent dans le processus de changement

Aujourd'hui, les appellations du moment présent ont continué à fleurir dans littérature. Ainsi, qu'il s'agisse du « moment de mouvement » (Rogers, 2009), du « moment présent » (Stern, 2003), du « micro-moment » (Varela, Thomson & Rosch 1993 ; Champlain, 2011) de « l'instant-pivot » (Lesourd, 2011), nous sommes en présence d'un consensus quant à la nature et à la fonction essentielle de ce moment, à savoir qu'il est porteur d'une potentialité de changement. Je garderai pour ma part la dénomination de Stern de « moment présent » et m'appuierai sur sa définition : « Le moment présent, unité de processus d'expériences susceptibles de mener au changement. » (Stern, p. 14).

Ce moment décisif emprunt de sens et source potentielle de changement peut être de différentes natures, Galvani les classe en trois dimensions mêlées :

- une dimension cognitive où émerge une compréhension théorique. Ces moments se traduisent par des prises de conscience et des transformations de nos représentations ;
- une dimension pratique avec le jaillissement de l'acte pertinent et décisif ;
- une dimension existentielle, avec comme manifestation une résonance entre soi et le monde. (Galvani, 2011, p. 83)

Ces moments transformateurs représentent donc un processus qui s'orientera soit vers le sens, soit vers la perception, soit vers l'enrichissement de la conscience. Ils peuvent se produire dans différentes circonstances, c'est-à-dire pendant des expériences, elles aussi, de différentes natures. Nous choisirons une classification de ces types d'expériences établie, elle aussi, par Galvani :

1. expérience fondatrice des premières fois : inaugure un moment existentiel ;
2. expérience paroxystique des grands moments : éprouvés dans leur intensité ils dissolvent les repères et fondements. Ils marquent et parfois transforment ;
3. expérience d'autoformation dans les moments quotidiens : micro moments lovés au cœur du quotidien qui nécessitent un outil (journal de bord, entretien d'explicitation, enregistrement et vidéo) pour les rendre visibles. (*Ibid.*, p. 78-79).

Selon cette classification de Galvani, ce moment présent, expérience subjective porteuse de changement, devient alors moment d'autoformation. Les moments d'autoformation sont variés et peuvent concerner tout à la fois de grands cycles à l'échelle de la vie, l'adolescence par exemple, des moments plus courts du quotidien ou encore des micro-moments.

Ce « moment présent » intervient également dans le domaine de l'accompagnement de la personne. Le processus thérapeutique se découpe en phases plus ou moins longues dans lesquelles interviennent des moments expérientiels particuliers courts, riches pour chacun des deux protagonistes, le thérapeute et le patient.

Rogers, dans sa théorie du changement, évoque « les moments de mouvement » (Rogers, 2009) qu'il définit comme le résultat d'une expérience totale et immédiate de notre vécu intérieur.

Cependant, il considère ces moments présents spécifiques uniquement dans le cadre de la psychothérapie, ou éventuellement, dans des relations intimes privilégiées. Dans ce

contexte spécifique, ces moments s'accroissent et expliquent la plus grande partie du changement thérapeutique lent, progressif et croissant.

Rogers caractérise ces « moments de mouvement » de la façon suivante :

- c'est l'expérience de quelque chose en ce moment même ;
- c'est l'expérience intégrée d'une seule chose ;
- c'est la première fois que la personne en fait complètement l'expérience en conscience ;
- c'est une expérience qui a la qualité d'être acceptable. (*Ibid.*, p. 33).

Pour Rogers, ces moments sont des moments de changement de la personnalité sans réversibilité possible. Il définit ce moment fondamental de l'expérience thérapeutique ainsi : « Il s'agit d'une expérience immédiate d'intégration nouvelle d'acceptation de soi. » (*Ibid.*, p. 34).

Dans ces deux cas de figures, le champ de l'autoformation et celui de la psychothérapie, ces moments très courts revêtissent un caractère de transformation de la personne dans de multiples implications du sujet : « La question de l'implication, c'est celle de la relation du chercheur à son objet, du praticien à son terrain, de l'homme à sa vie. » (Lourau, 1997, p. 4).

B- L'univers du moment présent selon Stern

Certains moments présents (les kairos) sont donc l'opportunité d'un changement. Cependant, cette opportunité de changement nécessite certaines conditions. D. Stern propose une liste des caractéristiques essentielles qui permettent à un moment présent de prendre ce statut.

Caractéristiques

1. Le moment présent doit être appréhendé par un moment de conscience qui permet de ressentir l'expérience.
2. Le moment présent n'est pas le compte rendu verbal d'une expérience. L'expérience est celle vécue à l'origine.
3. Le moment présent est une expérience ressentie. L'expérience est construite par notre esprit et notre corps, ensemble.
4. Le moment est de courte durée (quelques secondes).

5. Le moment présent a une fonction psychologique. La nouveauté ou la qualité problématique de l'expérience sont nécessaires pour qu'elle intéresse la conscience et que puisse se réaliser ainsi un moment de *kairos*, un moment de changement. Présence des notions de nouveauté et de problématique. Le moment présent est porteur d'une intention implicite d'assimiler la nouveauté, de s'en accommoder ou de résoudre le problème.
6. Le moment présent est un événement holistique. Le moment présent est constitué de plusieurs perceptions différentes qui s'organisent et créent un mouvement dynamique emprunt d'une richesse sensorielle et cognitive.
7. Il est dynamique sur le plan temporel.
8. Il est imprévisible.
9. Il implique un certain sens du soi. L'expérience subjective crée un sentiment identitaire.
10. Le soi qui vit l'expérience adopte une position en rapport avec le moment présent. Cohabitation du rapport à soi (notion de subjectivité) et du rapport à l'expérience.
11. Ils ont des importances différentes. Différents types de changement générés par le moment présent, changements insignifiants et changements existentiels.

Conditions d'émergence

Le moment présent, s'il émerge spontanément, se prépare par de multiples événements dans les minutes, les semaines, les mois précédents. Il nécessite cependant un élément déclencheur. En effet : « Si les moments présents sont ordinaires, ils sont déclenchés par la nouveauté, l'inattendu, voire un problème ou un ennui potentiel. » (Stern, p. 28). Et cet élément déclencheur réclame une solution.

Il sera aussi impulsé par une intention, une orientation vers un but. En effet l'intention fournit l'élan, elle est la clé du moment présent en tant qu'histoire vécue.

Architecture

Le moment présent est tout d'abord porté par une intention, comme nous l'avons vu, c'est elle qui donne l'impulsion. Cette intention s'inscrit dans un mouvement global, un « flux d'intentionnalité » comme l'appelle Stern, qui prend donc une orientation. Cette intention en mouvement n'a cependant pas la garantie d'aboutir. En effet : « Le moment présent va quelque part. Il peut s'arrêter abruptement et ne jamais y arriver. Il

peut présenter si peu d'intérêt que nous préférons l'abandonner en route. Ou bien il peut atteindre son objectif. » (*Ibid.*, p. 82).

Cette intention première s'incarne dans une forme temporelle qui s'actualise sans discontinuer en millièmes de secondes en fonction des changements de sentiments perpétuels inspirés par les modifications incessantes de perceptions, sensations, pensées et affects tout à la fois. Il s'agit des « affects de vitalité » (*Ibid.*, p. 84 et suivantes).

Ces affects de vitalité agissant au sein du flux d'intentionnalité fournissent « une ligne de tension dramatique » qui donne une cohérence au déploiement du moment présent en créant une petite histoire.

L'histoire

L'histoire, ou plus précisément la micro histoire qui se déroule dans un micro-moment, assimile la nouveauté ou résout le problème. Elle est constituée autour d'une intrigue. Elle contient un qui ?, un pourquoi ?, un quoi ?, un quand ?, un Où ? Et un comment ?, qui constituent un tout cohérent. Labov la définit ainsi : « Une histoire doit avoir une ligne de tension dramatique qui sert à la porter et à la pousser en avant, de la progression à la crise puis à la résolution. (Labov, 1972, cité par Stern, 2003, p. 79).

En résumé, les micro-moments sont des moments extrêmement courts (3 à 5 secondes) vécus consciemment pendant qu'ils se déroulent et pouvant être distinctement identifiés. Ils représentent un événement dans sa globalité, une histoire riche en détails qui révèle un sens, à la fois une signification et une orientation. Ils intègrent la vie quotidienne mais peuvent prendre un statut tout particulier dans le cadre de l'accompagnement psychothérapeutique.

Classification

Selon Stern, il existe trois sortes de moment présent, « le moment normal », « le moment urgent » et « le moment de rencontre ». « Le moment normal » est celui que nous avons longuement décrit dans la partie A de cette section, les deux derniers n'existent que dans le cadre de la thérapie pour Stern.

Le moment urgent est « un instant de *kairos*, lourd de présent et du besoin d’agir » (*Ibid.*, p. 81), plus rare, plus spectaculaire, moins silencieux. Imprévisibles, ce sont des moments qui remettent en question l’équilibre de la relation thérapeute-patient dans la thérapie. Ils font partie intégrante du cheminement à deux et provoquent une crise qui nécessite une résolution.

Cette résolution se réalisera lors du « moment de rencontre » si le mouvement de thérapeutique est réussi, c’est-à-dire si les deux intervenants parviennent à une réponse authentique et adaptée à la crise soulevée dans le moment urgent. Ces moments sont donc l’opportunité d’un changement dans la relation thérapeutique et/ou d’une avancée du cours de la thérapie.

Ces deux natures de moments, « moment urgent » et « moment de rencontre », incitent les protagonistes à plonger dans la subjectivité du maintenant, « à vivre le déploiement d’un morceau de réalité » (*Ibid.*, p. 255). Ces moments sont imprévisibles, imprécis et surtout des moments de co-crédation du processus thérapeutique.

Ils sont donc à l’origine de plusieurs possibilités : brusques changements thérapeutiques ; occasion de changement ratée ; changement non spectaculaire ; préparation à de nouvelles explorations du matériau explicite ; préparation à des interprétations.

Du point de vue du sujet

Après avoir parcouru ce « moment présent » d’un point de vue extérieur, c’est-à-dire son contexte, sa structure, son contenu, son rôle, envisageons-le maintenant depuis un point de vue plus intérieur, c’est-à-dire de celui qui le vit.

A- Le sentiment organique

L’une des caractéristiques internes, les mouvements organiques qui accompagnent ce moment, semble essentielle.

Rogers pose l’hypothèse que des changements de nombreuses conditions physiologiques bien définies accompagnent ces moments fondamentaux (Rogers, 2009). Cette hypothèse a été effectivement confirmée par Gendlin dans le focusing.

Champlain va plus loin dans son affirmation : « C'est par un changement de ce que je perçois que la micro-rupture advient et que la micro-identité change. La réorganisation des perceptions d'un point de vue strictement mental ne suffit pas à provoquer une micro-rupture, celles-ci étant liées à des schémas sensori-moteurs, donc préverbaux. Le travail réflexif permet donc d'affiner la conscience que j'ai des événements et de construire du sens mais pas de provoquer le changement identitaire au niveau pratique. Il s'agit d'un travail préalable, ou même parallèle. » (Champlain, 2011, p. 101). La psycho-phénoménologie rejoint ici l'hypothèse de Rogers selon laquelle de nombreuses conditions physiologiques bien définies accompagnent ces moments fondamentaux et ajoute même l'idée que le changement identitaire proviendrait en premier lieu de ce changement physiologique.

B- Les attitudes du sujet

Ce moment de changement, outre les conditions de crise extérieure ou intérieure qui demande une résolution, requiert également des attitudes et actes qui sont du ressort et de la responsabilité de la personne qui vit l'expérience.

Pour Lesourd (2011), l'instant présent (qu'il nomme « instant pivot ») est essentiel dans les tournants de vie mais requiert un mouvement d'ouverture et de fermeture, un mouvement qui met en lien l'ancien et le nouveau qui permet au sujet de s'actualiser dans sa vie à partir de ce moment particulier, fondateur.

Un tournant de vie s'opère en deux temps : un moment-source, aventure intérieure du sujet contenant des microprocessus et un moment de réception sociale qui lui peut prendre des mois voire des années. Quels gestes psychiques le sujet effectue-t-il pour vivre, attraper ces moments source et se réactualiser à partir d'eux ?

Lesourd a repéré une gestualité psychique (*Ibid.*, p. 35), constituée de cinq gestes psychiques différents qui s'effectuent à différents moments du processus :

1- Le geste du dédoublement : il offre au sujet la possibilité d'observer les dynamiques intérieures et extérieures par lesquelles il évolue. Il y a représentation de plusieurs processus, et plusieurs temporalités sont co-présentes.

2- Le geste du renversement : il met en suspens le verbal pendant qu'on appréhende ce qui est en train de se passer. Il y a alors un changement de mouvement dans l'attention : ne pas aller chercher en fonction de ce que l'on connaît mais laisser venir. Et une mise en suspens de ce que l'on connaît.

3- Le geste créateur : il s'agit de redessiner, à partir du moment source vécu, les formes que prennent ses questionnements du moment.

4- Le geste d'appel à l'autre : il permet de rediriger son attention vers autrui et à lui faire confiance pour soutenir et accompagner la réorientation existentielle en cours.

5- Le geste d'oscillation : l'oscillation se produit entre le nouveau moi issu de l'expérience et les questionnements sur ce nouveau moi : cette nouvelle identité est-elle cohérente dans mon histoire ? Puis-je assumer l'avenir qu'elle m'ouvre ? Peut-elle être reconnue par autrui ? Avec ce dernier geste, il y a la possibilité d'utiliser les quatre autres gestes pour rester en relation de perception avec l'expérience qui a généré cette nouvelle identité afin de l'ancrer et de la stabiliser.

Nous pouvons scinder la mise en place de ces gestes en deux étapes : la première étape, représentée par les trois premiers gestes psychiques, concernent l'accès au moment présent et le déroulé de l'expérience ; la seconde étape, qui regroupe les trois derniers gestes psychiques, concerne l'actualisation de l'expérience et de son sujet dans sa vie.

Nous comprenons donc que pour que l'expérience de changement soit réussie, cela nécessite non seulement toutes les conditions détaillées dans la première partie mais aussi une deuxième phase qui, pour Champlain (2011), est tout aussi importante.

Il est ainsi demandé au sujet de l'expérience une part active pendant l'expérience et après l'expérience.

L'expérience que j'analyse dans ce travail de recherche se situe dans la troisième catégorie. En effet, il s'agit d'un moment quotidien, vécu sur le mode de la relation au Sensible. Il prend la forme d'un moment d'auto-formation extrêmement important, est constitué de micro-moments qui se suivent et s'articulent en créant un moment un peu plus long d'une durée de cinq minutes environ.

Partie II

ÉPISTEMOLOGIE ET

MÉTHODOLOGIE

Chapitre 1 – Posture épistémologique

Ma recherche s'appuie sur la description d'une expérience (humaine), choisit de mettre en lumière un processus de compréhension d'un phénomène (humain) afin d'être lue et exploitée par des humains. Aussi s'inscrit-elle de plain pied dans le monde des sciences sociales et humaines tel qu'il est décrit par Paillé : « La recherche concernant l'activité humaine est inévitablement interprétative et subjective. 'Dans les sciences sociales, il n'y a que l'interprétation. Rien ne parle par soi-même' écrit Denzin (1994, p. 500). Au départ, toute recherche est menée par un humain, à l'arrivée toute recherche est lue (et interprétée, comme nous le souhaitons ou pas) par un humain. Et entre les deux, toute recherche concerne les humains. La subjectivité est une qualité fondamentale de l'activité humaine, et, contrairement à une vision plus traditionnelle, positiviste de la science, elle doit être vue (Peshkin, 1998) et exploitée (Heshusius, 1994) plutôt que contrôlée ou niée. C'est la même chose pour l'interprétation, qui est une activité fondamentale de présence-au-monde, se situant au centre et non en périphérie de la vie humaine, donc de la recherche en sciences humaines et sociales. » (Paillé, 1997, p. 62).

Mon objet de recherche qui tend à déterminer les phénomènes et processus à l'œuvre dans la mise en action du sujet Sensible, place plus précisément cette étude dans le champ de la recherche qualitative selon le point de vue de P. Paillé : « Les événements nous sont d'abord donnés comme qualités. [...] Nous vivons avec des individus, expérimentons des événements et non des moyennes, des écarts-types ou des facteurs. La réalité est d'abord, pour nous humains, un flux ininterrompu. Et c'est d'abord sous cet angle que la recherche qualitative aborde les événements faisant l'objet de la recherche. » (Paillé, 1997, p. 61). Pour Hull, de son côté, « 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 ses significations. » (Hull, 1997, ma traduction).

Une recherche impliquée

A- Démarche heuristique

Dès les balbutiements de mon apprentissage de chercheur, mon objet de recherche, bien qu'imprécis dans sa formulation scientifique définitive, était prégnant, palpable dans mon sentiment intérieur et récurrent dans mes questionnements personnels et professionnels. À ce titre, ma démarche de recherche est typiquement heuristique selon la présentation de C. Moustakas : « La recherche heuristique est un processus qui commence avec une question ou un problème que le chercheur veut éclaircir ou auquel il veut répondre. Cette question est une question qui a représenté pour le chercheur un défi personnel et une profonde interrogation dans la quête de sa compréhension personnelle et du monde dans lequel il vit. Le processus heuristique est autobiographique, mais chaque question qui porte cette marque personnelle est aussi porteuse d'une signification sociale - voire universelle. » (Moustakas, 1990, p. 15 ; ma traduction). Mais ma recherche s'identifie également à la démarche heuristique dans son versant phénoménologique, comme le précise Paillé : « La recherche heuristique est une méthodologie de recherche à caractère phénoménologique ayant pour objet l'intensité de l'expérience d'un phénomène telle qu'un chercheur et des co-chercheurs l'ont vécu. » (Paillé, 2007a, p. 144).

Enfin, tout au long de mon cheminement de chercheur, j'ai traversé toutes les étapes du processus de recherche heuristique (basé sur la présentation de D. Hiles, 2001) :

- L'engagement initial : qui débuta bien avant la recherche elle-même puisque mon questionnement m'animait de façon constante depuis plusieurs années, tout en livrant une implication sociale.
- L'immersion : dès que mon objet de recherche fut nommé, s'est installé en moi une sorte de capteur interne multiple qui saisissait toutes les informations possiblement utiles à ma question de recherche dans toutes les situations.
- L'incubation, période un peu difficile après l'intensité vécue dans les deux premières étapes, une sorte de détachement, une distance, une neutralité, un repos qui marquaient en fait un temps d'imprégnation.
- L'illumination : fut pour moi le moment le plus intense, le plus gratifiant. Je « voyais » des phénomènes jusqu'alors inconnus, ils apparaissaient à ma conscience.

- L'explication : phase plus laborieuse pendant laquelle l'organisation de la mise en forme compréhensive des informations me demandait rigueur et patience.
- La synthèse créative : de nouveau une période intense de créativité.

B- Approche en première personne

Au sein même de ce grand domaine que représente la recherche qualitative, je continuerai de préciser ma posture en présentant la façon dont ma recherche m'a amenée à adopter une posture évolutive au fil de mon travail. Je m'explique : mon objet de recherche émerge effectivement dans le cadre de ma pratique professionnelle et, à ce titre, je m'estime praticien-chercheur et adhère à la définition de Lavergne pour qui « L'expression praticien-chercheur (...) signifie que l'activité professionnelle génère et oriente l'activité de recherche » (De Lavergne, 2007, p. 29). J'assume cette double posture dont Bourgeois dit : « Cette double posture - combien paradoxale - de 'praticien-chercheur', c'est-à-dire d'acteur engagé à la fois dans une pratique socio-professionnelle de terrain *et* dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique. » (Bourgeois, cité dans Albarello, 2004, p. 7)

Cette posture a changé lorsque j'ai commencé à créer mon matériau de recherche sous la forme d'une description d'expérience. En effet, j'ai choisi, comme matériau de recherche, de décrire, sur le mode du Sensible, une de mes expériences personnelles. Aussi, dès le début de la création de mon matériau de recherche, je n'étais plus praticienne dans une structure professionnelle devenue mon terrain de recherche, mais experte d'une pratique de recherche que je mettais en application sur moi-même. En ce sens, j'ai alors mené ma recherche en point de vue « radicalement en première personne » telle que définie par : « Dans une recherche qui utilise le point de vue en première personne, cette personne, il n'y en a directement qu'une : le chercheur lui-même. En ce sens, pris de manière stricte, la recherche selon un point de vue en première personne est celle qu'un chercheur conduit en saisissant, décrivant, analysant son propre vécu. » (Vermersch, 2000a, p. 26).

Cependant, cette posture radicale m'a demandé une formation à la description et plus particulièrement à la description sur le mode du Sensible dont je suis devenue experte. Ce faisant, j'ai rejoint le propos de Vermersch : « (...) pour développer des recherches

dans un point de vue en première personne, le chercheur doit être un pratiquant expert de l'explicitation de sa propre expérience, (...). » (*Ibid.*, p. 28).

Je partage également la position de R. C. Kohn : « Puisque l'existence de l'observateur, son activité d'observation et ses angoisses..., produisent des déformations qui sont, non seulement techniquement mais aussi logiquement, impossibles à éliminer, toute méthodologie efficace en sciences du comportement doit traiter ces perturbations comme étant les données les plus significatives et les plus caractéristiques de la recherche dans cette science. Elle doit exploiter la subjectivité inhérente à toute observation en le considérant comme la voie royale vers une objectivité authentique plutôt que fictive. » (Devereux, cité par Kohn, 1986, p. 820).

Une recherche phénoménologique : la valeur de la description

Je me situe également au cœur de la recherche phénoménologique, à double titre. Tout d'abord, par l'attitude que j'ai adoptée pendant la recherche, telle que définie par Paillé et Mucchielli : « La phénoménologie se définit comme une volonté de s'en tenir aux phénomènes, seule réalité dont nous disposons, et de les décrire tels qu'ils apparaissent sans référence à une théorie explicative, ni à des causes. » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 30).

Ensuite, par l'utilisation de la description d'expérience comme mode de production de données. En effet, j'ai pratiqué la description afin de rendre compte d'un phénomène comme l'exprime Loubel del Bayle : « La description consiste à rassembler les observations faites à propos de tel ou tel phénomène afin de fournir une image aussi cohérente et aussi approfondie que possible de celui-ci » (Loubel del Bayle, cité par Reuter, 2000, p. 30). Et, dans cette optique, je me suis attachée à décrire un vécu tel que l'expose Vermersch : « L'introspection se rapporte toujours fondamentalement au même objet : le vécu. Autrement dit, à tous les aspects qui me sont accessibles en première personne et qui donc par définition appartiennent à un de mes moments vécu. Quel que soit le type d'expérience vécue, son originalité, sa particularité, son caractère rare ou commun, dans tous les cas il s'agit d'un 'vécu'. » (Vermersch, 2011, p.57). Les modalités pratiques de la description seront détaillées dans le chapitre II -1- (La description comme mode de recueil).

Étant très concernée par mon objet de recherche depuis plusieurs années dans ma vie personnelle et professionnelle, je souhaitais être vigilante à recenser non pas ce je croyais être, c'est-à-dire du déjà connu, concernant mon objet de recherche, mais de l'inédit, neutre, propice au monde de la recherche. C'est pour cette raison que j'ai opté pour la description d'un exemple précis, situé dans le temps : « [...] il n'existe pas de vécu en général. Décrire un vécu, c'est toujours décrire un moment qui a un site temporel unique. Sinon, il ne s'agit pas de la description d'un vécu, mais d'une généralisation ou de la schématisation d'une classe de vécu. Si la parole reste sur une classe de vécu, celui qui parle [...] nous donne sa théorie, son élaboration de ce que en quoi consiste son vécu au lieu de nous fournir une description. » (Vermersch, 2004, p. 39).

La pratique de l'*epochè* vis-à-vis de la question qui m'animait a été l'outil tout à fait adapté qui m'a permis de plonger dans ma description en toute simplicité et sérénité.

J'ai choisi l'outil de la description car il m'offre deux façons d'explorer la passion qui m'anime. D'une part, ma question de recherche est essentielle à mon chemin de vie. La responsabilité du sujet Sensible me tient à cœur depuis quelques années. Aborder le recueil de données depuis une posture en première personne, radicalement impliquée, m'a permis de devenir sujet de cette recherche qui me passionne tout en m'offrant une grande autonomie puisque j'ai pu ainsi me 'sonder' autant qu'il était nécessaire.

De plus, je me considère comme la personne la plus à même de traiter cette question car j'y travaille depuis longtemps et ce travail intérieur a fait de moi une experte de cette problématique. Néanmoins, je souhaite dépasser mon cas singulier afin d'apporter une aide dans l'accompagnement des personnes en somatopsychopédagogie mais aussi à toute personne engagée dans un processus de changement.

En assumant cette posture en première personne, je rejoins D. Bois lorsqu'il exprime : « J'ai la conviction intime que le modèle qui explicite le mécanisme qui sous-tend la construction de la connaissance immanente (fait d'expérience, fait de conscience, fait de connaissance, prise de conscience) n'aurait jamais été appréhendé par un mode exploratoire dans lequel je n'aurais pas été le sujet de l'expérience. » (Bois, 2007, p. 37).

Enfin, en utilisant le mode de la description d'une de mes expériences, j'ai souhaité valoriser la dimension subjective de cette recherche, adhérant ainsi pleinement au point de vue de Meyor : « En n'exploitant pas le lien éloquent et indissoluble entre

phénomène et sujet, on manque l'occasion de rendre à la subjectivité la chair qui est la sienne, on finit par ne plus penser au sujet, en un mot on perd l'ancrage subjectif qui fait pourtant toute la valeur de l'analyse phénoménologique. » (Meyor, 2005, p. 29).

Une recherche Sensible

A- Posture

Qu'il s'agisse de l'élaboration de mon recueil de données ou de son analyse, j'ai déployé mon expertise du rapport au Sensible dans le mode de relation que j'ai entretenu, d'une part avec l'expérience que j'ai décrite, et d'autre part avec les données que j'ai analysées. En effet, deux qualités singulières au Sensible caractérisent la posture du chercheur Sensible : « *Le lieu du Sensible* est une caractéristique de la posture du Sensible et doit être entrevue sous deux angles, en tant que *lieu de connaissance d'expérience* qui permet au chercheur d'être expert de la subjectivité qu'il étudie pour l'avoir vécue lui-même, et en tant que *lieu de proximité à soi* qui influence l'attitude du chercheur dans le sens d'une plus grande acuité perceptive et intellectuelle et dont dépend le *comment* sera menée la recherche. » (Bois, 2011, p. 17).

J'observe donc, dans ma posture, une ouverture au monde de la connaissance nichée au cœur de la subjectivité : « Vivre et témoigner de sa propre expérience constitue pourtant un premier niveau d'exploration qui mérite le statut d' 'expérience scientifique' dans la mesure où elle est le socle d'une nouvelle connaissance. » (Bois, 2011, p. 11). J'ai acquis ce rapport au lieu de connaissance d'expérience grâce à ma pratique de l'expérience Sensible qui favorise le lieu de proximité à soi dans ma vie personnelle et professionnelle avant de la mettre au service de ma recherche. En effet, « Tourner mon attention en direction de mon intériorité corporelle peut alors devenir une manière de percevoir et de recevoir tous les événements, situations et états qui constituent mon existence, m'ouvrant un accès à des facettes de l'expérience inapprochables par l'abord purement réflexif : qualités de soi, degrés de présence à soi et à son expérience, tonalités intérieures, nuances, émergences de sens... » (Berger, 2010a, p. 4). J'ai ainsi pratiqué de la même façon l'entrée en relation, en résonance avec mon recueil de données et mes analyses.

J'exerce également une posture de *neutralité active* « qui résulte d'une subtile coexistence de non-prédominance entre la « volonté de » et le « laisser faire » qui caractérisent l'observation et l'analyse du chercheur. (Bois, 2011, p. 14).

B- Attitude : la distance de proximité

La posture et la démarche méthodologique de la recherche qualitative requièrent tout à la fois une rigueur scientifique et une implication et une subjectivité inhérentes à ce type de recherche. Il s'agit donc de trouver la distance nécessaire à la relation que l'on instaure avec ses données, une distance qui permette l'implication et la distanciation chaque fois que l'une ou l'autre est réclamée.

Il s'agit d'une distance juste qui, dans le paradigme du Sensible, a déjà été formalisée par D. Bois sous le terme de « distance de proximité » (Bois, 2011 ; voir aussi Austray & Berger, 2009 ; Berger, 2009a, p. 235-242 ; Berger, 2011). Cette distance de proximité que j'ai explorée tout au long de ma recherche détient les caractéristiques suivantes, formulées par E. Berger : ni trop proche, ni trop loin, ni implication extrême, ni indifférence, permise et offerte par la co-existence du « Je » qui vit et du « Je » qui observe. Elle permet les mouvements d'approche et de retrait, de surplomb et de plongée, de décentrage et de variation. Elle garantit une liberté de mouvement intérieur et évolutif mais aussi la capacité de s'arrêter pour goûter la rencontre. Elle n'est pas représentée par un lieu ni un moment mais par un mouvement constant et variable adaptable en permanence à la nécessité de la situation. Elle représente un des paramètres essentiels à un mode de relation, la réciprocité actuante. J'ai tenté d'adopter cette distance de proximité telle que la présente E. Berger dans sa thèse : « Cette manière 'sensible' de vivre ma posture me fait dire que ce qui importe finalement n'est pas le lieu où l'on se positionne, mais la manière dont on se déplace : la fiabilité, la validité, de la recherche, ne tient pas tant, à mon sens, à la posture que l'on adopte qu'à la vivacité avec laquelle, finalement, on en change. » (Berger, 2009, p. 236). Cette 'manière sensible' de vivre la posture rejoint la notion d'attitude évoquée par Paillé qui distingue la posture de l'attitude : cette dernière « relève du 'comment' : comment je vais considérer, approcher, appréhender, traiter les données de l'enquête » (Paillé & Mucchielli, 2010, p. 83). Ma recherche, dans toutes ses étapes, m'a réclamé d'adopter cette attitude dynamique qui s'appuie, à mon sens, sur la distance de proximité.

Ainsi, dans la dynamique de recherche menée par le chercheur Sensible, « la posture et l'attitude du chercheur sont entrelacées dans une action commune à partir de laquelle se déploient des opérations intellectuelles non réfléchies et spontanées précieuses pour engager une discussion créative avec les données ». (Bois, 2011, p. 18)

C- La description Sensible

D. Bois écrit : « Cette conception de l'expérience Sensible mérite que l'on s'y attarde au plan scientifique car elle révèle une vie phénoménologiquement effective pouvant faire l'objet d'une description de la part de celui qui l'expérimente. » (Bois, 2011, p. 11). Ainsi, l'expérience Sensible est propice à la description par le sujet qui la vit en tant qu'elle secrète un terreau de connaissance.

Mais la description sur le mode du Sensible est aussi l'opportunité de se découvrir soi, au fil de la description. Un processus dynamique qui met en jeu plusieurs éléments ainsi que l'explique E. Berger : « Toute perception se donne alors non seulement comme perception d'un objet, fut-il interne à moi, mais aussi et surtout, en temps réel, comme perception de *moi* face à cet objet, de moi en relation avec cet objet et, même, de moi telle que je deviens au contact de cet objet, de moi telle que je me renouvelle au contact de ce que je perçois. » (Berger, 2010a, p. 12). Ainsi dans ce prolongement toute expérience peut prendre ce statut d'objet, y compris une description d'une expérience. Berger poursuit : « L'attention n'est plus uniquement tournée vers la perception du monde mais, à travers cela, vers *le devenir de soi au contact du monde*. L'expérience du Sensible, et par suite sa description, deviennent alors avant tout expérience d'un soi *renouvelé* (Bois, 2006), voire d'un soi *en renouvellement*. » (Berger, 2010a, p. 14).

La description sur le mode du Sensible très précisément définie par Berger dans sa thèse, m'a attirée par son aspect d'émergence. En effet, avant même la phase d'analyse qui nous livre des informations inconnues jusqu'alors, la description sur le mode du Sensible, nous donne accès en direct à un pan de notre vie jusqu'alors inconnu, avec cette particularité constante du paradigme du Sensible, que cette part émergente nous concerne au plus profond de nous-mêmes. Ainsi, je découvrais au fil des séances d'écriture descriptive des informations, des états, des révélations me concernant non seulement au moment du vécu de mon expérience mais aussi au moment de l'écriture

elle-même. J'ai vécu la phase de création de mon matériau de recherche de la manière dont la décrit Berger : « Le 'retour aux choses elles-mêmes' que je vis et pratique ainsi n'est pas retour en arrière, mais retour à la source, à l'origine de l'expérience de vie. Et cette origine n'est pas passée, dépassée, elle vit en moi au présent ; elle n'est pas à laisser revenir mais à laisser venir, à laisser advenir. » (Berger, 2010a, p.16). Je découvrais effectivement que cette expérience était riche non pas seulement dans son contenu mais dans le rapport que j'avais avec elle dans un processus dynamique jamais fini. Ainsi, l'expérience revenait telle qu'elle se donnait à l'époque, enrichie de mon rapport à l'expérience telle que vécue à l'époque, mais aussi le rapport que j'ai aujourd'hui avec cette expérience, et encore moi telle que je suis devenue au contact de cette expérience, et enfin, tout cela qui continue au moment où je déploie la description.

Chapitre 2 – Méthodologie de production des données

La description comme mode de recueil

Mon choix de recueil de données s'est porté très rapidement sur la description d'expérience. J'étais déjà familiarisée avec la description d'expérience Sensible, dans un cadre personnel à travers la tenue de mon journal de bord dédié à ma vie privée, et dans le secteur professionnel en tant qu'outil facilitant l'accès à l'expérience aux personnes que j'accompagne dans mon cabinet de somato-psychopédagogue. Dans ces domaines, la description d'expérience a pour visée l'accompagnement et l'auto-accompagnement, et je me sentais en affinité avec cet outil et notamment avec le déploiement du sens qui prévaut dans ce type de description. Mon travail de recherche m'a permis d'aborder la description d'expérience de façon rigoureuse, comme un mode de recueil de données à part entière. Son utilisation nécessite cependant une formation spécifique que j'ai suivie, d'une part par le biais d'un stage d'explicitation avec P. Vermersch et d'autre part dans un travail de description d'expérience sur le mode du Sensible avec E. Berger.

Une fois mon choix d'exemple déterminé, j'ai commencé ma description en mettant totalement de côté ma question de recherche, pour me tenir au plus près de l'expérience sans *a priori*, ni attentes.

Dans la description d'expérience, l'exclusivité n'est pas donnée au seul vécu de l'expérience, à son seul contenu, mais l'intérêt réside également dans la dynamique, les actes, le processus, en fait « le vivre » de l'expérience. Cette architecture dynamique nous donne accès à des contenus, des actes, une temporalité, des rapports, une résonance qui nous restituent l'expérience telle qu'elle a été réellement vécue et non pas des représentations, croyances et savoir déjà existants.

L'exploration des dimensions spatiales, temporelles, de rapport, de résonance, de l'expérience menée jusqu'au niveau de granularité, c'est-à-dire d'un degré de détails, suffisant permettent de créer un matériau d'une richesse spécifique.

La description telle que je l'ai utilisée et vécue détient le statut que lui accorde Dussert : « La description n'est-elle pas ce mode du langage par lequel les mots ne sont plus les représentants de signifiés, ne sont même plus signifiants, parce qu'ils sont les choses mêmes ? Ils ne pensent plus la chose, ils l'exposent, ils la font voir. » (Dussert, 2008, p. 256).

En pratique

Le choix de l'exemple

Le premier point à aborder dans la description d'expérience est le délicat choix de l'exemple qui doit être spécifié (situé dans le temps et l'espace) et vécu (non imaginé). J'ai opté, pour ma part, pour une expérience dont j'avais saisi les effets bénéfiques mais dont j'ignorais totalement le contenu. Mon intention était d'étudier une expérience qui me semblait exemplaire de mon objet de recherche, au sens de : révélateur d'un moment de changement dans lequel la part active du sujet est primordiale.

En effet, dans un premier temps, j'avais sélectionné deux exemples éventuels de situation à décrire. La première à laquelle j'étais très attachée, qui datait d'une année et qui avait été « illuminante » de compréhension pour ma posture dans ma vie. La seconde qui me paraissait idéale pour ma question de recherche car j'avais clairement appréhendé, pendant l'expérience même, des éléments de réponse à mes questionnements. Je précise que ces deux exemples consistaient en une intériorisation sur le mode du Sensible menée dans des conditions extra-quotidiennes et, qu'à ce titre, je les savais (par ma pratique) riches de sensations et d'informations.

Le troisième exemple, celui que j'ai finalement choisi est différent, il se trouve être un moment très court (environ 4 ou 5 minutes) et banal dans sa forme. En effet, il s'agit d'un court échange avec une amie, ayant lieu lors d'une arrivée en stage de somatopsychopédagogie, il y a donc beaucoup de bruit et de monde. Il ne s'agit donc pas d'un moment qui s'est déroulé dans des conditions extra-quotidiennes, mais d'un moment de vie quotidienne. Ce moment avait été néanmoins déclencheur d'une mise en action

de moi, bien que je n'eusse aucune idée, au moment du choix, de ce qui l'avait produite.

Afin de choisir mon exemple, j'ai procédé à une introspection sensorielle ayant pour visée de laisser venir la situation à décrire. Celui qui m'est venu est donc le dernier des exemples sélectionnés ; j'ai senti, au moment même de son émergence, une petite étincelle, une sorte de pétilllement. Malgré mon appréhension liée au fait que ce moment me paraissait complètement obscur par sa forme (court et bruyant), son contenu dont je n'avais quasiment aucun souvenir et malgré le fait qu'il ne s'agissait pas d'un moment extra quotidien tel que défini dans le paradigme du Sensible, j'ai décidé de choisir cet exemple là. Ma nature curieuse et téméraire ont certainement guidé mon choix, mais c'est surtout la confiance que j'accorde à l'information née du Sensible, qui a dicté ma décision. En effet, j'assume totalement ma posture de praticien chercheur du Sensible, au sens où je m'ouvre à ce qui vient sans le connaître, portée par l'information qui m'est venue lors d'une introspection sur le mode du Sensible.

Apprentissage de la posture de réciprocité actuante avec l'expérience passée

Lors de mes premiers essais de description, j'ai dû faire face à une difficulté handicapante. J'avais une représentation de ce que je devais faire pour décrire l'expérience, à savoir retrouver non seulement le contenu de l'expérience mais aussi le rapport que j'avais avec l'expérience au moment où je la faisais. Pendant mes premières sessions, j'ai perçu que je n'étais pas juste, je pressentais, sans en connaître ni les raisons ni les obstacles précis, que ma description était comme tronquée. Je sentais un blocage, comme un « mur » que je n'arrivais pas à dépasser pour voir derrière, une immobilité dans moi qui me tenait et donc retenait quelque chose de moi. Lors d'une journée de formation, je compris l'incohérence de la posture à l'origine de ma difficulté : j'essayais de faire abstraction de moi au moment où je me mettais en rapport avec mon expérience passée, tandis que la relation sur le mode de la réciprocité actuante nécessite pleinement ma présence puisque je suis, justement, un des deux acteurs de la réciprocité.

J'ai alors fait l'expérience de la réciprocité avec mon expérience passée, comme j'avais appris à le faire avec une expérience immédiate, une personne, une situation, etc. Lorsque j'entrais en réciprocité avec mon expérience passée, je me sentais

imprégnée, altérée, et je devenais alors, dans le présent, le résultat de la rencontre entre moi et mon expérience, et c'est cela que je décrivais.

La constitution du matériau

➤ *Conditions de mise en relation*

Avant chaque session d'écriture, je pratiquais une intériorisation sensorielle. Je ne me mettais pas en relation avec l'expérience à décrire au moment de cette intériorisation. Elle me servait de conditions de mise en relation avec moi-même. C'est dans un second temps, face à mon ordinateur que je me mettais en relation avec l'expérience.

➤ *Les sessions d'écriture*

Pour mener à bien ma description, j'ai mené 25 sessions d'écriture qui s'échelonnent du 13 décembre 2010 au 25 mai 2011.

Les sessions d'écriture furent nombreuses et souvent très courtes. Certaines étaient magiques, elles me portaient et se déployaient d'une traite, me dévoilant l'inconnu au fur et à mesure que j'écrivais, sur le mode de la réciprocité. Lors de ces moments, il m'arrivait de taper sur mon clavier les yeux fermés, toute tournée vers ce qui venait, dans une posture prospective, curieuse et tout à la fois émerveillée. D'autres sessions étaient mitigées, le déploiement sur le mode de la réciprocité alternaient avec des souvenirs de contenus et aussi des souvenirs de sensations qui étaient comme des arrêts sur image qui nécessitaient d'autres sessions de mise en relation à partir de ces souvenirs. Enfin, certaines étaient laborieuses.

J'ai repéré assez rapidement que cela dépendait de mon état intérieur ou plus exactement du rapport de proximité que j'avais à moi-même. J'étais donc très vigilante mais j'écrivais même les jours où je ne me sentais pas très en lien avec moi. Cela m'a permis d'observer les nuances de contenus de description, la facilité ou la difficulté à entrer en réciprocité avec mon expérience passée, les moments où cela m'était impossible.

➤ *Les relances*

Pendant tout le travail de production des données je me suis laissé une grande liberté. En effet, une fois l'exemple choisi, j'ai, en quelque sorte, mis de côté mon objet de recherche pour m'investir totalement dans la description sans aucun *a priori* ni aucune censure.

J'ai procédé en trois phases : la première phase a été constituée de sessions d'écriture spontanées et de reprises provoquées que je nommerai « sauvages », c'est-à-dire inspirées, à la fois par mes intuitions et mon savoir-faire déjà existant. Puis, dans une seconde phase qui a commencé tardivement, j'ai commencé à utiliser des relances organisées en m'appuyant sur plusieurs fils conducteurs renvoyant à différentes dimensions de l'expérience :

- La dimension spatiale : d'abord en déployant les différentes orientations de l'expérience, c'est-à-dire les différents secteurs touchés (sensations physiques, sensations organiques, émotions, sentiments, pensées, remémorations...). Puis dans l'amplitude de la description en dénouant les implicites, les allants de soi, et en menant les moments importants jusqu'à leur aboutissement.
- La dimension temporelle : vérification de la présence de toutes les étapes constitutives de l'expérience jusqu'au niveau le plus fin de description possible.
- La dimension de résonance : de quelle manière j'étais touchée, quelles parties de moi étaient concernées, quels états internes je contactais.

Présentation du matériau

À un moment donné, j'ai eu le sentiment que la description était terminée. Elle avait pris fin, non pas dans l'absolu, mais j'avais le sentiment que le but était atteint, que j'avais balayé l'ensemble de l'événement à décrire d'une part et affiné tous les éléments essentiels. Elle était complète pour l'objectif qu'elle remplissait au sens où l'entend Paillé : « La complétude d'une description n'est pas quelque chose d'intrinsèque à la description même. Elle dépend d'un lecteur (ou auditeur), d'un contexte, et d'une intention de communication. » (Paillé, 2011, p. 47).

Afin de présenter un verbatim purement descriptif, j'ai retiré du texte initial quelques éléments tels que les en-têtes de sessions indiquant la date et la nature de la session (spontanée ou relance) ainsi que quelques courtes phrases de relance inutiles pour la description proprement dite. La description finale représente un document de 19 pages. (Annexe 1)

Chapitre 3 – Méthodologie d'analyse

La chronologisation

Le recueil de données que représente la description d'expérience, réclame, une première phase d'analyse qui consiste à mettre en forme le matériau brut. En effet, « La description est indissociable d'un regard théorique, interprétatif qui la guide et la rend donc 'utile', 'pertinente', mais elle n'est pas elle-même interprétation ou explication. » (Lahire, 1998, p. 177). Cette première phase d'analyse a duré environ quatre mois et a représenté un travail rigoureux de classement minutieux requis par la précision extrême de la description. Ce travail a consisté en tout premier lieu en une reconstitution, à partir du texte descriptif, de la chronologie de l'expérience décrite. En effet, les sessions d'écriture avaient « attrapé » l'expérience par des angles différents à chaque fois, qui ne respectaient pas d'emblée la chronologie exacte de son déroulement. L'organisation temporelle permet l'accès à la chronologie de l'expérience et, dans le même temps, dévoile l'apparition de thèmes centraux et de processus. La chronologisation de l'expérience donne donc à voir un premier résultat de recherche, à savoir l'expérience elle-même dans son déroulement temporel extrêmement fin. Ce premier résultat, qui a servi de base à la deuxième couche d'analyse plus approfondie, est disponible en Annexe 2.

A- Les difficultés

Dans cette première phase d'analyse, je me suis heurtée à plusieurs difficultés. Les deux premières sont liées à un manque de distance. Tout d'abord une distance quasi matérielle, dans le sens prendre de la hauteur : en effet, la description m'avait emmenée dans une granularité très fine, une plongée dans la précision et le détail, et il m'a fallu un certain temps pour reprendre une posture de surplomb afin d'avoir une vue panoramique du verbatim.

Ensuite, une distance au sens affectif du terme. En effet, le verbatim décrit un moment de mon histoire et, qui plus est, un moment difficile et crucial sur mon chemin de vie. La réciprocité actuante, socle de ma description, m'a permis de faire advenir l'inconnu et c'est à cette nouveauté éclairant ma vie que je me suis trouvée confrontée lors de ma relecture du matériau. Mais, au fur et à mesure des relectures, j'ai pu m'approprier ces nouvelles informations et reprendre une distance avec les données : ce n'était plus mon expérience que je lisais mais des données de recherche inédites et nécessaires à ma recherche.

La troisième difficulté que j'ai rencontrée fut d'ordre pratique. Mon premier essai fut flottant et infructueux car je n'avais pas pris la mesure du niveau de granularité extrêmement fin de ma description et j'avais donc choisi une échelle temporelle beaucoup trop large. J'ai été contrainte à recommencer l'opération. J'ai ensuite produit plusieurs moutures qui se précisaient au fil du temps car j'entrais progressivement dans un classement micro chronologique.

B- Les actes internes

Afin de procéder à cette étape de rangement, j'ai procédé à deux formes d'activités réflexives. L'une sur le mode naturaliste, tel un historien cherchant à remettre de l'ordre dans les événements qu'il consulte, j'ai observé, rangé, organisé, déplacé, retrouvé, etc... et pour cela je me suis plongée dans les données, comme munie d'une loupe car les événements de cette expérience s'agençaient dans une micro-temporalité. Au fur et à mesure de cette activité de rangement, une autre activité s'est mise en route, une sorte de vision de grands thèmes qui m'apparaissaient et qui m'animaient d'une curiosité qui, elle-même, me guidait vers une posture particulière. J'étais comme à l'affût de tout ce qui pourrait venir à moi en termes de nouveauté, tout en étant concentrée sur la chronologisation.

C- Organisation

La mise en forme chronologique de l'expérience s'établit en six grandes phases de durées variables, allant de 19 ans à quelques courtes minutes. Nous assistons à un grand mouvement tel un travelling qui se rapproche progressivement du cœur de l'expérience pour ensuite, de nouveau, s'en éloigner.

La première grande section nommée « Contexte historique », décrit la relation à mon fils de 19 ans, sous l'angle de la problématique qui est mise à jour dans la description. Je trace un fil évolutif de cette relation filiale longue de 19 ans, dans un de ses aspects. La seconde grande partie, « Contexte large », décrit de façon quasi exhaustive mes états et la façon dont j'évolue dans ma vie, depuis un événement, concernant donc mon fils et notre relation, qui s'est produit six semaines auparavant.

Au moment de la troisième grande partie, nous sommes à l'orée du cœur de l'expérience. Je m'apprête à suivre un stage de formation continue à *Point d'Appui*, centre de formation en somato-psychopédagogie. La section « Juste avant », considère donc ce moment de préparation, qui commence tôt le matin jusqu'à mon arrivée sur le lieu de stage, et qui dure quelques heures environ.

« Le cœur de l'expérience », comme son nom l'indique, nous plonge dans le moment crucial de la description de mon expérience, celui où s'est joué la bascule entre immobilité et remise en mouvement, objet de ma recherche. Ce moment ne dure pas plus de cinq minutes.

Puis, de nouveau, nous nous éloignons, la section « Juste après », décrit les quelques minutes qui suivent l'interaction étudiée dans le cœur de l'expérience, presque « à chaud ».

Enfin, le « Bien après », dernière phase de la chronologisation qui dure quelques semaines, évoque un regard réflexif sur mon expérience ainsi que la suite de l'histoire de, et, avec mon fils.

D- Codification

Le foisonnement d'informations précises, diverses et variées de la description de l'expérience a nécessité la mise en place d'une codification fine qui est la suivante :

J'ai utilisé la codification alphabétique pour classer tous les événements qui se produisent au sein d'une même unité temporelle. Il s'agit donc d'une classification en forme de couches (A-, B-, C-) parfois en cascade (a), b), c)), les unes côtoyant les autres, dans un espace temps identique qui est parfois assez long (quelques semaines), parfois très court (quelques minutes, voire quelques secondes).

La codification numérique a été employée pour ordonner les séquences temporelles. Cependant, autant il a été facile de numéroter (1., 2., 3...) des unités de temps qui se suivaient simplement, autant j'ai dû préciser certains « jeux » du temps. Ainsi, lorsque

les séquences étaient à la fois glissantes et superposées, à savoir qu'une séquence commençait tandis que la précédente n'était pas terminée, j'ai utilisé cette numérotation : 1*, 2*, 3*.

Par ailleurs, lorsque les séquences se suivaient clairement sur le fil chronologique, mais qu'en même temps, il y avait interaction d'une séquence avec chacune des autres, j'ai eu recours à la numérotation suivante : 1α 2α, 3α.

Le document de matériau ainsi numéroté est accessible en Annexe n° 2

L'analyse en mode écriture

Berger et Paillé écrivent : « Décrire, c'est donner à voir, alors qu'analyser, c'est donner à résoudre. » (Berger & Paillé, 2011, p. 11). Après la description, puis la mise en forme de la description dans lesquelles j'avais effectivement donné à voir une expérience de la façon la plus vivante possible, je m'apprêtais, dans cette deuxième phase d'analyse, à la déployer et à la comprendre.

Afin de procéder à cette deuxième couche d'analyse, j'ai utilisé l'analyse en mode écriture. J'entrai alors dans « un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 123). Cette phase fut très fluide, je l'ai écrite quasiment sans retour, j'étais naturellement inspirée face à mes données.

Cette phase a représenté, elle aussi, une découverte : j'entrais en relation avec mes données mises en forme, et j'écrivais tout en découvrant ce que j'écrivais. J'avais découvert mon expérience lors de la description, je découvrais, dans l'analyse en mode écriture, la compréhension de mon expérience et j'incarnais ainsi la posture décrite par Ricœur : « Dans la mesure où le sens d'un texte s'est rendu autonome par rapport à l'intention subjective de son auteur, la question essentielle n'est pas de retrouver, derrière le texte, l'intention perdue, mais de déployer devant le texte, le 'monde' qu'il ouvre et découvre. » (Ricœur, 1986, p. 68).

Revisitée à la lueur de l'analyse en mode écriture, ma description m'est apparue comme une intrigue telle que définie par Stern : « Les histoires sont structurées autour d'une intrigue. Elles contiennent un qui, un pourquoi, un quoi, un quand et un comment, qui font que tous les éléments forment un tout cohérent. » (Stern, 2003, p. 78).

J'ai produit ainsi un deuxième niveau d'analyse sur le mode présenté par Paillé : « Partant parfois de la description d'un objet (ou d'un phénomène, d'un processus), une analyse consiste à examiner cet objet (phénomène, processus) et à le décomposer afin de discerner des propriétés ou des caractéristiques, pour ensuite le recomposer en vue de comprendre puis expliquer au moyen d'une interprétation (proposition de sens). » (Paillé, 2011, p. 33).

Synthèse et conceptualisation

Pour mener à terme le travail de l'analyste qualitatif qui selon P. Paillé « [...] consiste, à l'aide des seules ressources de la langue, à porter un matériau qualitatif dense et plus ou moins explicite à un niveau de compréhension ou de théorisation satisfaisant. » (Paillé & Mucchielli, 2010, p. 23), une dernière étape de l'analyse a suivi deux voies qui aboutirent à deux résultats de recherche majeurs. La première fut impulsée par une révélation, un « Eureka » qui s'est produit à la lecture des nombreuses notes que j'avais accumulées depuis le début du travail d'analyse. Le processus clair d'une microstructure d'un processus de changement m'était apparu. La seconde voie fut herméneutique, à partir des informations que j'avais mises en lumière lors des deux premières phases d'analyse, je déroulais les éléments nécessaires à la compréhension des processus qui prenaient forme. Le second résultat concernant la par active du sujet Sensible, livrait certaines réponses à ma question de recherche, et était donc porteur d'un enjeu capital.

Au terme de ce long travail, je suis en mesure aujourd'hui d'ajouter à la liste des outils cités par Galvani pour mettre en lumière ces moments d'auto formation, la description d'expérience sur le mode du Sensible. En effet, cette description a permis d'entrer pleinement et précisément au cœur des processus mis en œuvre dans un court moment de la transformation, de les mettre en lumière, de les classer, les définir, et de comprendre les liens et articulations essentielles et particuliers qui les relient.

Partie III

Analyse des données

Chapitre 1 – Analyse en mode écriture

Après avoir expliqué la méthodologie utilisée, je m’apprête maintenant à procéder à l’analyse de mon verbatim. Pour mener cette analyse en mode écriture, je me suis calée sur la mise en forme chronologique du verbatim ; je l’ai suivie, explorée et analysée pas à pas.

Contexte Historique (19 ans) : mise à jour d’une problématique

Le contexte historique concerne une période de 19 ans, âge de mon fils.

Cette toute première partie de la description est intitulée « contexte historique » car elle retrace une histoire commencée 19 ans auparavant. (328) Ce mouvement a commencé il y a 19 ans, s’est révélé ces dernières années et, plus précisément encore dans ma stratégie de fonctionnement, ces derniers mois. (338) Et donc, avant ce jour de l’expérience, je me débattais depuis longtemps, [...]. Je décris le contexte de la problématique spécifique que je mets en lumière. Il s’agit de la relation à mon fils et plus précisément de « mon attachement » à mon fils. (330) D’une certaine manière, je sais que mon attachement à mon fils est pathologique pour lui et pour moi. Le mot attachement n’est pas neutre, il dévoile déjà le manque d’autonomie et d’ouverture, l’enfermement qui est le nôtre: (331) [...] et qu’il nous fait aller, lui et moi dans toujours la même chose, toujours plus loin, toujours plus douloureux et emprisonnant, pour lui et pour moi. (332) Et aussi, donc, qu’il nous empêche, lui et moi, d’investir notre vie propre. Et cependant je doute de la justesse de ce mot, l’amour que je porte à mon fils trouble mon jugement : (331) Je sais que cette chose, que je ne sais ni nommer ni décrire, que je nomme quand même attachement mais le mot n’est pas juste, est non seulement débordant d’amour, trop d’amour ou mauvais amour [...].

Je suis d’une grande lucidité face à ma problématique. Je la nomme, j’essaie de la disséquer, je la regarde sans détour. Je comprends qu’il s’agit d’une stratégie. Je mets en œuvre des moyens extérieurs pour la contrer. Mais aucun de ces efforts, aucune de ces actions ne parvient à me libérer.

(333) Je le sais et le vis depuis longtemps maintenant. (334) J'ai essayé et partiellement réussi avec des techniques cognitivo-comportementales à mettre un peu de distance, à sortir du cercle infernal. (335) Ma lucidité sur ma problématique m'a aidée dans ce sens. Il apparaît clairement que le fond du problème se situe dans moi (336) Mais, dans moi, le lien qui me tient, le tient, nous emprisonne, reste toujours aussi puissant. (337) Je le sens toujours, il est source d'une souffrance insupportable. Je me trouve donc dans une situation souffrante (« toujours plus douloureux », « souffrance insupportable », souffrance générée par la nature du lien (« empêche », « tient », « emprisonnant ») mais aussi par le mode de fonctionnement (« cercle infernal »). Et face à ces deux choses, je livre bataille, une bataille longue et inutile puisque je ne lâche pas le lien. Les termes « lien » et « liée » sont exprimés ici dans leur version à connotation péjorative, c'est-à-dire un lien qui emprisonne, qui prive de liberté, qui fige et pas un lien au sens de relation, quelque chose qui nourrit, qui enrichit, qui évolue.

(338) Et donc, avant ce jour de l'expérience, je me débattais depuis longtemps, je faisais des essais, je n'étais pas dupe et en même temps je ne lâchais pas le fameux lien. (339) Et là, dans l'expérience de vie extrême où nous sommes arrivés lui et moi, je me débats encore, toujours liée. J'aborde donc l'expérience que je décris avec une certaine forme de lucidité sur ma problématique et mon incapacité à en sortir.

Contexte Large (six semaines)

La période concernée dans cette seconde grande partie de la mise en forme chronologique du verbatim évolue sur six semaines. Elle fait apparaître des thèmes phares (absence à, états paradoxaux, tension-dureté-fermeture, manque de rapport à la douleur et à la souffrance, impuissance et confiance) qui s'agencent les uns avec les autres de façon originale et qui nous donnent accès à une vision panoramique d'un état des lieux de « où j'en suis », de « comment je suis » et de « comment je fais » au moment où je m'apprête à faire l'expérience décrite.

A- Absence à

L'absence est un des thèmes centraux de l'expérience analysée. Elle constitue un des acteurs permanents de la scène de l'expérience.

Comme nous le verrons, elle évolue de deux façons différentes et contemporaines tout à la fois. La première évolution est une micro variation fine de présence-absence tout au long de l'expérience. La seconde évolution est plus nette, elle dessine une courbe

ascendante jusqu'à un point culminant dans le cœur de l'expérience, et poursuit sa course de façon descendante vers la fin de la description.

Dans cette première grande partie, nous observons que l'absence envahit tous les secteurs : l'absence à mon corps, l'absence à ma pensée, l'absence à une certaine partie de moi, l'absence à la vie. Elle se précise également par les notions de distance et de suspension qui semblent des effets de l'absence. Nous pouvons noter que cette « absence à moi » n'exclut pas la présence d'états, sensations, et sentiments très forts.

L'absence à mon corps

Tout d'abord, l'absence à mon corps est montrée sous formes de sensations et de sentiments : (1) Je me sens bizarre, bizarre perdue, agitée, pas calée dans moi, dispersée, éloignée, distante de moi, trop distante de moi. (29) Je suis éthérée, je suis éloignée, éloignée [...] (139) Je suis comme en suspension, suspendue aux effets de la souffrance que je laisse dehors. Ces sensations décrivent un malaise qui semble presque difficile à cerner mais qui pose clairement la distance comme un manque. (« éloignée » cité trois fois, « distante » cité deux fois, « pas calée dans moi »). La sensation et le sentiment de vide corporel sont très prégnants, douloureux et j'en suis presque surprise. (246) C'est vide dans moi, c'est cela que j'appelle « inconscience », comme c'est vide, rien n'accroche rien ni dans un sens ni dans l'autre, seule ma tête fonctionne sur le mode naturaliste. (247) C'est mon cœur qui n'est plus là (je pleure), il n'y a rien dans ma cage thoracique, ni dans mon ventre. (250) C'est étrange comme mon corps n'y est pas [...].

L'absence s'articule aussi avec plusieurs états : la lourdeur, la douleur, la fatigue, la tension, et la légèreté. L'association de la présence d'états très forts avec des sensations et sentiments d'absence est très surprenante. Nous analyserons ce phénomène de paradoxes dans la section suivante. Le vécu de ces états dans le corps n'empêche pas un manque d'un certain rapport au corps qui devient alors souffrant, « vide » où « il n'y a rien », où « le cœur n'est plus là », et qui est relégué au statut de « corps objet ».

Absence à ma pensée

La seconde forme de l'absence, l'absence à la pensée, est un effet de la fixité de la pensée. (306) Je suis absente à toutes les autres pensées, je suis engluée dans cette fixité. (288) Je suis absente de tout ce qui ne concerne pas mon fils, ou plus exactement le désespoir et la peur associés à une quête intense et désespérée de solution pour survivre pour lui et moi.

La fixité de ma pensée génère un acte de ma part : « je me quitte ». Et lorsque je fais cela je me retrouve dans un lieu : un « ailleurs », un « nulle part ». Nous sommes dans une notion spatiale, dans un espace, un lieu. Autant dans le rapport au corps je peux vivre la présence de certains états et une sensation d'absence en même temps, autant dans le rapport à la pensée, je ne peux plus vivre deux choses en même temps, je passe, en alternance d'une pensée fixe à un sentiment de « nulle part ». L'une m'entraîne inexorablement vers l'autre (313) [...] elle (la pensée fixe) m'emmène dans cet abîme de « nulle part » d'où il me faut m'extirper. Les deux sont aussi insupportables l'un que l'autre, et j'entre dans un cercle infernal : (314) Mais chaque fois que je reviens elle est là, elle me saute dessus, elle génère tout le mal dans moi et je me quitte. (310) Elle (ma pensée) occupe toute la place, et en même temps elle a la capacité à me mettre ailleurs. . (313) C'est une pensée vorace, elle me mange, elle me noie [...]. (315) Et je suis ballotée entre le « nulle part » et cette pensée-là. (316) Un aller/retour permanent qui ne laisse place à rien d'autre.

Nous constatons que la prédominance d'un élément, comme dans ce cas, une pensée fixe, ses effets, mais aussi l'effort pour en sortir, tout tend à créer l'absence.

Un phénomène singulier, un système circulaire qui s'auto alimente apparaît entre les effets de cette nature de pensée et l'absence à ma pensée : Au départ, une pensée omniprésente douloureuse et insupportable qui m'amène à me quitter pour ne plus souffrir ; cependant cette distance avec moi-même est, elle aussi, insupportable et donc, je parviens, au prix d'un effort, à revenir à moi-même, et, de nouveau le processus se remet en route. Nous assistons à un processus d'enfermement qui frôle la pathologie.

Absence à une partie de moi

Dans la troisième facette de l'absence, l'absence à une partie de moi, nous ne savons pas clairement de quelle partie de moi il s'agit. Cependant, toutes les expressions « à moi », « de moi », « Je 'suis' à partir de rien », « dans moi », « au dessus de moi », « sans moi », « avec moi » qui affluent dans le verbatim, révèlent l'importance de cette partie de moi et nous permettent d'avancer qu'il s'agit d'une partie intime et essentielle de moi.

Tout d'abord un sentiment de solitude émerge. (29) [...] un sentiment de solitude mais pas douloureux, les autres ne peuvent pas comprendre, je ne peux/veux pas leur expliquer. (37) Ce n'est pas la solitude qui est difficile c'est le « sans moi ». (38) Ce n'est pas une solitude de n'avoir personne. (26) Seule mais sans moi. Cette solitude est spécifique, en effet, il ne s'agit pas d'une solitude par rapport aux autres mais d'une solitude par rapport à moi-même. Ce sentiment de

solitude particulière participe à mettre en évidence l'importance de la relation à moi-même : (30bis) Je suis au dessus, je ne suis pas dans moi, en relation avec moi, connectée à moi, c'est comme si je vivais au dessus de moi, comme spectateur mais uniquement spectateur, pas acteur.

L'absence n'apparaît pas seulement comme une incapacité à rester en contact avec mes états, source d'information, mais aussi comme un manque de relation à moi-même : (30bis) Je suis au dessus, je ne suis pas dans moi, en relation avec moi, connectée à moi, c'est comme si je vivais au dessus de moi, comme spectateur mais uniquement spectateur, pas acteur. (36) Je « suis » à partir de rien, je suis au dessus, ailleurs. Ce manque est puissant et douloureux comme l'expriment les phrases suivantes : (36) Je « suis » à partir de rien [...]. (371) Et puis, légère d'absence à moi. (125) [...] de moi coupée d'une partie de moi. (90) [...], mais je n'y suis pas, rien n'a de goût mais il faut vivre.

Absence à la vie

Cette absence de lien à soi commence à révéler un sentiment identitaire, ou plus précisément, son manque, qui a des conséquences sur mon rapport, non plus seulement à moi-même, mais aussi sur mon rapport au monde et à la vie : (24) [...] non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde.

Paradoxe : présence de/absence à

Nous avons balayé toutes les formes d'absence qui apparaissent dans la description. Nous pouvons maintenant regarder l'absence dans son aspect paradoxal. En effet, l'absence telle que nous l'avons vue est souvent associée à une présence d'états physiques : une présence de la douleur, de la fatigue, de la tension, de la lourdeur, associée à une sorte d'absence à moi. (93) Je ne suis pas présente à moi mais, en même temps, je me sens lourde, je me traîne. (122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite. (206) Ça me serre mais en même temps je n'y suis pas à ce qui me serre. Je me suis mise à l'abri. (24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde. (119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance. L'articulation entre la présence et l'absence se fait dans une simultanéité temporelle. Il est difficile de ne pas s'interroger sur l'interrelation entre ces états, qui dénotent un sentiment de difficulté, et l'absence. En effet l'absence serait-elle à l'origine des ces états « négatifs » ou bien en serait-elle une conséquence ?

Nous verrons aussi, dans la suite de l'analyse, la cohabitation de la présence d'une pensée fixe et de l'absence à la capacité de penser, la présence d'une certaine souffrance et l'absence à une autre forme de souffrance. Cette forme paradoxale

« présence de -absence à » est peut-être la plus importante car elle révèle toute ma façon d'être et d'appréhender les événements dans cette expérience décrite.

L'absence : stratégie de survie

Cette richesse autour du thème de l'absence met en lumière un phénomène important : l'absence en tant que *stratégie de survie*.

(122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite. (206) [...] Je me suis mise à l'abri. (24) [...] non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde. (312) Un refuge. (209) Et en faisant comme ça j'arrive à survivre, je sens même une espèce de légèreté qui en fait est une désincarnation. (153) Un marteau piqueur ne pourrait pas entrer dans ce moi qui marche mais qui en quelque sorte est déjà mort, ou plutôt est comme mort, ou plutôt comme suspendu au choix de la vie ou de la mort. (208) Ça (*quelque chose de serré*) fait, ça crée deux personnes dans moi, deux parties de moi, celle serrée qui s'est arrêtée, qui a peur, qui se cache [...]

On note ici plusieurs termes (fuite, abri, survivre, refuge, se cache, peur) qui désignent des modes de réaction primaire face à un danger. L'absence est donc ici clairement montrée comme stratégie de survie. Cependant les éléments qui y sont associés (absence complète à la vie, désincarnation, mort, pleure, nœud) permettent de poser la question d'adéquation entre l'événement et la stratégie de survie. Nous revisiterons ce thème lors de la synthèse finale, mais nous pouvons d'ores et déjà nous demander si cette stratégie est finalement adaptée à l'événement puisque le résultat final est un désastre. Ou alors, la justesse ne se situe peut-être pas dans la pertinence de la stratégie elle-même, mais plus exactement dans la durée de cette stratégie.

B- États paradoxaux

Nous pénétrons, dans cette partie de la chronologisation, dans un monde de paradoxes : pensée incessante et incapacité à penser, immobilité et agitation, lourdeur et légèreté. Nous verrons comment chacun des deux versants de chaque paradoxe est complètement dépendant de l'autre et qu'ils créent ensemble, tout à la fois, des stratégies d'adaptabilité mais aussi des processus d'enfermement.

Envahissement de la pensée / défaillance de la pensée

Le premier paradoxe qui se fait jour est celui de la pensée, il est presque triple ; d'un côté une pensée omniprésente, unique, fixe mais étrangement, en même temps, agitée, donc très active et de l'autre une capacité de penser défaillante, voire absente.

La qualité essentielle qui détermine la pensée est la fixité. Terme fort, généralement négatif lorsqu'il est associé à la pensée, utilisé six fois en trois lignes dans le texte.

La fixité est tout d'abord perçue par sa nature. Il s'agit d'un contenu de pensée invasif et obsessionnel : (302) Depuis plusieurs semaines et jusqu'à ce jour, ma pensée est fixe. (303) Fixe et double à la fois. (304) Une pensée fixée sur M. et tout ce qui va avec [...]. Je ne suis pas dupe de la fixité de ma pensée et j'en souffre (309) J'ai une pensée omniprésente, insupportable, souffrante par son contenu et souffrante par sa nature omniprésente. (221) Je suis dans une pensée qui me semble coupée de mon Sensible, très réflexive, même dure, dure vis-à-vis de moi. Mais cette pensée fixe est en même temps agitée et source de confusion (252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée [...] (248) J'avance avec mes jambes dures et ma tête qui essaie désespérément de ne pas se perdre. Et le désir de sortir de cette fixité devient lui aussi une idée fixe : (304) [...] et une pensée fixée sur : je dois changer quelque chose.

Dans un second temps, la fixité est abordée à travers ses effets et notamment l'inhibition de la pensée, en effet, la fixité de la pensée ampute la pensée de sa fonction essentielle : penser. (305) Et en même temps, cette fixité de pensées m'empêche de penser. (306) Je suis absente à toutes les autres pensées, je suis engluée dans cette fixité. (140) [...] une pensée qui ne peut plus penser, qui s'essouffle. Je suis consciente des effets de cette incapacité de penser, un enfermement dans un présent douloureux. (307) C'est terrible, je ne peux pas penser, je ne peux pas avancer avec ma pensée, je ne peux pas créer un « autre chose » que ce qui est, grâce à ma pensée. (308) Je n'ai plus d'imagination, plus de rêverie, plus de pensée, plus de réflexion.

Immobilité/agitation

Le second paradoxe qui émerge est celui de l'agitation et de l'immobilité. L'agitation dont il est question se manifeste de différentes façons. Tout d'abord, l'agitation en tant qu'acte mû par la volonté. (125) C'est étrange cette impression de crouler sous un poids énorme qui me ralentit à chaque pas, qui m'écrase, et puis cette volonté, volontaire absolue, de ne jamais sombrer, et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi ». (151) Une statue qui se bouge mue par une volonté de fer mais qui reste de pierre.

Puis, une agitation plus passive, un état : (1) Je me sens bizarre, bizarre perdue, agitée, [...]

L'agitation semble cependant concerner une partie de moi extérieure à moi, à côté de moi, distante de moi : (125) [...] due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi. (28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté. (1) Je me sens bizarre, bizarre perdue, agitée, pas calée dans moi, dispersée, éloignée, distante de moi, trop distante de moi.

À cette activité d'agitation viennent se heurter les notions de fixité et d'immobilisme. Plusieurs paradoxes se croisent : d'une part, la fixité de la pensée ou plus précisément la pensée fixe comme nous l'avons vu précédemment, qui cohabite avec l'agitation de la pensée : (252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé.

Et d'autre part, l'agitation ou du moins la mobilité qui flirte avec l'immobilisme, la fixité de mon corps. (149) J'avancais immobile car figée dans moi. (150) J'avancais mais c'est comme si j'étais une statue de pierre. (28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté. (370) Je suis dans une « doublitude » étrange : épuisée de cette vie qui est la mienne et figée dedans.

Le lien entre l'immobilité du corps et l'agitation de la pensée apparaît : Je vois mon corps (immobile/figé) qui tient ma pensée qui gesticule. (252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé. Ce lien se précise, en effet, je vois mon corps qui *a besoin* d'être figé pour tenir ma pensée agitée. (252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé. (255) C'est la partie de moi (mon corps) qui se durcit pour tenir et ma pensée s'agite et en même temps l'agitation de ma pensée qui me noie et m'empêche de sortir de l'immobilisme. (291) Je n'y arrive pas. Je n'arrive pas à me sortir de cet immobilisme noyé dans/par mon agitation, mes actions nombreuses et nécessaires. Nous retrouvons ici le même type de phénomène qui s'auto-entretient et qui m'enferme comme nous l'avons repéré dans l'interaction entre la fixité de ma pensée et l'absence à ma pensée. Il apparaît ici dans l'interaction entre l'agitation de ma pensée et l'immobilisme de mon corps.

Malgré cette immobilité, il existe aussi une mobilité corporelle permise par un corps défini comme « corps objet » (comme vu précédemment) (250) C'est étrange comme mon corps n'y est pas, il est corps objet, il me porte et me fait souffrir, et pourtant il me porte, je l'utilise comme on utilise un cheval. (251) Il n'est plus que cela. Se pose alors la question de la nature de l'immobilité. La notion est subtile, en effet. (75) J'étais lancée dans rien mais, néanmoins, j'avancais, j'avancais immobile, immobilisée. (146) D'un autre côté, des pas « pas là ». (147) Des pas qui ne sont pas sûrs, des pas qui ne mènent nulle part, des pas qui font du sur place. On note ici à la fois la mobilité objective du corps et l'émergence d'une autre chose qui donne un sens ou plutôt un non sens à la mobilité objective. En effet, la mobilité dont il s'agit n'est pas une mobilité qui fait avancer dans une orientation, au contraire elle « fait du sur place », elle ne « mène nulle part ». On découvre alors le paroxysme du paradoxe : « J'avancais immobile » et plus encore « immobilisée ». Il y a là une notion d'empêchement, comme s'il s'agissait d'une cause extérieure, or, il est évident que l'immobilité n'est pas le résultat d'une cause extérieure mais au contraire liée à

quelque chose d'intérieur. En effet, l'immobilité et la fixité semblent concerner, non pas le corps comme nous l'avons dit mais le « moi » . (152) C'est tellement figé dans moi, [...]. (148) Ces pas là n'emmènent rien de moi. (149) J'avancerais immobile car figée dans moi.

Sans connaître la nature du « moi » dont il est question, on peut cependant avancer que l'immobilité est une immobilité intérieure, de qualité identitaire et qui semble concerner « la partie de moi » dont il est question dans le paragraphe « l'absence à une partie de moi ».

L'agitation remplit plusieurs fonctions : Elle me permet, d'une certaine façon, de me sentir légère, (125) [...] et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi ; d'échapper à la peur, (124) Je m'agite pour échapper à moi, à ce qui me fait peur ; de ne pas tomber, (144) J'avancerais, je marchais, [...] pour ne pas tomber [...].

La mobilité pourrait être entrevue comme une réaction d'adaptation à la situation mais prend vraiment l'allure d'une stratégie de survie. En effet, ma réaction à ma situation est extrême car je vis ma situation comme extrêmement grave : (144) J'avancerais, je marchais, je mettais un pied devant l'autre, un pas après l'autre, à la fois comme un repère, un réflexe de vie, pour ne pas m'arrêter, pour ne pas tomber, j'avancerais sans savoir où j'allais, juste pour avancer, juste pour faire quelque chose, surtout ne pas m'arrêter. Nous pouvons sentir dans ces phrases une volonté farouche, une volonté qui seule permet de tenir, que ce soit en restant immobile ou en bougeant. (145) Des pas solides de dureté, d'impossibilité à rien d'autre, des pas rigides, impossibles à arrêter, des pas qui donnent l'impression de faire quelque chose quand il n'y a rien à faire, des pas qui me leurrent. Et en même temps une lucidité que ce mouvement là ne sert à rien, il fait du « sur place ».

Enfin les phrases suivantes montrent le lien agitation (du corps et de la pensée)-immobilité (de « moi ») dans ses effets sur mon rapport à la vie ou plus précisément au manque de vie : (28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté. (153) Un marteau piqueur ne pourrait pas entrer dans ce moi qui marche mais qui en quelque sorte est déjà mort, ou plutôt est comme mort, ou plutôt comme suspendu au choix de la vie ou de la mort.

Lourdeur et légèreté

Le troisième paradoxe mis en lumière est celui de l'association lourdeur et légèreté. On constate que la lourdeur est associée à l'absence (« absence », « fuite », « distance », « pas présente », « de façon automatique ») : (119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance. (122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite. (118) Je fais tout cela de façon automatique et en même temps c'est lourd, [...]. L'absence et la lourdeur sont alors simultanées.

Mais la lourdeur est également associée à la légèreté. Elle est nettement définie comme de la lourdeur au sens classique du terme, c'est-à-dire : difficile, un poids énorme qui ralentit à chaque pas, qui crée de la fatigue, qui donne un sentiment de se traîner. (92) Tout est difficile, lourd. (93) Je ne suis pas présente à moi mais, en même temps, je me sens lourde, je me traîne. (118) Je fais tout cela de façon automatique et en même temps c'est lourd [...]. (119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance. (122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde [...]. Tandis que la légèreté revêt une couleur particulière. (123) Je m'agite comme si j'étais très légère. (209) Et en faisant comme ça j'arrive à survivre, je sens même une espèce de légèreté qui en fait est une désincarnation.

Plus précisément, les expressions « comme si » et « en fait » nous révèlent que la légèreté n'est pas vraiment une légèreté au sens classique du terme. Plus encore la lourdeur et la légèreté peuvent cohabiter dans la sensation justement car la légèreté est particulière. Et la phrase : (118) [...] en même temps c'est lourd, c'est lourd de légèreté d'absence, éclaire encore davantage cette cohabitation qui montre comment ces deux sensations s'entretiennent, que l'une (la lourdeur) est créée par l'autre (la légèreté), que l'une n'existerait peut-être pas sans l'autre.

C- Tension et dureté : cause de la fermeture

Nous abordons maintenant le thème de la fermeture qui traduit un état à la fois physique et psychologique. Comme nous allons le découvrir, la tension et de la dureté créent cet état de fermeture. Les effets de cette fermeture nous mettent face au dernier paradoxe qui nous est révélé : créer une stratégie de survie et en même temps un empêchement à vivre.

La tension se décline de deux façons distinctes et complètement liées en même temps. Tout d'abord, la tension assure sa fonction de « tenir » : (24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde. (252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé.

Puis elle glisse rapidement vers un extrême, « retenir »: (241) C'est cette tension extrême qui me permet de survivre mais qui m'empêche de vivre. (24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, [...]. (243) Elle me permet de retenir ce que je crois qui pourrait m'engloutir, [...]. (245) Je retiens la vie dans moi, [...]. Cette retenue devient pathologique, en effet elle est nourrie par la peur d'être engloutie et étouffe la vie.

Enfin, la tension se transforme en dureté : (152) C'est tellement figé dans moi, c'est tellement dur, [...]. (230) Je suis dure. (231) Je suis dans la dureté malgré une part de flottement.

La tension remplit donc des fonctions précises : elle insensibilise, elle permet de bouger, elle permet au corps de se tenir : (242) Elle a tout fermé, elle m'a insensibilisée, elle me permet de me déplacer et d'agir avec difficulté, fatigue. (244) Mais elle dure, et elle m'a mise là, là où j'en suis : insensible, in-Sensible. Elle apparaît comme stratégie et est même définie comme stratégie d'urgence : (243) Elle me permet de retenir ce que je crois qui pourrait m'engloutir, elle est sûrement nécessaire comme stratégie d'urgence. Mais ces avantages sont également source de difficultés et nous sommes face au paradoxe : (241) C'est cette tension extrême qui me permet de survivre mais qui m'empêche de vivre. (245) Je retiens la vie dans moi, dans le sens de simplement l'animation de la vie, le rôle de la vie : avancer, bouger.

Cependant, et bien qu'elle ne soit que peu citée, la source du problème, ainsi que sa solution sont nommées : (208) ou plutôt un nœud est tout caché dans moi et je « tourne » autour sans y toucher. (138) Mais je ne l'ai (le chagrin) pas laissé rentrer, il ne peut pas livrer ses effets

La tension, la fixité, ainsi que la notion de « serré » sont les causes d'une fermeture et plus encore d'une impossibilité à ouvrir : (200) C'est quelque chose de serré, serré dedans. (201) Ça empêche. (202) Ça empêche de respirer, ça empêche d'ouvrir. (203) C'est fermé. (204) C'est collé. (205) C'est serré et ça me serre.

Cette fermeture est donc à double sens : impossibilité de sortir et impossibilité de laisser entrer. L'impossibilité de sortir : (206) [...] Je me suis mise à l'abri. (208)[...] celle serrée qui s'est arrêtée, qui a peur, qui se cache [...]. Et l'impossibilité de laisser rentrer, (121) Je ne laisse rien rentrer, laisser rentrer dans moi l'ampleur de la situation, les sentiments qui m'animent, c'est la mort assurée, je sombrerai sans pouvoir me relever, sont en relation avec le sentiment de peur, de danger extrême et de devoir se protéger. Cette fermeture sépare deux facettes de moi-même : (208) Ça fait, ça crée deux personnes dans moi, deux parties de moi, celle serrée qui s'est arrêtée, qui a peur, qui se cache et l'autre qui agit, pleure, mais en suspension, comme au-dessus du sol, mais ce n'est pas au-dessus du sol c'est au-dessus de moi, non, c'est à l'extérieur de moi [...]. Ces deux parties de moi semblent ne pas se rencontrer, l'une enfermée dedans, l'autre enfermée dehors. L'une qui se sauve et l'autre qui ne parvient pas à être pleinement là.

De nouveau, comme dans les thèmes précédents, nous remarquons l'incidence de mon rapport à moi-même sur mon rapport au monde. (152) C'est tellement figé dans moi, c'est tellement dur, (je pleure) c'est tellement inaccessible, tellement fermé, fermé à tout, à moi, aux autres, à l'espoir, à l'avenir, à la vie.

D- Manque de rapport a la douleur et a la souffrance

Indifférence à mon corps

Le désintérêt flagrant que j'ai pour mon corps se traduit essentiellement dans une indifférence à mes douleurs et tensions ainsi qu'à ma fatigue.

La fatigue et la douleur sont déterminées en tant qu'état : (368) J'arrive au stage avec mon fardeau, épuisée. Épuisée de fatigue [...] (119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance. (122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite. (250) [...] il me porte (mon corps) et me fait souffrir, [...]. (249) [...], je cherche dans ce que je connais, ça me fatigue, [...]

Mais on s'aperçoit que cette fatigue est d'une nature particulière et provient d'une cause précise : (249) Ma tête cherche, je cherche dans ma tête, je cherche dans ce que je connais, ça me fatigue, [...] (368) J'arrive au stage avec mon fardeau, [...]. (368) [...] Épuisée de fatigue mais surtout épuisée de la même chose qui n'arrête pas d'arrêter tout le reste. La fatigue est générée par un poids que je porte (fardeau) et par une action de pensée, une forme de pensée que l'on a évoquée précédemment : la fixité de la pensée.

Je perçois les sensations de fatigue et de douleur de façon très prégnante et tout à fait consciente. Mais, non seulement je n'y porte pas attention mais, en plus, je m'en détourne. (253) Je l'ignore (mon corps). (254) Je l'ai délaissé, oublié (mon corps). (282) La sensation physique est omniprésente et en même temps pas considérée par moi. (283) La fatigue a dépassé ses propres limites, je l'ignore, elle ne m'intéresse pas. (284) C'est tout serré, tout tendu et ça aussi je m'en fous, je ne le vois même pas. (285) Je me suis oubliée, même dans mes besoins simples et fondamentaux. (286) Et je m'en fous aussi. (287) Je ne suis pas non plus en relation avec ces états physiques douloureux, je les sais là mais ils n'empêchent pas mon errance et ma quête de solution.

Ce qui est surprenant, c'est cette espèce d'intensité égale entre les maux divers et variés de mon corps et le manque d'intérêt que je leur porte. Je reste, d'une certaine façon, absente à l'appel de mon corps qui pourtant me raconte quelque chose, me donne des informations qui pourraient m'être utiles, sur lesquelles je pourrais m'appuyer pour un éventuel changement. Je choisis, et même de façon excessive (« je m'en fous » (2 fois), « je l'ignore », « pas considérée par moi », « ne m'intéresse pas ») de ne pas tenir compte de ces appels de mon corps. Ce n'est pas que je ne les sens, ou ne les vois pas : « je les sais là », c'est vraiment un choix volontaire de ma part. Une volonté exacerbée qui guide clairement mes choix.

Cela semble d'autant plus dramatique que cette volonté de les ignorer, peut-être encore une forme de stratégie, ne porte pas ses fruits. En effet « ils n'empêchent pas mon errance et ma quête de solution ». Ou alors, est-ce cela la stratégie ? Je ne souhaite pas être arrêtée dans mon errance et ma quête de solution par un corps douloureux et fatigué ? Une stratégie qui trouve encore ses limites.

Incapacité à souffrir

Nous verrons dans cette partie, comment, depuis un sentiment de souffrance, nous basculons dans un état d'incapacité à souffrir, une absence à la souffrance. (139) Je suis comme en suspension, suspendue aux effets de la souffrance que je laisse dehors. Nous pouvons souligner l'incohérence flagrante qui apparaît dans cette phrase et qui révèle un des effets les plus néfastes de l'absence dans cette description, à savoir qu'elle suspend le cours de la vie.

La souffrance est distinctement reliée à mon histoire avec mon fils. (325) Je suis dans mon histoire avec M. (326) Je suis mon histoire avec M. Une progression se voit même dans le style : « Je *suis dans* mon histoire... », puis « Je *suis* mon histoire ». Comme si, d'une certaine façon, je plongeais dans l'histoire jusqu'à me fondre en elle, jusqu'à disparaître. Je suis devenue l'événement, et non plus une personne qui vit un événement, une histoire. Il y a confusion, non pas dans le sens où je confondrais moi, mon être et mon histoire car, justement, dans ce moment je n'ai plus l'aptitude à discriminer mes actes, mes pensées, mes sentiments et les événements qui les génèrent. Aussi, lorsqu'il y a confusion, c'est moi et les événements qui sont confondus en une seule chose, je disparaissais dans mon histoire avec mon fils.

On verra plus loin, comment, au fil de l'expérience, je m'extrais de cela, comment je reprends la distance nécessaire à ma survie, à ma vie.

À certains moments la souffrance prend des aspects précis : la sensation de danger. (30) Une sensation de danger, de ne pas trouver la voie, le sentiment de solitude, (263) Je me sens si seule, si perdue, en même temps si tenace, si déterminée, la sensation de vide corporel, (247) C'est mon cœur qui n'est plus là (je pleure), il n'y a rien dans ma cage thoracique, ni dans mon ventre, la fixité de la pensée, (309) J'ai une pensée omniprésente, insupportable, souffrante par son contenu et souffrante par sa nature omniprésente, le sentiment d'impuissance, (87) J'étais ballotée par la vie souffrante, happée par ce qu'il y avait à faire, active mais éteinte. La souffrance est alors regardée, nommée, d'une certaine façon expliquée. Puis, à un autre moment, comme si le regard perdait de sa perspective, la souffrance, vécue alors comme un emprisonnement, semble d'une force et d'une omniprésence telles qu'elle balaye tout le reste, et plus encore puisque je vais jusqu'à dire que je suis devenue cette souffrance : (327) Je suis devenue cette souffrance, cette difficulté, cet emprisonnement. (216) Je suis devenue ma souffrance [...]. Je n'ai plus aucune distance avec elle, aucun recul pour regarder de quoi elle est faite ni quels sont ses effets.

À partir de ce moment, se produit une bascule. Le terme même de souffrance semble injustifié, inapproprié. En effet, tous les extraits qui se rapportent à la souffrance décrivent en fait une « non souffrance » ou plus précisément une absence à ma souffrance. De nombreux termes attestent de cette absence à la souffrance : « soustraire », « ne pas laisser rentrer », « je laisse dehors » : (129) La souffrance et ma façon d'y être ou plutôt de m'y soustraire. (139) Je suis comme en suspension, suspendue aux effets de la souffrance que je laisse dehors (138) Mais je ne l(le chagrin)'ai pas laissé rentrer, il ne peut pas livrer ses effets. (216) [...] en même temps je ne la veux pas par peur de ne pas la supporter et donc je ne suis pas ma souffrance, je suis ma non souffrance, mon incapacité à souffrir.

Cette incapacité de souffrir liée à la peur crée un phénomène d'absence, comme on l'a déjà noté, l'absence comme stratégie. Mais on peut alors se poser la question, si l'on veut comprendre le phénomène, est-ce que la souffrance qui n'est donc pas vécue et qui pourtant, à un certain niveau, se décline de nombreuses façons, cette souffrance dont il s'agit est-elle générée par le chagrin lui-même ou par l'incapacité de souffrir ? La réponse n'apparaît pas dans les données mais nous pouvons tout de même nous interroger à ce sujet. En effet, le fait de ne pas vivre cette souffrance, de la laisser dehors, crée un état de suspension, une autre forme d'absence comme nous l'avons vu précédemment, et en quelque sorte bloque les effets de la souffrance. La souffrance ne peut donc, ni être vécue, ni livrer ses effets ni donc se transformer. La réelle souffrance n'est-elle pas celle-ci, cette incapacité de vivre ce qui est et donc de laisser le temps se déployer, de laisser la vie avancer ?

E- Sentiments d'impuissance et de confiance : prémisses de changement

L'impuissance apparaît dans le présent, de façon presque physique, (292) J'ai le sentiment d'être bloquée [...], et de façon toute aussi forte, de façon plus intellectuelle, dans un rapport au passé : (292) [...] de m'être laissée avoir par les événements. L'expression « laissé avoir » donne l'impression d'avoir manqué quelque chose, non pas l'événement mais d'avoir failli, d'avoir manqué de présence, d'intelligence, d'attention, de distance, de clairvoyance.

L'impuissance est animée de différents sentiments mêlés. En premier lieu, un sentiment de résignation lorsqu'il s'agit de l'impuissance face aux événements et plus particulièrement aux événements passés : (293) Le sentiment d'impuissance insupportable. (294) Impuissante devant l'inacceptable, impuissante à changer les événements, impuissante devant mes

incompétences passées de mère, impuissante à changer le cours de la vie. Une résignation qui est en fait une acceptation de ce qui est passé, de ce qui ne peut plus être changé. Et puis, une impuissance qui génère un sentiment de révolte, mais ce sentiment n'est pas tourné vers l'extérieur, les événements ou les autres mais vers moi-même : (295) Et face à cette impuissance, je me révolte mais contre moi, je m'en veux non plus d'avoir échoué dans ma tâche et mon amour de mère, mais de ne pas réussir à sortir de mon état. Le mot « révolte » est très fort, il marque le tout début d'une mobilisation, un acte qui tranche avec tous les états et sentiments constatés précédemment non seulement parce qu'il s'agit d'un acte mais aussi parce qu'il est puissant. Il s'agit de quelque chose qui se situe dans le présent, quelque chose qu'il est donc possible de changer. L'ouverture au changement est définie par ces deux conditions : d'une part, il s'agit de moi-même, seul « élément » sur lequel je peux avoir une influence directe et, d'autre part, il s'agit du temps présent, temps possible de l'action et propice à l'action.

L'impuissance génère la passivité avec la sensation d'être « ballotée » qui revient plusieurs fois : (173) J'étais là, un peu ballotée par les obligations à faire, le chagrin à essayer de vivre mais... (87) J'étais ballotée par la vie souffrante, happée par ce qu'il y avait à faire, actif mais éteinte. (315) Et je suis ballotée entre le « nulle part » et cette pensée-là et même le sentiment d'être une victime : (86) J'étais victime, pas seulement des événements mais aussi de moi-même, de mon fonctionnement.

En revanche, ce qui est surprenant, c'est que cette passivité n'est pas synonyme d'inactivité (173) J'étais là, un peu ballotée par les obligations à faire, [...] (87) [...] happée par ce qu'il y avait à faire, active mais éteinte, au contraire, je suis très active. Nous sommes donc en présence d'une passivité particulière, il ne s'agit pas d'un manque d'action. Elle s'exprime par une notion de distance, l'impression d'être « spectateur » et non plus « acteur » : (30bis) Je suis au-dessus, je ne suis pas dans moi, en relation avec moi, connectée à moi, c'est comme si je vivais au-dessus de moi, comme spectateur mais uniquement spectateur, pas acteur ; une distance de regard mais aussi d'implication. Au manque d'implication s'ajoute la notion d'automatisme qui, elle, est révélatrice d'un manque de présence à ce que je fais et d'un manque de nouveauté, de goût, tout à la fois. Enfin, la phrase « active mais éteinte » nous éclaire sur le manque fondamental de ce type d'activité. Je ne suis pas animée. Nous retrouvons encore dans cette section la « partie de moi » qui manque.

Puis, en arrière-scène, un élément à peine nommé et pourtant très important, la confiance, la confiance dans le Sensible. Cette confiance qui prendra de plus en plus de place au fil de la description me semble d'autant plus puissante qu'elle continue d'exister quand le Sensible, source même de cette confiance, n'est plus perçu.

(270) Depuis plusieurs semaines, le sensible n'existe plus, il est un souvenir, mais pas un souvenir oublié, il est une confiance, cachée mais bien là. (271) Il est là, à bas bruit dans la « sensation », mais il est là entier dans la confiance, la confiance d'un autre possible, la confiance née de l'expérience, une confiance immanente. On perçoit déjà les prémisses de la confrontation entre la confiance dans le Sensible et la volonté, même inefficace, qui essaie de tenir, de se cramponner. (272) Le sensible inaccessible dans moi, pour moi dans ce moment-là, se frotte à la volonté farouche, désespérée de tenir. (273) Comme l'émergence du nouveau qui lutte contre l'ancien qui se cramponne. Ces deux sentiments, l'impuissance et la confiance, portent les prémisses de la possibilité d'un changement. Ils sont les précurseurs tout autant que les conditions de l'évolution de la situation.

Nous pouvons constater, dans toute cette seconde grande section (II- Contexte large), comment la cohabitation des contraires crée une tension et par là même une forme d'équilibre. Nous observons également que cette mise en tension ainsi que l'absence à tout ce qui est trop confrontant génère une stratégie d'adaptation d'urgence, une stratégie qui pourrait paraître gagnante mais qui se révèle au long cours devenir un système d'enfermement, une stratégie perdante.

Nous notons également que l'absence à moi-même, concernant n'importe quel secteur (sensation, sentiment, pensée) génère une absence au monde et à la vie.

Nous relevons, malgré l'absence prédominante et malgré la situation extrême dans laquelle je me trouve, une forme de conscience témoin qui reste vigilante. En effet, à deux reprises, une forme de connaissance : « étrange comme mon corps n'y est pas », « je cherche dans ce que je connais » que quelque chose ne va pas. Et c'est ce soupçon de lucidité qui s'affirme au cours de la section suivante.

Juste Avant (quelques heures)

Dans la première section de la seconde grande partie de la mise en forme chronologique du verbatim, nous avons balayé de façon précise l'état des lieux général de comment je vis la situation qui est la mienne depuis quelques semaines. Dans la seconde section de cette même partie, nous allons nous rapprocher du moment de l'expérience étudiée et zoomer sur mon état lorsque je suis sur le chemin de « Point d'Appui », centre de formation où je me rends pour participer à un stage, lieu où se déroule l'expérience décrite.

A- Les moteurs du changement

L'insatisfaction

Ce qui paraît le plus frappant, c'est le changement de « mouvement ». Nous passons d'une forme de stagnation, équilibre constitué et maintenu par la tension des contraires, à un mouvement qui a commencé à frémir avec l'impuissance et la confiance. Le sentiment d'insatisfaction est le premier élément qui contraste vraiment avec l'ensemble de la partie précédente. Le terme cité à plusieurs reprises (quatre fois en cinq lignes) paraît même insuffisant puisqu'ensuite les expressions « furieuse contre moi » et « ras le bol » sont utilisées : (225) Avant de parler je suis déjà dans une insatisfaction [...]. (226) Je suis dans une insatisfaction vis-à-vis de moi-même, malgré la souffrance et le chagrin. (227) C'est autre chose qui peut naître, l'insatisfaction, le ras le bol de moi était là avant que je ne parle à E.

L'insatisfaction noyée dans le « mal-être général » qui est le mien, émerge, se précise et prend toute sa force lorsqu'elle est nommée : (228) Mais je ne les (insatisfaction et ras le bol) perçois pas comme tels, ils sont fondus avec le reste, le mal-être général qui est le mien à ce moment-là. (225) Avant de parler je suis déjà dans une insatisfaction, je l'ai repérée mais je ne l'ai pas nommée. Nous découvrons ici l'importance de dire, ce que permet le fait de nommer. Cette idée sera illustrée plus longuement et précisément dans la troisième partie.

L'insatisfaction est nettement ciblée : il s'agit de moi-même, rien et personne d'autre. Le sentiment de responsabilité qui pointait déjà dans la révolte contre moi-même face à l'impuissance, se précise ici avec l'insatisfaction. (226) Je suis dans une insatisfaction vis-à-vis de moi-même [...] (296) Je suis furieuse contre moi [...]. (227) [...] le ras le bol de moi [...]. (187) Ce qui ne va pas ce n'est pas la souffrance de l'événement, je sais bien que ça je ne peux pas le changer. Ce qui n'existait pas avant, et qui apparaît pour la première fois, est l'émergence d'un futur différent possible : (186) C'est plutôt comme un constat de quelque chose qui ne va pas et qu'il faut faire autre chose, autrement. Les mots « autre » et « autrement » sont cités pour la première fois comme potentiellement possibles tandis que jusqu'à maintenant ils étaient utilisés pour dire que justement rien d'autre n'était possible (145- 306- 307 – 315- 316).

Le refus

Le refus semble la phase suivante presque logique à l'insatisfaction mais aurait pu tout à fait ne pas exister. Le refus signe le début d'un réel mouvement dynamique : (192) Je

repar, c'est le refus de ce qui est. Il n'est d'ailleurs pas seulement générateur de sentiments internes, (301) Mon sentiment c'est : ça suffit, stop, mais aussi starter d'une injonction que je me donne à moi-même et d'un acte que j'accomplis. (222) Je me demande d'arrêter ça. (299) Je veux me battre, je me relève, je reprends les armes, pour ma vie, la mienne et pas celles de mes fils. Portée par ma volonté, nous pouvons voir se dessiner un mouvement de redressement, depuis terre jusqu'à se tenir debout. Je ne fais pas que me relever, je le fais d'une façon différente, pour une nouvelle cause. Je me relève pour lutter non pas contre les événements, mais pour la vie, et pour la première fois pour ma vie.

Il y a même un mouvement dynamique du refus lui-même, poussé dans son amplitude maximum qui permet ensuite une nouvelle orientation, un mouvement qui projette vers l'avant. Le « non à » signé par le terme de refus cité 10 fois en 5 lignes devient un « oui à », par le terme de « rage » qui, dans le texte, porte la connotation positive d'un vouloir, d'un déchainement presque agressif, à la hauteur de ce qu'il y a à combattre : (198) Une rage de vivre, une rage de réussir malgré tout, malgré ce qui me cloue au sol, malgré la possibilité de sombrer pour toujours dans la souffrance de mon fils. (199) La rage de choisir ma vie.

La notion de responsabilité est de nouveau maîtresse dans le refus, je ne refuse pas « l'extérieur », ni les événements, je refuse la façon dont j'y réagis, dont je m'y adapte. (193) De ce qui est non pas à l'extérieur, mais le refus de comment je fais, comment je suis depuis des semaines. Le refus concerne deux sortes d'attitudes. L'une concerne plus particulièrement le rapport à la vie et à sa préservation. (194) Le refus de perdre, le refus de ne plus exister, le refus de ne plus espérer, le refus de ne plus me battre pour la vie, pour ma vie. (196) Le refus de baisser les bras... Et l'autre, le rapport à la confiance, au Sensible : (195) Le refus d'avoir perdu le chemin dans moi. Le refus de ne pas faire confiance à cela que je connais.

Le refus concerne donc ma façon d'être face aux événements et ma façon d'être à moi-même, je suis dans une attitude de complète responsabilité vis-à-vis de moi-même.

La puissance de la vie dans moi

Et puis, de même que dans la fin de la phase précédente où l'impuissance génératrice de révolte et la confiance dans le Sensible étaient étroitement associées, l'insatisfaction et le refus, starters d'un autre mouvement, sont compagnons de la confiance dans la puissance de la vie dans moi.

Cette puissance de la vie est présentée comme une nature du vivant plus forte que tout : (275) C'est là plus fort que moi, que mon désespoir. (277) Elle est comme un volcan, [...]. Il s'agit d'une force première accessible dans moi, en deçà de toute autre chose (279) C'est indéfini, car c'est en amont de toute forme et contenu. (280) C'est l'essence de moi qui est là dans moi.

Mais c'est aussi un processus (278) Tout cela ne se décline pas en terme de croyance, de contenu, de peur, d'espoir mais en une forme de vague, de processus, d'advenir.

Cependant, dans ce moment, ce vivant dans moi est perçu *a minima* : (298) Je suis presque éteinte et pourtant l'étincelle est là : dans ma volonté, dans ma solitude extrême, dans cette chienne de vie qui essaie encore de me mettre à terre (je suis très surprise de cette phrase). (104) [...] cette partie de moi éveillée à la vie, à l'essence de la vie mais cette partie est dans ce moment noyée. Nous constatons de nouveau la puissance du vivant qui combat dans une situation de vie difficile et douloureuse.

La notion de confiance révèle toute son importance. En effet, malgré mon manque terrible de présence (113) Je suis là, complètement absente à moi et perdue de moi, [...] le peu du vivant que je perçois parvient à lutter contre tout le reste car je m'appuie sur lui et sur son souvenir vécu (113) [...] mais une étincelle, toute petite, une volonté, l'envie profonde pousse au fond de moi, ... elle revendique le droit d'être là. (103) Je sais qu'il est possible, quelque part dans moi, dans ma conscience, que ce fardeau je ne le reprenne pas de la même façon. (104) Peut-être même je sais sans savoir, une partie de moi sait, cette partie de moi éveillée à la vie, à l'essence de la vie mais cette partie est dans ce moment noyée. (99) C'est mon expérience qui sait et je m'y appuie sans m'en rendre compte. Les mots « je sais » répétés six fois attestent de cette confiance qui continue d'exister tandis que la perception du Sensible est infime. La confiance dans le vivant à peine perceptible est mise en opposition avec des sentiments négatifs très forts et plus particulièrement la peur : (281) l'essence de moi, brimée, bâillonnée, retenue, dédaignée, ignorée au profit de la peur, du désespoir, de la tension, de l'impossible, du non avenir. (113) [...], l'envie profonde pousse au fond de moi, elle pousse la peur pour se faire de la place, [...]. De même l'adjectif « possible » utilisé quatre fois donne un début de couleur à ce vivant, et continue de le définir, il s'agit d'un vivant porteur de possibles. (189) Moi avec une solution que je ne connais pas encore, [...]. La confiance est absolue et unique : (297) Il me faut sortir de là par le seul chemin possible : le Sensible.

Cependant, ni la puissance du vivant, ni la confiance dans ce vivant ne suffisent seules à le rendre performant. La puissance du vivant apparaît comme une potentialité présente, existante, puissante, mais, pour que la magie s'effectue, elle nécessite la mise en route d'une part active de moi-même : (276) C'est la vie dans moi qui m'attend, ma vie dans moi qui m'attend. Elle m'attend mais pas neutre, pas passive. (277) Elle est comme un volcan, mais elle a besoin de moi pour me servir, me contenir, me porter, m'offrir. (188) Non, c'est quelque chose qui me concerne moi toute seule, moi seule mais moi responsable de ma vie. Pour que la rencontre entre la puissance de vie et moi se produise et crée le processus il est donc nécessaire que j'y sois présente, que j'y consente, que je le souhaite, il s'agit de ma responsabilité.

B- Première décision

Nous abordons maintenant une partie essentielle qui met en avant l'importance de la responsabilité à travers la volonté associée de nouveau à la confiance, la confiance en quelque chose qui n'est pas encore là. La volonté est forte (109) J'essaie, je me débats pour retourner à la vie. Mais elle n'est pas portée sur quelque chose de précis, c'est une volonté portée par l'intention de sortir de mon état actuel : (369) Et en même temps je viens (au stage) parce qu'il faut bien continuer à vivre autre chose. (20) Je suis soulagée car je vais faire quelque chose (100) Ce stage, c'est les conditions pour qu'autre chose soit possible. La seule idée, la seule possibilité de faire autre chose, sans savoir exactement quoi, est une issue possible à mon état, même si elle est ponctuelle, même si elle représente seulement un moment de parenthèse. (101) Je suis soulagée de déposer mon fardeau, même un moment, même si c'est pour le reprendre ensuite. La notion d'absence, mise en évidence dans la première section de cette seconde partie, est essentielle. En effet, dans un premier temps, l'objectif n'est pas de découvrir quelque chose de nouveau mais de quitter quelque chose de difficile. Il s'agit de l'état d'absence : (97) Je vais sortir momentanément de cet état d'absence à moi qui est lourd, duquel je n'arrive pas à m'extirper. Je ne me fais pas d'illusion sur la durée peut-être éphémère de cette possibilité, mais c'est comme un premier pas vers autre chose, le premier pas sans lequel rien ne peut se faire et ce premier pas je suis seule à pouvoir le faire, je prends une décision. (105) Je sais donc qu'autre chose est possible et je me mets dans les conditions que ce soit possible. (98) Je sais qu'en venant en stage autre chose est possible mais je le sais en toile de fond. (107) Je décide d'être là plutôt que de sombrer seule quelque part ailleurs.

Cette première décision est possible malgré une certaine « inconscience ». (106) Mais quand je le fais (me mettre dans les conditions qu'autre chose soit possible), je ne le vois pas. L'objectif se précise, il s'agit de quitter l'état d'absence pour retrouver le lien à moi. (112) Faire autre chose ce n'est pas seulement une activité autre qui me sort de ma souffrance, cette autre chose est la source de remise en lien avec moi. Mais je n'ai aucune idée du comment cela va pouvoir se faire. Il s'agit d'une chose à venir, que je ne connais pas et en quoi j'ai une confiance telle que je ne lui demande rien, je ne connais rien du contenu à venir mais j'ai confiance dans le processus lui-même. (108) Je suis là, soulagée de cette décision (aller en stage) qui ouvre des possibles nouveaux mais je n'attends rien, je n'espère rien. (114) Je suis soulagée, mais je ne fais encore rien, ou pas vraiment. Je vais vers ce qui n'est pas encore là et puis en même temps je l'attends sans vraiment attendre quelque chose.

Cependant la volonté de cette décision vient se heurter à la force de préservation (110) Toute cette partie de moi, sur le moment je ne la perçois pas. (111) Elle me fait peur, car, malgré tout,

rester immobile c'est ne pas risquer de s'effondrer. Nous entrons ainsi dans la confrontation entre l'intention de changer et la peur de changer.

C- L'affrontement : je sais/je ne sais pas

Cette confrontation apparaît ici pour la première fois et reviendra au cours du cœur de l'expérience. Dans cette première apparition elle prend la forme d'un affrontement entre le « je sais » et le « je ne sais pas ». En effet, un « je sais » très assertif, mais qui, contrairement à toute attente, concerne mes manques, mes erreurs, en quelque sorte ce « je sais » est un « je ne suis pas dupe de moi même ». (34) Ça me rassure de chercher à l'extérieur même si, d'une certaine façon, je sais que ce n'est pas ce que je crois, que ce n'est pas le bon endroit, le lieu de la source des possibles nouveaux. (35) Ce n'est pas ce que je crois. (32) Je cherche au mauvais endroit. (33) Je me leurre. (210) Et puis quand ça pousse, quand je n'en peux plus, je cherche, je me débats mais sans toucher à ce nœud. Il y a un grand contraste entre cette lucidité sur mes comportements inadéquats, leur raison d'être (le fait de me rassurer, éviter ce qui me fait peur), et l'incapacité révélée par les « je ne sais pas » (22) C'est incroyable à quel point je ne sais pas, je suis complètement barrée, noyée dans mon fils, noyée dans mon chagrin. (23) Non, noyée dans : ne pas en tenir compte, ne pas le regarder, ne pas le valider. (91) Dans ce moment, je ne sais même pas que cela pourrait être autrement. (128) Je n'en peux plus et je ne le sais pas. Je confonds la situation et moi. Et enfin une espèce de conscience témoin elle aussi très lucide : (31) Il y a une peur mais en même temps un refus d'y aller voir. (136) Comme un refus d'y aller voir, je sais mais je n'y regarde pas. (137) Je fais comme si j'avais laissé ce chagrin s'étaler et faire son chemin.

Cet entrelacement de fragilité extrême liée aux « je ne sais pas » et de lucidité aiguisée est très surprenant, inattendu. Il témoigne la présence de deux opposés qui s'affrontent sans pour l'instant vraiment se rencontrer. Comme si les deux cheminaient sur deux sentiers parallèles.

J'ai bien conscience que ma problématique ne se trouve pas dans mes états, sentiments ni dans les événements mais dans mes attitudes d'incapacité à regarder et donc à connaître. (2) Je ne suis pas en colère car trop fatiguée pour ça, trop malheureuse et surtout ne pas le reconnaître, ne pas le voir et ne pas le savoir, non, ne pas vouloir le voir, non, ne pas pouvoir le voir et ne pas le savoir. Nous reviendrons sur ce processus (s'arrêter, regarder, connaître) dans la partie suivante où il sera mis en lumière et où l'on comprendra d'autant mieux l'importance de pouvoir regarder sa propre situation mais la phrase suivante illustre à quel point le fait de connaître la situation est premier. (3) Comme dans ces moments où je ne

sais pas encore où je suis perdue, et où je ne sais pas encore que je suis perdue. En effet, comment savoir où je suis perdue si je ne sais même pas que je suis perdue.

Dans ce chaos de « je sais » et de « je ne sais pas » de ma situation actuelle, je m'appuie de nouveau sur mon expérience passée, mon expérience du Sensible. (4) Je connais bien cet état, état de mal-être où je me débats mais où je ne le sais pas. (5) Il précède toujours quelque chose d'important, important dans le lâcher-prise, dans le laisser aller de moi qui m'ouvre des portes nouvelles, mais je ne le repère toujours qu'après.

D-Le début du renouveau : du « nulle part » à la remise en mouvement

Nous sommes à la fin de la seconde grande partie de la description, à l'orée du cœur de l'expérience et nous assistons à un glissement, un fondu-enchaîné. Je quitte doucement l'ancien pour entrer tout aussi doucement dans le nouveau. On peut constater que ce changement se fait progressivement (182) Elle (une remise en mouvement) débute avant que je n'arrive à PA. (183) Avant que je ne parle à E.

Ce changement se fait à plusieurs niveaux : tout d'abord, comme dans la partie précédente, une conscience témoin qui regarde, qui prend acte ; puis une espèce d'entre-deux de présence-absence, de pré-mouvement ; et enfin le début du changement lui-même impulsé par une volonté, un désir.

La conscience témoin nous renseigne sur l'évolutivité de l'intention qui était déjà présente, qui produisait déjà ses effets mais qui n'était pas encore prise en compte à sa juste valeur, les expressions « sans conviction » et « un petit truc » en témoignent : (372) Mais je sens déjà sur le chemin du stage quelque chose de différent, je crois même que l'idée d'une séance de somato-psychopédagogie est déjà là mais pas nommée ou plus exactement nommée mais sans conviction, comme si je savais que la solution était là, non pas dans la séance mais dans l'intention, l'idée, la prise de décision, mais je fais comme si c'était un petit truc. On peut repérer, là encore, que seule l'intention en elle-même est source de changement comme si elle se suffisait à elle-même, comme si l'action n'était pas nécessaire à ce changement-là, celui qui est recherché. Le changement d'état, de posture, d'attitude qui permettra à un autre possible d'exister quel que soit ce possible.

Puis, (373) Non, ce n'est pas vraiment cela, c'est comme si c'était en train de monter, c'est là mais comme caché à moi-même, [...]. On voit à travers les mots : « monter » et « caché » que l'intention était effectivement déjà présente en moi et qu'elle apparaît comme à la surface de ma conscience, elle se fait un chemin (211) Je cherche encore une solution

extérieure mais, quand même, ça pousse dans moi, et c'est dans moi que cela se joue. Et commence alors la confrontation réelle, les chemins ne sont plus parallèles, la rencontre se fait : (373) [...] le début de l'affrontement entre l'ancien et le nouveau, ce qui est et le possible qui pourrait être.

Nous assistons à une description tout en nuances du sortir du « nulle part » défini comme l'absence à moi-même, état de souffrance « le mal être de n'être nulle part ». En effet ce changement se fait dans une sorte de tâtonnement (44) Avant d'arriver, le mal être de n'être nulle part que je connais bien. (45) Et pourtant pas tout à fait d'être nulle part, plutôt un entre deux. (46) Plus « nulle part » et pas encore « quelque part ». (47) Comme sur le point de... (48) Comme en train d'échapper au « nulle part ». Et en même temps, il y a encore des espaces d'absence. (51) Je n'avais rien décidé. Je ne savais pas. (52) Je ne savais pas que quelque chose était en train de changer.

Puis la notion d'absence désignée par le « nulle part » laisse place à la notion de mouvement (49) Une tension vers... sans envie réelle, enfin je ne crois pas mais plutôt une prémisse de... (50) Le pré-mouvement d'un changement, dans mon attitude. (115) Je suis entre deux eaux, plus tout à fait submergée par l'immobilité mais pas encore en mouvement. On retrouve donc ici le lien entre l'absence et l'immobilité. La notion d'absence est d'autant plus forte qu'il y a une absence à l'absence, en effet je ne suis pas consciente de l'absence qui est la mienne. (48) [...] sans en être consciente, je n'étais d'ailleurs pas plus consciente du « nulle part ».

Enfin, une succession de sentiments qui semblent entremêlés. (289) Les sentiments sont entremêlés. Les sentiments anciens qui sont chassés par d'autres : (290) Le sentiment de « ne pas y arriver » est très prégnant et premier, il prend la place de la peur, du désespoir, du chagrin, de l'inacceptable. (227) C'est autre chose qui peut naître, l'insatisfaction, le ras le bol de moi étaient là avant que je ne parle à E. Les sentiments à connotation négative (peur, désespoir, chagrin, inacceptable) qui donnent surtout l'impression d'être victime ont laissé place à d'autres sentiments (« ne pas y arriver », insatisfaction) qui sont porteurs d'une réaction potentiellement dynamique. Ils n'ont pas fait disparaître complètement les autres. Cependant, le sentiment de « ne pas y arriver » est « premier », l'insatisfaction et le ras-le-bol déjà présents dans l'évolution « prennent la main » et deviennent des sentiments porteurs d'une nouveauté « c'est autre chose qui peut naître ».

Ce qui est surprenant ce sont les effets de l'insatisfaction qui prend toute son envergure (229) Lorsque je déroule ma pensée pour E., de façon imprévue c'est cette insatisfaction qui prend la main, qui se révèle et qui m'amène, non pas à me lamenter, mais à chercher une solution, non pas à être encore plus mal, mais à me relever, c'est le début du renouveau. En effet, à ce moment là, je choisis une autre voie, je choisis de me relever et non pas de continuer à sombrer. Ce choix est porté par l'envie et le désir, deux sentiments encore différents :

(184) Je ne sais pas exactement depuis quand ça pousse, une envie très forte d'autre chose, de sortir de l'état qui est le mien. (116) Encore immobile dans moi mais avec un désir d'y échapper, d'y mettre fin, enfin.

La valse des sentiments qui peuvent sembler entremêlés est pourtant très organisée, elle laisse apparaître un mouvement, une histoire. Depuis un état d'abattement et de peur, je passe par les sentiments de « ne pas y arriver », d'insatisfaction et de ras le bol qui, associés aux sentiments d'envie et de désir de changement, me conduisent à me relever. Et à ce moment c'est le début du renouveau. (88) Et là, je sors de cette torpeur, c'est très étrange. (229) [...] C'est le début du renouveau.

Le Cœur de l'Expérience

A- Première étape : conditions nécessaires

Dans cette troisième grande section, la première étape est fondamentale car elle représente les conditions de la suite de l'expérience. Elle se déroule en trois temps, un premier acte, l'arrêt, puis deux autres temps qui cohabitent et interagissent ensemble : « je regarde » et « je prends une distance ».

Je m'arrête : l'arrêt de l'arrêt

Cet acte de m'arrêter et d'arrêter quelque chose se produit à deux reprises dans l'expérience décrite et revêt à chaque fois un caractère primordial et singulier. Celui-ci est le premier.

L'importance du moment est signalée par le mot « arrêt » répété 14 fois en 10 lignes. L'arrêt annonce le changement, porté comme nous l'avons vu précédemment par « l'envie » qui est plus forte que le « risque ». (126) L'envie est là quelque part dans moi [...]. (127) C'est risqué mais ce n'est pas ce qui prend le pas. Mais ce changement ne concerne plus les états ni les sentiments, mais un changement dans les actes. L'arrêt physique, (74) Quand E. me dit bonjour, je m'arrête dans les deux sens du terme. Je m'arrête au coin de la porte pour l'embrasser [...], paraît presque symbolique, premier acte du changement. L'acte de m'arrêter est décisif, il génère plusieurs autres actes successifs en cascades : il me permet de regarder, de prendre une distance, de faire un état des lieux, de prendre une décision. (74) [...] mais je m'arrête aussi pour regarder [...]. (130) Et là, je m'arrête et je regarde.

(135) Je m'arrête, je regarde la situation et je prends une décision. (78) Je m'arrête et je parle de ce que je vois, de comment je fais ou plutôt ne fais pas [...].

Cependant l'arrêt dont il est question ne concerne pas l'arrêt de l'action mais d'une nature d'action telle l'agitation. (191) L'arrêt de l'arrêt ne concerne pas les événements, ne concerne pas la réaction aux événements, ne concerne pas les actions que je mène. (126) [...] Je me suis arrêtée et j'ai arrêté de m'agiter. L'arrêt dont il s'agit est, en fait, l'arrêt d'une immobilité interne, c'est une remise en mouvement, la remise en mouvement de mon intériorité. (191) J'arrête d'être arrêtée dans moi.

Je regarde : État des lieux

Dans cette partie s'articule le processus qui permet à la fois d'établir l'état des lieux et autorise l'état des lieux lui-même. L'acte de regarder est à la fois permis et généré par l'acte précédent de m'arrêter.

Le processus est décrit de façon précise. M'arrêter m'offre le temps de regarder, et regarder me permet de voir ce que jusqu'à maintenant je ne voyais pas, ne pouvais pas voir car je ne m'arrêtais pas. (58) En fait, je regarde. (59) Je prends acte. (60) Je me reprends dans cet instant, c'est-à-dire je reprends la main sur ma vie, [...]. (135) Je m'arrête, je regarde la situation et je prends une décision. Le résultat final n'est pas anodin, Il s'agit de reprendre la main sur ma vie. Je redeviens actrice de ma vie. Et cela est permis par le seul fait de regarder la situation dans son ensemble et depuis plusieurs points de vue (60) [...] non pas de façon volontaire, mais juste parce que je regarde l'état des lieux de où j'en suis, comment je fais, comment je vis. Un autre élément apparaît, celui de dire ; en effet, je ne suis pas seule dans ce moment de l'expérience et le fait de nommer à l'autre semble permettre aussi de regarder avec plus de précision : (78) Je m'arrête et je parle de ce que je vois, de comment je fais ou plutôt ne fais pas [...] (213) C'est quand je regarde que je n'y arrive pas, je dis que je n'y arrive pas seule, que j'ai besoin d'une séance.

Mais il y a une part active plus forte que le seul fait de regarder, il y a une intention de trouver une solution, il y a une force et une absence totale de complaisance, qui m'amènent au constat que « je n'y arrive pas » cité 7 fois, comme pour ne plus y échapper. (131) Je regarde que je n'y arrive pas. (214) C'est quand je vois que je n'y arrive pas, quand j'ose regarder que je n'y arrive pas, non, ce n'est pas que j'ose, c'est même dans ce moment : juste je peux regarder que je n'y arrive pas. (223) Je cherche quand je déroule ma pensée, je fais un état des lieux qui m'amène à regarder que je n'y arrive pas. Et puis, de nouveau, un regard précis sur ce constat : (133) Je ne saurais dire à quoi. (134) A vivre la situation depuis moi avec moi. Je vois que je n'y arrive pas mais je n'avais pas saisi le « comment » je n'y arrive pas. Qui conduit à un

état des lieux de la situation : (60) [...] et le résultat de tout ça : plus rien ne bouge, je suis emprisonnée dans ma souffrance, dans mon fonctionnement.

Dans ce passage, la phrase suivante est essentielle. (212) Ce qui me surprend c'est ces deux « moi » qui, à un moment, se rencontrent de nouveau. Depuis le début de la description, nous avons pu constater, à travers l'absence et les paradoxes, une rupture entre deux parties de moi qui se réunissent maintenant. Une part de moi volontaire qui voulait changer et une part de moi effrayée qui se cachait. Le fait de m'arrêter n'avait pas réussi à créer ces retrouvailles. (76) Et là, je m'arrête, je ne le sais pas mais je le fais. Seul le fait de regarder semble le permettre.

Je prends une distance : concernation de moi

Les actes de regarder et de prendre une distance, et même, pour une part, de m'arrêter, sont contemporains. (142) J'ai une distance, je prends une distance, quand je m'arrête en même temps je prends la distance qu'il me faut pour regarder comme si j'observais le cas d'un patient. La distance n'est pas seulement contemporaine au fait de regarder, elle est la condition nécessaire au fait de regarder, dans le sens de pouvoir percevoir ce qui jusqu'à présent était imperçu. (217) C'est la distance que je mets lorsque je me regarde ne pas y arriver qui me permet d'y arriver. (363) Je me regarde de loin, avec distance et c'est cette posture qui me permet de « sortir », de dé scotcher ma souffrance et moi, ou mon incapacité à souffrir et moi. Cette distance est précisée, il s'agit d'une grande distance en ce sens qu'elle permet vraiment d'avoir un regard objectif sur ma situation. (363) Je me regarde de loin [...]. (78) [...] presque comme si c'était de quelqu'un d'autre. La distance a plusieurs effets : Elle me permet de me défusionner de ma souffrance et de mon contexte événementiel. (215) Je prends à ce moment une forme de distance avec moi-même, avec mon contexte de vie actuel qui m'engue. Les termes « dé scotcher » et « enguer » utilisés montrent la force avec laquelle j'étais confondue avec les événements de ma vie et mes sentiments. Et là, grâce à la distance que je mets, je peux de nouveau vivre, regarder ce que je vis et comment je le vis et choisir mes actes. (365) Comme s'il y avait un moi qui vit et une conscience observatrice qui naît ou plus exactement qui renaît, qui retrouve sa place, sa place de conscience témoin qui prend acte et qui peut agir. L'effet final peut paraître surprenant, en effet, je n'ai pas de compassion ni de complaisance vis-à-vis de moi-même, mais de la colère. Cette colère me permet de retrouver un sentiment de concernation de moi, d'animation dans moi. Enfin je découvre que j'ai de nouveau un intérêt pour moi-même et j'apprends par contraste que j'avais perdu tout intérêt pour moi-même. (364) Et, étrangement, c'est en prenant cette distance que je peux me mettre comme en colère contre moi et de nouveau être concernée. (366) Et

c'est dans ce moment que de nouveau je suis concernée, animée, je retrouve quelque chose de moi, qui ne me touche pas au sens sensible du Sensible mais qui m'intéresse. (367) Je m'intéresse de nouveau à moi-même.

Nous observons, dans cette partie, un enchaînement et un entrelacement des actes : s'arrêter, regarder et prendre de la distance. Nous pouvons constater que le premier engendre les suivants mais aussi que les uns potentialisent les autres. En effet, plus je regarde et plus je reste arrêtée à regarder et plus je regarde, plus je peux prendre de la distance dans cet arrêt. Cette distance dont il s'agit est une distance qui me permet de prendre du recul, comme si je m'éloignais des choses, comme si je me regardais moi-même comme un paysage, afin de mieux l'appréhender, le discerner, l'analyser. Mais ce qui est surprenant c'est que non seulement cette distance me permet de voir ce que j'étais incapable de voir jusqu'à présent, mais elle me permet aussi de me dé fusionner de la situation douloureuse dans laquelle je me trouve. Et l'incroyable résultat de ces deux mouvements d'éloignement c'est qu'ils me permettent de me réunifier moi, de réunir les deux parties de moi qui s'étaient perdues. Cette distance me permet de me retrouver.

Nous pouvons également être surpris de ce qui émerge de ces processus. En effet, de même que dans la partie précédente nous avons noté que l'insatisfaction était le sentiment majeur qui me permettait de m'orienter vers un changement, nous découvrons ici que c'est la colère, la colère envers moi-même, qui me donne un sursaut d'intérêt pour moi.

B- Deuxième étape : La pensée nouvelle

Émergence d'un possible

Nous abordons maintenant le cœur de l'expérience, la discussion avec E. Nous avons vu, depuis une situation intérieure lourde d'absence et de paradoxes qui semblait inextricable, une forme de parcours vers une sorte d'éveil à moi-même où l'insatisfaction et la colère jouent un rôle fondamental. Depuis ce nouvel état et cette nouvelle posture d'intérêt pour moi-même, nous pénétrons dans une expérience singulière, dans laquelle nous allons découvrir les liens intrinsèques entre la pensée, le corps, la variation de présence et la part active du sujet que je suis.

Tout commence avec l'émergence d'un possible de quelque chose d'indéfini dans sa forme, son contenu, sa nature. Cela semble n'avoir aucune importance, l'importance naissant de la notion de possible elle-même. (61) Je parle sans vraiment me rendre compte de tout ça et, pourtant, une orientation, plus que ça : un possible, encore inconnu, encore flou même dans sa nature de possible, mais un possible émerge. Et même, plus précisément, l'importance vient de la nouveauté. (82) Quelque chose est possible, quelque chose est nouveau. (324) Elle (la pensée nouvelle) réveille ma vie, c'est l'espoir d'un autre possible qui ne livre pas encore sa nature, ni sa forme, ni même son contenu, c'est l'essence de l'espoir, c'est l'effet de l'espoir. En effet, c'est la nouveauté, la pensée nouvelle qui crée le possible. Et entrevoir la possibilité de la nouveauté, quelle qu'elle soit, crée l'espoir, et davantage encore la nouveauté est appréhendée comme l'espoir lui-même à la fois dans son essence et dans son effet. Il n'y a aucune attente particulière, aucune conception *a priori* de ce qu'il faudrait espérer, le seul fait de vivre l'espoir que cela peut être différent est important.

La pensée nouvelle n'a pas encore créé le changement, mais elle crée l'espoir, la confiance, l'ouverture au changement. (317) Et là, dans ce moment d'espoir jaillissant, c'est ma pensée nouvelle : faire autre chose, faire quelque chose, quelque chose qui va me sortir de là où je sombre.

Déploiement

Les effets (réveil/intérêt)

Cette partie décrit les effets de la pensée nouvelle. Nous distinguons trois sortes d'effet. Le premier dans mon corps, le second dans ma posture et le troisième dans mes actes.

Le premier effet se produit donc dans mon corps, ou plus précisément « dans moi », cette partie de moi (notion analysée dans la seconde grande partie) qui caractérise non pas le corps mais le rapport au corps et le sentiment identitaire qu'il procure. (321) Cette pensée, toute bête, prend la forme d'un tsunami, elle pousse tout dans moi mais comme en profondeur. (322) Elle (cette pensée) a des effets ou plutôt des impacts énormes dans moi, au fond de moi, qui ne donneront leur fruit que plus tard. (323) Elle me réveille, moi, mais aussi la vie dans moi qui n'avait plus d'air pour respirer. Les termes « tsunami », « tout de moi » et « impacts énormes » témoignent de la puissance de ces effets. Les effets me concernent moi mais aussi « la vie dans moi », cette puissance de vie que nous avons étudiée précédemment et qui était jusqu'alors infime dans la perception que j'en avais.

Tandis que ce bouleversement se produit dans mon corps, une part de moi prête attention à ma propre pensée. (159) Je change très lentement de posture interne, comme si mon corps ou plutôt mon être se redressait, une part de moi tend l'oreille à ma propre pensée, mais c'est tout tapi dans moi. (81) Je me réveille comme d'un long sommeil, je me redresse, je me sens de nouveau éveillée et même plus que ça : intéressée, interpellée. (84) Intéressée par ce que je dis, interpellée par ce que je vois de moi quand je le décris à E. (94) Je sors de cela (cette torpeur) pendant que je parle à E., à un certain moment, comme si je me redressais de l'intérieur, intéressée. J'aperçois dans ces phrases le mouvement de l'éveil de l'enfant ou de la fleur qui éclot. Un mouvement lent, progressif, presque physiologique, puissant qui trace un chemin.

Enfin, l'effet de cette pensée et ce qu'elle engendre sur mes actes. (163) Et donc j'y vais. (62) Je m'y engage. (70) J'avance vers ce possible qui naît de moi dans moi, non, je n'avance pas, il m'avance, et je me regarde, je me sens presque comme spectateur. Il se produit alors un phénomène étonnant, mon engagement semble premier mais il est très vite pris en relais par un laisser faire de moi. Je suis dans un faire et un laisser faire tout en même temps, à la fois spectatrice et actrice, une sorte d'équilibre pas figé mais mouvant. Cette rencontre entre le corps, la pensée, l'attitude, la part active qui aboutit à cet équilibre pourrait décrire ce « de moi » dont il est question.

Parcours d'un chemin de pensée

Nous continuons, dans cette sous-partie de « la pensée nouvelle », à déployer la richesse et la nuance des liens déjà présentés précédemment, mais de façon plus fine et détaillée.

Dans un premier temps, nous constatons que la pensée nouvelle dont il s'agit n'était pas immédiatement accessible mais qu'elle se trouvait comme derrière une barrière d'imperception : (318) C'est cette pensée nouvelle, elle jaillit d'une certaine façon. (319) En fait elle était là, je l'avais dans moi depuis quelque temps (un temps indéfinissable : quelques heures peut-être) mais elle ne montait pas à la surface. Cette pensée doit parcourir un chemin difficile, une véritable épreuve, pour atteindre ma conscience : (177) C'est comme une tête chercheuse qui se heurte de tous les côtés, elle ne trouve pas le chemin et puis enfin, l'aboutissement : la décision. Nous noterons la précision de la conscience, il s'agit d'une forme de conscience originale. (320) Elle parcourt un chemin, comme un chemin d'accès jusqu'à ma conscience, plus exactement une forme de conscience qui ouvre, pas seulement une conscience qui sait. Une conscience qui ne se contente pas de savoir, mais aussi, une conscience qui ouvre, c'est-à-dire une conscience en tant que processus d'ouverture à tous les possibles encore inconnus et même peut-être inconcevables. L'important apparaît, ici encore,

non pas dans le contenu de la pensée, mais dans le processus d'éveil de moi-même à ma propre pensée.

Ce rude parcours de ma pensée ne se fait néanmoins pas seul. En effet, la part active qui est la mienne requiert une volonté et une ténacité très fortes, c'est un choix. (174) Non, j'étais ballotée et c'est cela qui cesse quand les prémices de la pensée arrivent. (174 bis) [...] je cherche, je cherche autre chose que les repères extérieurs, je cherche fort, c'est un effort surhumain, je choisis une autre route que celle empruntée depuis des semaines. (175) Mais cet effort je ne le vois pas, il se fait en même temps sans moi, ou dans cette partie de moi où je n'ai plus accès (mon sensible, ma potentialité). (176) Je me sens chercher très fort, ça fait presque mal, ça me touche cette envie profonde qui combat au fin fond. La recherche d'une nouvelle orientation encore inconnue montre l'importance de l'attitude et non pas du contenu puisque justement je ne connais pas encore l'orientation que je cherche. Je choisis *seulement* de faire autre chose, autrement et c'est ce choix d'aller vers une nouveauté encore inconnue qui importe.

Et enfin la pensée arrive à son but, ma conscience : (169) Autant elle a pris son temps à se déployer, à arriver à son terme, à se frayer un passage dans l'isolement et le no man's land qui était le mien autant lorsqu'elle est là rien ne pourra la déloger. Les termes « isolement » et « no man's land » rappellent l'état d'absence extrême dans lequel je me trouvais et renforcent les notions de volonté et d'engagement nécessaires pour lutter contre cette difficulté.

Nous comprenons que l'effet de cette pensée nouvelle commence dès l'apparition de l'émergence de la pensée et pas seulement au moment de l'aboutissement : (174bis) Ce n'est pas la décision qui stoppe mon errance, c'est dès le début de ce mouvement [...]. Il est donc clair qu'il n'est pas nécessaire d'attendre la décision pour agir, la part active du sujet concerné, non seulement commence bien avant, dès le début de l'émergence de la nouveauté, dès le début d'un possible de nouveauté, mais est exigée tout au long du processus pour pouvoir atteindre l'objectif, la décision.

Entrelacement corps/pensée

La partie suivante dévoile un élément important dans ce processus dynamique d'entrelacement de la pensée et du corps. Il s'agit du sentiment d'étonnement. Cet étonnement est d'une nature particulière, c'est un étonnement de moi-même, (157) J'ai le sentiment d'étonnement de moi-même [...]. Le fait que l'étonnement soit tourné vers moi et non vers l'extérieur prolonge le sentiment d'intérêt pour moi-même apparu dans la partie précédente et accentue l'importance de la place de la présence à soi dans l'expérience qui nous intéresse.

À l'origine, l'étonnement est un effet de la pensée nouvelle : (158) [...] la pensée, l'idée de faire une séance SPP qui prend corps et c'est cela qui crée l'étonnement [...]. (160) La pensée est tapie et grandit, grandit dans mon corps et crée l'étonnement qui grandit aussi. Mais l'étonnement n'est pas une fin en soi, il n'est pas statique. Sa naissance est délicate (157) [...] l'étonnement, [...] qui a un début, un commencement trébuchant, qui cherche son chemin, [...]. Et il poursuit son chemin en étroite interaction avec la pensée nouvelle, comme si les deux éléments traçaient un sillon commun. (157) l'étonnement qui se déroule dans moi, [...] ou plutôt qui accompagne le chemin qui se fait en moi. (158) Un chemin de pensée mais pas seulement, [...] et plus cela prend corps, plus cette pensée se déploie (bien qu'elle n'ait que quelques mots), plus l'étonnement grandit dans moi.

Il n'est pas non plus autonome, il dépend de la pensée nouvelle qui l'a créé et en même temps il la nourrit, il lui donne un double sens, à la fois une information et une valeur. (161) Et c'est l'étonnement de mon corps qui informe ma pensée en retour, qui lui donne une valeur, un agrément, qui lui dit oui c'est cela vas-y. Les deux éléments, sentiment d'étonnement et pensée nouvelle se déploient en réciprocité, l'un se nourrit et se transforme au contact de l'autre, ils se potentialisent jusqu'à l'aboutissement du chemin, la formulation de la demande. (165) Et puis je dis la chose : faire une séance SPP et là l'étonnement cesse. (166) Le mouvement est abouti. (167) La séquence est finie, le reste est du décor.

Confrontation en arrière-scène

Nous constatons, dans cette première section du cœur de l'expérience, que le processus en cours qui aboutira à la demande d'une séance SPP ne se déploie pas sans confrontation.

Le premier élément abordé est le temps. Je perçois bien la nécessité d'avoir du temps pour sortir de mon absence et de ma fixité repérées et mises en lumière au début de l'expérience. (259) Je sens que cela se fait en arrière-scène, je suis tellement éloignée et figée dans cet éloignement qu'il me faut du temps pour ressortir, pour sentir qu'il se passe quelque chose, que quelque chose change. Mais le fait de me sentir dans un décalage temporel n'est pas l'unique explication de ma difficulté. (260) Mais ce n'est pas seulement une question de temps, cette sensation d'être en retard, d'avoir un train de retard. (261) Non, il y a autre chose. Je réalise que ma difficulté est davantage en lien avec une résistance concernant mon attention. (262) Quelque chose que je n'arrive pas à attraper, comme focalisée sur ma problématique, quelque chose qui grandit et qui pousse, que je ne regarde pas, que je ne pense pas à regarder, à entendre mais pourtant les effets sont là, il y a un processus, quelque chose se passe, c'est sûr. Nous observons que mon manque d'attention au phénomène en cours, ne m'empêche pas d'en sentir les effets.

Cependant, la difficulté de l'attention n'est pas une difficulté infime, elle est essentielle et fondamentale et demande un effort de la même intensité : (265) C'est comme une bataille, non pas de force, mais de présence, de direction de regard. Il s'agit de parvenir à faire une place à une part de moi qui avait disparu et de retrouver ainsi une globalité, une unité : (266) Une bataille entre la souffrance installée, le vide, le non avenir, la pensée qui se débat, ma posture figée dans tout ça, et la part de moi qui crie au secours, qui s'immisce là dedans, qui cherche une voie de passage, qui cherche à être entendue. (267) Cette part de moi qui me surprend, qui peut, qui veut, qui pleure de ne pas être entendue, c'est moi aussi.

Il est intéressant de repérer la posture responsable que j'adopte vis-à-vis de ma conscience. En effet, je ne considère pas qu'une partie de moi était inconsciente, mais que moi j'étais absente à cette partie de moi. (268) Ce n'est pas qu'elle n'est pas consciente, c'est moi qui ne suis pas présente à elle. (269) Je l'ai oubliée, une fois de plus.

La variation de présence et d'absence à moi-même très prégnante tout au long de l'expérience atteint son apogée dans sa phase de présence dans cette section du cœur de l'expérience.

J'ai souvent l'impression de ne pas être présente à ce qui se passe. (63) Je ne m'en rends toujours pas compte. (83) Tout cela se fait de façon « inconsciente » je crois. (71) Je ne suis pas surprise car cela voudrait dire que je suis consciente de ce qui se passe. Puis je flotte dans un état d'entre deux. (72) Je suis plutôt entre deux. Plus tout à fait nulle part mais pas encore présente, consciente.

Cependant je repère que je suis présente à certains éléments tels que les nouveaux états. En effet, je sens des sentiments et des états qui me permettent de constater un changement et d'être présente à ce changement. (64) Un soulagement, inconscient aussi mais un soulagement interne. (73) Et pourtant, mon état change de façon subtile, je ne suis plus la même. (257) Mais pas présente aux effets dans moi ou plutôt comme un décalage. (258) Les effets sont là pourtant puisque je change, ma pensée m'intéresse, elle est nouvelle. J'ai aussi la sensation d'être très présente à mon intention de changer et tout ce qui s'y rapporte. (256) Je suis présente à ce que je dis, très attachée à trouver une solution, une orientation, présente à mes mots, mes pensées, ma difficulté, ma recherche désespérée.

Enfin, le constat que la présence qui me manque est celle qui concerne la partie de moi essentielle à ma vie. (175) Mais cet effort je ne le vois pas, il se fait en même temps sans moi, ou dans cette partie de moi où je n'ai plus accès (mon sensible, ma potentialité).

Nous pouvons nous interroger sur le fonctionnement de cette variation de présence à moi-même. Effectivement la présence fluctue tout au long de l'expérience, avec une pointe lors du cœur de l'expérience, moment-clé du changement. Nous pouvons donc nous demander si la présence est source de la possibilité du changement, ou si l'émergence de la nouveauté attire, attise la présence.

Nous avons également remarqué que l'absence était envisagée comme une stratégie de survie et nous pouvons aussi nous interroger sur la fonction de l'absence comme moyen de préservation. En effet, y aurait-il une intelligence à se préserver d'une confrontation trop violente avec une réalité provisoirement inenvisageable pour le sujet et qui créerait un choc, et ne permettrait pas, de toute façon, d'avancer dans le processus de changement.

C- Troisième étape : La demande de séance SPP

Formulation de la demande

Comme nous l'avons vu dans la deuxième étape du cœur de l'expérience, tout le chemin parcouru par la pensée nouvelle, ses effets, et leurs interactions, mène à la demande d'une séance SPP. Je formule donc ma demande à E., croyant, dans ce moment, que la pensée émerge dans l'instant. (7) Je demande à E. une séance de SPP, comme à nos débuts. (8) Je n'y avais pas pensé avant, avant de lui dire, cela me vient au moment même où je lui demande. (53) Quand je dis à E. que j'ai besoin d'une séance comme autrefois, que je ne réussis pas toute seule à...

Entrelacement corps/parole

Dans toute cette partie, nous assistons, de la même façon que pour la pensée nouvelle, à un entrelacement entre, non plus la pensée, mais la parole, et les effets de cette parole dans le corps.

Cependant, nous sommes dans un moment très court, presque un instant, celui de la demande elle-même, qui ne dure que 2 à 3 secondes. Aussi, les mots et leurs effets semblent simultanés comme en témoignent les termes : « en même temps » (utilisés deux fois), « comme au ralenti », « au moment où je le dis ». (69) Et donc, comme au ralenti, les mots et leurs effets, les deux pas vraiment conscients, pas conscients du tout. Cependant, comme nous avons assisté à la réciprocité qui existait entre la pensée et ses effets dans le corps grâce à un moment un peu plus long, nous pouvons nous demander si cette sensation de simultanéité n'est pas due justement au fait que le moment est infiniment court.

La notion de justesse ressentie dans moi est l'élément principal sur lequel je m'appuie pour donner foi à ce que je dis. (66) Mais quand je parle d'une séance, que je demande à E. son

aide, je sens la justesse dans moi, comme si cela se faisait en même temps, je parle et je sens que ce que je dis est juste mais pas seulement. (67) Ce que je dis me semble presque étrange, comme si je découvrais en même temps, à la fois la justesse de cette demande, mais, surtout, que c'est ça qu'il fallait, mais plus encore l'effet que cela me produit [...]. Cette justesse me donne un sentiment d'évidence immédiat avant même que je n'ai accès à des effets plus précis dans moi. (57) Mais c'est en même temps une **évidence** à la fois dans la compréhension de ce que je suis en train de dire (me faire accompagner dans une séance) et l'effet que cela a sur moi, que je ne saurais pas décrire pour l'instant. Cette demande crée un effet de nouveauté porté par la notion de possible ainsi que par la surprise (comme dans la pensée nouvelle). La nouveauté c'est la découverte que j'ai la capacité de faire autre chose et que cela dépend de moi : (154) Je suis surprise. (155) Je suis surprise comme si je découvrais, au moment où je le dis, que je peux faire autre chose. (156) Que je peux choisir une autre voie, prendre une nouvelle orientation : faire une séance SPP.

La nouveauté est de plusieurs ordres : je suis tout d'abord sujette à une prise de conscience, (10) C'est comme si j'avais trouvé une solution ; (11) Je réalise que j'avais un problème. Je réalise que j'avais mal identifié mon problème, je croyais qu'il se trouvait dans ma situation extérieure et je découvre qu'il était dans ma « situation intérieure ». Puis, j'accède à un changement qui se fait de l'intérieur de moi-même, ce changement est à la fois très dynamique (utilisation des mots « impulser » et « élan ») et à la fois lent (utilisation du mot « désengluer ») et imperçu : (54) À ce moment-là, quelque chose, dans moi, change. (55) Et ça m'impulse, ça me donne une nouvelle orientation, un élan, même si ce mot est beaucoup trop fort pour désigner l'amorce d'une autre chose qui vient me désengluer de là où j'étais. (56) Je ne m'en rends pas vraiment compte. Enfin, cette nouveauté est de taille puisqu'elle m'ouvre de nouveau à la vie et à l'avenir : (67) [...] la vie est de nouveau possible, je ne vais pas rester tout le reste de ma vie dans cet état sans avenir autre.

Nous pouvons alors en déduire que ce n'est pas la demande d'une séance SPP qui crée cette nouveauté et cette réouverture à la vie mais l'intention, le choix de faire cette demande. L'important est ce premier pas hors du chemin de fixité, d'absence, de manque d'intérêt à moi-même, d'éloignement de la vie créé par la possibilité dans moi de vivre non pas autre chose, car je ne cherche pas à fuir ou à dénoncer les événements, mais de vivre autrement. Nous observons ici la puissance de l'intention et de la décision génératrice de changement profond, essentiel, sans besoin d'un passage à l'action puisque, cette séance SPP n'aura d'ailleurs jamais lieu.

La reconnexion à moi-même

Cet instant est essentiel aussi parce qu'il a un effet sur l'absence à moi-même, dont on a observé l'impact en début d'analyse. Cette absence à moi-même qui a commencé à changer depuis l'entrée dans le « cœur de l'expérience » continue sa transformation en une présence à moi-même. La progression est claire et précise. Je suis tout d'abord dans le constat d'un « arrêté de moi » qui relève non seulement de l'absence à moi mais aussi de ma fixité (sentiments analysés et étroitement liés dans la seconde grande partie) : (21) Au moment où je fais la demande je ne sais pas que je suis dans « un arrêté de moi ». Puis la part de moi qui était absente se réveille : (141) Une part de moi n'existe plus jusqu'au moment où je m'entends dire qu'il me faut faire quelque chose : une séance de SPP. Enfin, je nomme explicitement que je sors de l'absence à moi-même : (9) Quand je le dis je suis contente, soulagée, j'ai décidé quelque chose, je sors de l'absence à moi-même, même si je ne sais pas quoi, où, comment.

Une précision importante concernant la présence se fait jour pour la première fois. Il s'agit du fait d'être touché par soi-même. En effet, je me découvre de nouveau concernée (thème de l'intérêt déjà abordé précédemment) par ma vie lorsque je sens que je peux choisir un nouvel objectif : (143) Et, à ce moment, je ne suis toujours pas touchée, c'est l'objectif lorsqu'il est nommé à E. qui me réanime : je me sens concernée. Mais je ne suis pas touchée par moi-même, sauf par instants : (359) Dans ce moment d'échange avec E., Je ne suis pas touchée et peut-être le problème est-il là. Le fait même de nommer ce manque témoigne de son importance. Je connais la sensation d'être touchée par moi-même et je connais également les conditions qui rendent possible ce sentiment : (360) Je ne suis pas touchée mais effleurée. (361) Effleurée par instants, par des instants de rencontres éphémères où ma pensée et ma matière se rejoignent. (362) C'est très court, presque aérien, ça me frôle.

La demande : une décision

L'arrêt de l'arrêt

Nous abordons le second arrêt réalisé dans cette expérience. La demande SPP, une fois appréhendée dans son cheminement, dans son contenu, dans ses effets divers, prend clairement l'allure d'une décision. (85) C'est à partir de la décision que je prends : j'ai besoin d'une séance avec elle. Cependant, cette décision, qui, comme toute décision est tournée vers l'avenir, permet d'abord une action face au passé : (177bis) Cette décision, sur le moment, ne ressemble pas à une décision. (178) C'est plutôt un stop. (179) Un arrêt de l'arrêt. (171) Cette décision stoppe quelque chose. (172) Elle stoppe l'errance, le « ne pas savoir », le « ne pas savoir quoi faire », le « ne pas savoir comment faire », le « ne pas savoir que l'on peut faire quelque chose »,

autre chose. Et cette décision, une fois encore, ne concerne pas les actes et événements extérieurs, mais toujours ce « dans moi », elle concerne une attitude, elle bouge la fixité qui était dans moi. (180) C'est un arrêt de l'arrêt qui était dans moi. (181) C'est en fait une remise en mouvement. La décision est impérieuse, inébranlable, peut-être de force égale à ce qu'elle doit faire cesser, l'errance et la fixité. (170) Elle tombe comme un couperet. (168) Je sens un aplomb, je sens cette décision qui stoppe quelque chose, qui est forte, puissante.

Remise en mouvement

Cette décision pose un acte de rupture entre un passé connu et souffrant et un avenir inconnu. Ce qui compte ce n'est pas le contenu, ni celui du passé ni celui du futur, mais l'attitude (79) Je me remets en route, je me remets en mouvement vers... (80) Je suis de nouveau actrice et pas victime ballotée. Je ne suis plus arrêtée et je ne suis plus victime. Je suis de nouveau en mouvement, en vie, et de nouveau aux commandes de ma vie et de cela je suis responsable, volontaire et confiante à la fois. La volonté et la confiance semblent indissociables dans ce moment de remise en route. (341) J'arrive à choisir la voie du sensible encore une fois, mais je suis tellement éloignée de moi, presque à terre, presque vaincue, qu'il me faut une volonté de fer pour faire confiance à l'inconnu. Je reconnais ce moment comme fondamental, les termes utilisés sont presque poignants (« mourrance », « sauver »). (349) Ce moment est un moment clé car il me permet de sortir d'un état de « mourrance ». (350) Il me permet de faire un pas de côté, le pas qui sauve, le premier, celui qui arrête quelque chose pour en même temps commencer autre chose. Et la décision apparaît comme un passage entre deux vies.

Juste Après (quelques minutes)

Nous avons vu que la décision met fin à un long processus intérieur mais nous constatons qu'elle achève également la discussion avec E. *A posteriori*, l'échange avec E. prend l'allure d'un moment propice, peut-être même d'une condition, pour que je puisse accoucher de cette décision, qui, comme nous l'avons observé, se préparait, en souterrain, depuis quelques temps.

Nous remarquons en effet, le rôle de l'autre, E., de plusieurs manières. D'une part, par le seul fait de sa présence (13) [...] l'autre (E.) est là pour moi. (218) Je suis là à parler à E. (219) Je laisse dérouler ma pensée. (220) J'explique que ça ne va pas, que je n'y arrive pas. Présence qui

n'est pas neutre mais active dans sa posture d'écoute (224) Je m'autorise à le faire, ou plutôt je peux le faire car j'ai un interlocuteur, un interlocuteur qui m'écoute et que j'intéresse. (77) E m'écoute, elle m'aide à regarder.

Et davantage encore l'effet de son écoute, mes paroles éveillent en elle un intérêt mais plus que cela presque une attente. (164) J'ai E à côté de moi, elle aussi, dans sa posture elle propose à ma pensée d'avancer mais elle est juste là comme un point d'appui, elle ne fait rien, ne dit pas grand-chose mais elle est en alarme, en alerte. Et cette posture « en alerte » représente une information pour moi, de même que le fait qu'elle prend son temps. (12) E prend son temps, ce qui n'est pas forcément commun dans les stages. (13) Son temps pour moi cela me donne le sentiment que l'orientation est bonne, je m'y engage, l'autre (E.) est là pour moi. (14) Son temps Pour ma demande. La présence mais aussi tout ce qui la caractérise : écoute, intérêt, attente, est source d'information et aussi d'appui pour moi. Nous noterons, que cet « autre » est très particulier (40) Je veux bien les autres mais pas trop, pas trop près, sauf E. Je me retrouve donc seule, avec ma décision et ce qu'elle engendre.

A- Interrelation entre part active du sujet et force du Sensible

Ce qui apparaît en premier est la relation qui se crée entre la détermination qui me porte et une force qui m'anime.

La détermination

Ma détermination, puissante, est marquée par de nombreux termes : « j'y vais » (cités deux fois), « décidée » (cité quatre fois), « engouffre », « déterminisme », « puissance », « sans un regard en arrière » (cité deux fois), « je fonce » (cité deux fois), « rien ne me retiendra plus », « sans doute ». Je suis dans ce moment complètement responsable et je le revendique : (375) Le reste m'appartient. C'est un mouvement de reprise en main de ma vie et cela se dessine avec la présence de nombreux verbes d'action et aussi avec un changement de cap. (96) J'y vais. (233) J'y vais. (95) Quand je repars je marche vers quelque chose [...]. (352) Je pars, décidée [...]. (378) Et puis je pars d'un pas décidé, [...], mais décidée dans le sens de l'orientation qui change ; (379) je prends une nouvelle orientation, [...] je m'y engouffre avec déterminisme, puissance, révolte, sans un regard en arrière. (390) En fait, je me vois foncer vers, [...]. Ce qui est surprenant c'est ce mouvement qui semble tellement assuré et qui en même temps ne connaît pas encore son orientation, la seule chose sûre étant le changement d'orientation. (379) je prends une nouvelle orientation, même pas dessinée [...] (378) [...] mais décidée dans le sens de l'orientation qui

change. Cette détermination au changement, à la fois dans l'attitude de responsabilité et la mise en action dans une nouvelle orientation encore inconnue, marque la présence de la confiance. La confiance non pas dans la connaissance d'un objectif défini mais dans le processus en cours. Cette confiance n'est pas altérée par mon manque de présence. (378) Et puis je pars d'un pas décidé, encore dans un entre deux, comme si je n'étais pas au courant de ce que je fais, ni comment, [...]

La force

Cette confiance semble s'appuyer sur la force que je sens (387) Ce qui se passe à l'extérieur, c'est cette force qui m'emmène ou plus précisément qui me tire, m'attire [...]. (388) Mais est-ce une orientation ? (389) Non, pas vraiment encore, c'est plutôt une force qui me pousse et me tire en même temps, très puissante, elle m'a extirpé de mon enlèvement, de ma fixité. La nature de cette force n'est pas explicite dans le texte, (je sais néanmoins qu'il s'agit du Sensible dans moi). Cependant la qualité et les effets de cette force sont clairs. Cette force est puissante, elle a le pouvoir de m'extirper de ma fixité. Elle me « tire », « m'emmène », m' « attire », me « pousse », me « propulse » tout en même temps et de mon côté « je m'y engage », « je fonce ». Il existe donc un lien intime entre cette force et ma part active, comme si cette relation même créait la puissance du nouveau mouvement et de la détermination dans ce mouvement. (391) Je sens que c'est moi qui fonce, je sens que je suis propulsée et que rien ne me retiendra plus à ce moment là. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute.

B- De l'ancien vers l'inconnu

Ce mouvement, qui m'emporte et dans lequel je m'engage pleinement, a un point de départ, connu et une destination inconnue.

Je quitte quelque chose

Comme nous l'avons vu, la discussion avec E. est terminée, je me retrouve face à ma nouvelle réalité transformée par ma décision. (374) Je pars parce que la séquence avec E. est finie par le fait qu'il nous faut aller en stage, mais aussi parce que, de toute façon, elle est finie.

D'un côté, le point de départ est un lieu physique (232) Je quitte E. (351) Je quitte E. et le couloir pour aller dans la salle, je suis en stage. Mais très rapidement je réalise qu'il ne s'agit pas seulement (pour ne pas dire pas du tout) de cela (376) Je pars, c'est drôle ce mot pour dire

que je vais juste dans la pièce à côté. Je prends conscience que ce que je quitte n'est pas un lieu mais un état intérieur (377) Je quitte l'état dans lequel je suis arrivée, je quitte quelque chose, mais quoi ? Cet état que je quitte est la fixité dans laquelle je me trouvais au tout début de l'expérience. (240) En fait je vais vers quelque chose, tandis qu'avant la discussion j'étais figée.

L'inconnu

Je quitte un état connu vers une destination inconnue. (95) [...] même si je ne sais pas quoi. (234) Je ne sais pas où je vais mais je pars (dans la salle) avec une forme sûre d'orientation même si je ne sais pas encore où elle va me mener. (352) [...] sans savoir vraiment ce qui s'est passé, ni où je vais, dans quelle direction. (379) Je prends une nouvelle orientation, même pas dessinée [...] (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi [...] (390) En fait, je me vois foncer vers, vers je ne sais pas quoi. (387) [...] vers cette nouvelle orientation que je ne connais pas encore. Cet objectif inconnu ne semble pas m'inquiéter ou ralentir mon pas. Au contraire, je précise à maintes reprises que ma destination est inconnue et que pourtant j'y vais. Il apparaît donc que la nature du changement ne concerne ni le contenu, ni l'objectif, mais bien le processus lui-même, la remise en mouvement.

C- Mise en lumière des liens

En arrivant vers la fin de l'analyse, des éclaircissements importants concernant la présence fluctuante qui est la mienne tout au long de l'expérience apparaissent. La présence (ou l'absence selon le point de vue que l'on choisit) revêt la forme d'une relation, d'un lien et il en existe deux : le lien à moi-même et le lien entre l'intériorité et l'extérieur.

Le lien à moi-même

Tout d'abord, le lien à moi-même. Il s'agit d'être en lien avec le monde intérieur. (396) En lien, c'est-à-dire que je ne suis pas au courant de ce qui se passe et donc en même temps je ne suis pas en lien de résonance avec ce qui se passe. Dans cette explication d'être en lien, il y a deux éléments importants qui ne sont pas du même ordre. Le premier, « être au courant », se réfère à une aptitude cognitive, il demande au sujet d'être actif et semble être la condition pour que le second, la résonance puisse exister.

Nous voyons le cheminement de cette capacité ou incapacité à être en lien. La présence qui s'était accentuée lors de l'échange avec E. commence à décroître. (394) C'est comme si j'avais, de nouveau, pris une distance avec ce qui vient de se passer [...]. (397) J'ai

laissé derrière moi l'échange avec E. et tout ce qu'il a généré pour revenir à ma posture ancienne, de ne pas y être. Tout d'abord, c'est un « entre deux » distinctement relié au fait de ne « pas être au courant ». (378) [...] encore dans un entre deux, comme si je n'étais pas au courant de ce que je fais, ni comment [...]. Puis la sensation d'être extérieure (392) Presque je me vois faire mais presque comme extérieure même si ce mot est trop fort. Je valide les effets de ma décision mais ne suis pas en lien de présence non plus avec eux (394) [...] ou plus précisément les effets sont là : je fonce. (395) Mais je ne suis pas en lien avec ces effets. Enfin le lien se fait de nouveau, plus tard, il est inattendu, violent et douloureux. (398) Il me faudra attendre le lendemain matin pour que le lien se fasse de façon violente, douloureuse : ça fait mal. (380) Le lendemain matin, la musique dans les oreilles, ça rentre sans crier gare, je suis débordée, pas seulement par mon chagrin nommé M. mais par mon chagrin de moi, débordée de moi qui vis un chagrin. (381) Ça y est je suis reconnectée à moi.

Cependant, il semble que la relation avec le monde intérieur est nécessaire pour qu'ensuite le lien entre l'intériorité et l'extérieur puisse se tisser. En effet, je réalise que, avant tout, je ne suis pas en lien avec ma force intérieure. (393) Car en fait je ne suis pas en lien de présence avec cette force qui bien évidemment vient de mon intériorité.

Un phénomène surprenant se fait jour. C'est l'interaction entre la décision et la remise en mouvement. En effet, c'est l'intention de faire une séance de somatopsychopédagogie et uniquement l'intention (puisque la séance n'a pas eu lieu et n'aura d'ailleurs pas lieu) qui remet mon intériorité en mouvement. (238) Je crois avoir pris une décision « extérieure » qui me soulage tandis qu'il s'agit de quelque chose d'intérieur à moi qui se passe. (239) La décision est d'aller regarder à l'intérieur de moi et je ne me rends pas compte sur le moment que le fait d'avoir décidé cela remet l'intérieur en mouvement.

Nous découvrons ainsi que le lien avec la force intérieure me permet de prendre une décision qui remet mon intériorité en mouvement. Mon immobilité, pour se mouvoir, nécessite donc, à la fois la relation à mon intériorité mais aussi une part active de moi-même, me mettre au courant de ce qui se passe et à agir.

Le lien entre l'intériorité et l'extérieur

La seconde forme de lien est celui qui existe entre l'intérieur et l'extérieur. Il poursuit la mise en évidence de l'importance d'être en lien et en montre une autre facette. Nous revisitons l'évolution du processus : La relation à la force intérieure, d'abord. (235) C'est étrange, il y a 3 choses en même temps. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute. L'impression de ne pas être « vraiment » en relation avec cette force et aussi de ne pas être au courant de ce qui se passe et donc de ne pas comprendre ce qui se passe

ensuite. (237) La seconde chose est ce je ne sais quoi d'entre deux qui correspond à cette façon de ne pas y être vraiment de ne pas mesurer ou plutôt comprendre ce qui est en train de se passer. Et enfin, le manque de présence, le « ne pas être en lien » (notion décrite précédemment) avec le lien. (382) Cette troisième chose c'est le manque de lien ou le manque de présence au lien. (383) Le lien qui n'est pas conscient, qui se fait sans moi, sans une certaine partie de moi. Cette seconde forme de lien, c'est l'interface entre l'intériorité et le monde extérieur. (384) Ce lien c'est ce qui se passe à l'intérieur et ce qui se passe à l'extérieur. (385) Je ne me rends pas compte que les deux sont liés. (386) Et si je regarde bien je ne suis pas plus présente à ce qui se passe à l'extérieur qu'à ce qui se passe à l'intérieur.

Nous constatons donc, que les deux formes de lien sont nécessaires à l'évolutivité de mon mouvement de vie. Ils signent la possibilité d'une résonance avec moi et avec le monde extérieur qui seule permet une réciprocité entre moi et moi et entre moi et le monde extérieur. Nous pouvons également observer que cela me demande une attitude d'ouverture à ce que je vis l'intérieur de moi et à ce que je vis à l'extérieur de moi mais aussi une part active volontaire. Les deux semblent aussi indispensables l'un que l'autre à la transformation continue du processus de vie.

Bien Après (les semaines suivantes)

A- Apprentissage de l'expérience

Dans cette toute dernière partie de la description, je pose un regard *a posteriori* sur l'expérience que je viens de vivre. Ces quelques dernières lignes représentent presque un résumé de tout ce que j'ai appris en traversant cette expérience.

Tout d'abord, j'ai un regard lucide sur ma motivation première tournée vers mon fils de façon presque obsessionnelle, désespérée. Une fixation, comme nous l'avons révélé au début de l'analyse, qui anéantit le reste du monde. (342) J'y parviens mais je sais que je le fais encore pour mon fils. (343) Que j'essaie de trouver une solution pour moi, pour lui, encore. (345) [...] autre chose qui risquerait de me faire lâcher mon fils. L'expérience vécue me permet de contourner cette obsession et m'apprend que je ne peux avoir une action que sur ma propre vie. (348) Entre moi qui voudrais que la solution soit dans la résolution du problème de mon fils, je voudrais ça plus que tout, et là dans cette expérience, je trouve la solution pour moi, pour ma vie, dans moi, dans mon rapport à ma vie, à mon corps sensible.

Cet apprentissage se construit à travers les thèmes principaux que nous avons rencontrés au fil de l'analyse : la confiance dans mon rapport à mon Sensible et à l'inconnu, la nécessité d'une volonté et d'un courage plus forts que la peur.

La confrontation est telle qu'elle est décrite comme une bataille, les termes utilisés « bras de fer », « rendre les armes », sont parlants. La bataille est rude, la confrontation semble longue, abreuvée par deux forces de même intensité. (340) Et dans cette expérience là que je décris, je me vois me débattre encore en tous sens. (346) Mais dans cette expérience, j'y parviens, c'est comme un bras de fer entre moi et moi. (347) Entre moi qui ne veux pas malgré l'insupportable, et moi qui veux à tout prix vivre. Dans le texte il est écrit « je ne veux pas », nous pouvons avancer qu'il s'agit d'un « je ne veux pas », proche d'un « je ne peux pas » en nous appuyant sur les phrases suivantes (344) Ce qui est très difficile dans ce moment c'est de faire confiance à l'impossible, à ce qui me semble impossible dans l'instant. (345) L'impossibilité de sortir de ma souffrance, l'impossibilité de regarder ailleurs, autrement, [...]. La bataille se livre entre la part de moi qui sait, qui a confiance, qui est d'une douceur et d'une bienveillance extrême et la part de moi qui ne peut pas, qui a mal et qui a peur. (357) Et, dessous moi, ou plus exactement une partie de moi, une conscience cachée de moi qui veille sur moi, qui m'attend, qui sait qu'il faudra bien lâcher et qui est là, prête à me recevoir, à me prendre dans ses bras, à me bercer, à consoler la part de moi qui pleure de ne pas pouvoir, d'avoir trop peur, d'avoir trop mal.

Le choix « de lâcher », de « rendre les armes » reste ma seule responsabilité. **Ma** volonté, **mon** courage, **ma** décision, sont en jeu et absolument nécessaires. (355) [...] mais avec cette part de moi qui sait que cela peut être différent, que cela ne tient qu'à moi et à moi seule, qu'un chemin autre existe, pas si caché que ça, juste il faut un courage immense pour le prendre. (358) Qui sait qu'il faudra bien rendre les armes.

B- Épilogue

Je constate que cette expérience que j'ai décrite et analysée, qui me semble riche de compréhension sur les processus en jeu dans la transformation, n'a pas été pour autant suivie d'effet probant dans l'immédiat. En effet les événements ont poursuivi leur course en me confrontant toujours plus à une réalité douloureuse (353) Les semaines qui suivront seront difficiles en événements ou plus exactement en révélation concernant mon fils. Et, j'ai continué, avec une volonté têtue, à poursuivre le même objectif pour mon fils en adoptant les mêmes stratégies. (354) Je continue à lutter, à aller en contre sens, à vouloir à tout prix que ce soit différent [...] (355) Entre ces deux moments « clé », l'expérience décrite aujourd'hui et cet aveu, je vais jusqu'au bout de l'insupportable [...]. (356) Alors entre ces deux moments, j'alterne les

postures, je passe d'une attitude de vouloir que ce soit comme j'aimerais, à une attitude de rejet complet lié au désespoir, à l'impuissance.

Cependant, il est fort probable que l'expérience décrite, forte et essentielle, portent malgré tout ses fruits, comme si elle était à la fois l'aboutissement d'une séquence, et la préparation d'une autre séquence qui aboutira quelques semaines plus tard. (354)[...] mais quelque chose a changé certainement puisque je me retrouve à un moment, 6 semaines plus tard, à une prise de conscience, un aveu à moi-même : « j'ai triché », cet aveu sera l'aboutissement et en même temps le début d'une nouvelle séquence de ma vie. Nous constatons la présence d'un phénomène séquencé et continu en même temps. Chaque séquence crée des effets qui sont la naissance de la séquence suivante formant ainsi un mouvement continu.

Chapitre 2 – Synthèse et modélisation des résultats de recherche

Introduction

À ce stade de la recherche, la mise en forme chronologique du verbatim dans un premier temps, puis le déploiement de cette chronologisation en mode écriture dans un second temps, nous donnent à voir le déroulement organisé et structuré d'un processus de remise en mouvement d'une situation d'immobilité psychocorporelle massive, depuis son émergence jusqu'à son aboutissement.

L'observation aiguisée de ces deux premières étapes de mon analyse me permet de mettre en lumière deux éléments principaux concernant le processus.

Le premier élément qui concerne la structure du processus : il s'agit de la notion de *possible* (pris ici comme substantif) en tant que fondatrice, moteur et facteur de la structure temporelle du processus de remise en mouvement. La première section de ce chapitre sera consacrée à la présentation de cette notion.

Ce premier élément concerne donc l'organisation du processus, une organisation temporelle et structurelle sous forme de séquences. L'originalité de ces séquences réside dans l'élément moteur de leur apparition. En effet, même si les séquences sont organisées autour de thèmes ou de contenus qui varient tout au long du processus, elles sont aussi organisées autour d'une même notion invariante, l'émergence de « possibles ». Ainsi, ce sont la prise en compte et le déploiement de ces possibles qui font émerger l'organisation et le déroulement temporel. Cette organisation séquentielle se décline ensuite en microprocessus en cascades qui découpent le temps. Ce premier élément des résultats de la recherche fut inattendu car il ne faisait pas parti de mes objectifs de recherche bien qu'il participe pleinement de la compréhension du processus de changement.

Le second élément émergeant de mon analyse concerne la posture du sujet face à son processus de changement et de façon plus large à sa vie, que je nomme la part active du sujet, et qui est sa responsabilité. Cet élément répondait à ma quête puisqu'il représentait le cœur de ma question de recherche. J'ai vu ainsi se confirmer l'intuition de départ de cette recherche en constatant que cette attitude de responsabilité que je recherchais, apparaissait partout et tout le temps dans l'expérience décrite et y jouait le rôle capital que je pressentais.

Cette part active du sujet se glisse de façon transversale sur la ligne temporelle structurée organisée par les « possibles ». Elle apparaît constante et indispensable au processus de remise en mouvement qui se déploie dans l'expérience décrite. Ce deuxième élément vient donc alimenter ma question de recherche, et nous verrons comment la posture de responsabilité, mais aussi une certaine qualité de volonté, les attitudes de confiance et de présence et des actes précis, permettent au sujet d'investir sa part active.

Structure du processus de remise en mouvement

Nous sommes, au début de l'expérience décrite, dans une situation problématique qui est à la fois équilibrée par des tensions contraires et des paradoxes, et figée dans cet équilibre. Nous assistons, au fil de l'expérience, au déploiement d'un processus évolutif qui amène à un équilibre en mouvement. L'équilibre n'est plus alors le résultat d'une fixité, mais d'un mouvement constant d'avancée par un phénomène constant de réciprocité entre le ressenti du corps, la pensée et l'action.

Ce processus global et structuré se déroule au fil d'un micro-moment d'environ cinq minutes. Au sein même de ce processus global interagissent des micros-processus eux-mêmes organisés en séquences.

Nous assistons donc à un « grand » mouvement chronologique constitué de « petits » mouvements composés de séquences. Chacune de ces séquences représente une étape préparatoire de la séquence suivante, le tout traçant donc le chemin de remise en mouvement, depuis l'immobilité jusqu'à la mobilité.

Dans cet enchaînement de séquences qui révèle le microprocessus de transformation caché au cœur de cette expérience, nous allons observer la conception et la naissance de possibles, ainsi que leurs contenus et leurs déploiements par le sujet qui vit l'expérience.

La spécificité de ce processus réside donc dans son thème phare : la notion de « possible ». Chaque séquence montre l'apparition d'un possible en tant que starter et chaque séquence est déterminée par l'émergence d'un possible, sa prise en compte, sa mise en œuvre.

A- La notion de « possible »

Pour commencer, la définition de « possible » offre un éclairage intéressant sur la notion elle-même. En effet, le dictionnaire Littré en ligne distingue trois aspects de la notion de « possible » : « - (a) ce qui est réalisable, non contradictoire avec le réel - (b) ce qu'une personne peut, ce qui est faisable - (c) une chose qui peut advenir, chose qu'on peut faire ». Et, en remarquant que l'étymologie des mots « possible » et « pouvoir » est la même (du latin *possibilis*, qui vient de *posse*, pouvoir), nous pouvons mettre en avant, dans cette définition, la prédominance de la notion de pouvoir, autour de trois nuances : (a) la chose qui est possible, réalisable en elle-même en dehors des qualités d'un sujet singulier ; (b) la pouvoir inhérent à une personne, et enfin, (c) la potentialité de l'une et/ou de l'autre, c'est-à-dire une opportunité à saisir et à réaliser.

Les « possibles » rencontrés dans notre recherche peuvent être regroupés en deux catégories présentées ci-dessous. La première renvoie au possible considéré comme principe intrinsèque du Sensible, théorisé par ailleurs par D. Bois (Bois, 2007 ; Bois & Austray, 2009). La seconde distingue des « possibles particuliers » c'est-à-dire considérés dans leur forme et leur contenu singuliers, à savoir l'apparition de nouveautés qui sont perçues, prises en compte, déployées jusqu'à leur aboutissement, lequel est représenté par un acte qui était impossible jusqu'alors. Cette notion de possible particulier est très en lien avec la notion de séquence temporelle du processus qui sera donc définie dans le même temps.

La troisième nuance définie ci-dessus, l'opportunité à saisir et à réaliser, se retrouvera dans la notion de part active qui sera étudiée dans une partie suivante.

B- Le Sensible comme principe de possible

Le possible comme posture d'ouverture à la nouveauté

Si nous regardons le possible en tant qu'opportunité à saisir et à mettre en œuvre, nous nous approchons de la notion de potentialité, dans le sens d'une possibilité virtuelle. Or, le rapport au Sensible offre une voie d'accès à un certain nombre de potentialités humaines, telles que potentialités perceptives nouvelles, manières d'être, nouveaux modes de pensées, nourris de l'expérience.

En effet, sur la base du rapport au Sensible, nous disposons des outils qui permettent et facilitent les trois phases nécessaires à la mise en œuvre même de ces potentialités : tout d'abord, saisir la nouveauté initiatrice de possible dans son émergence grâce à un enrichissement perceptif ; ensuite, entrer en proximité et en résonance avec cette nouveauté de façon à ce qu'elle livre ses effets ; enfin, prendre les décisions qui apparaissent évidentes depuis cette expérience de contact et d'imprégnation de cette nouveauté. Ainsi, « le Sensible est une potentialité qui s'actualise par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même. » (Bois & Austry, 2007). Et, étant moi-même experte du rapport au Sensible, je saisis donc l'opportunité de la mise en œuvre de ce possible virtuel.

L'analyse montre que la notion de possible, inhérente au Sensible, est très liée à la notion de nouveauté grâce à l'aptitude à saisir cette nouveauté dans son émergence. Les deux notions sont même indissociables, puisque c'est l'accès à la nouveauté, développé par le rapport au Sensible, qui permet d'investir des possibles nouveaux par des changements perceptifs et cognitifs qui eux-mêmes ouvrent des espaces internes et externes dans lesquels la personne peut s'engager, se découvrir autrement, se transformer.

Afin de laisser cette nouveauté pénétrer et transformer le sujet qui la vit, il est nécessaire d'adopter une attitude d'accueil à tous les possibles, attitude qui nécessite des conditions et un entraînement. Ainsi, avec la posture de neutralité active (concept que nous avons développé dans la partie théorique), le sujet Sensible devient capable d'appréhender les possibles qui se dessinent dans différentes orientations mais aussi capable d'accueillir et de s'adapter au possible, fut-il inconcevable jusque là, qui pourrait émerger de l'expérience intérieure.

L'analyse montre bien comment, étant moi-même experte du rapport au Sensible, je reste dans cette attitude d'ouverture à tous les possibles malgré la difficulté de ma situation.

Le possible comme source de confiance

Enfin, dans l'expérience décrite, la notion de possible est également en lien avec la notion de confiance, une confiance immanente. En effet, nous l'avons vu dans le déploiement de l'analyse en mode écriture, le rapport au Sensible apparaît de façon constante mais variable, tandis que la confiance dans le Sensible est totale tout au long de l'expérience. Cette confiance concerne le Sensible dans cette spécificité, de constituer un lieu de possibles. Ainsi je cite dans le chapitre 2 de l'analyse : « (270) Depuis plusieurs semaines, le sensible n'existe plus, il est un souvenir, mais pas un souvenir oublié, il est une confiance, cachée mais bien là. (271) Il est là, à bas bruit dans la « sensation », mais il est là entier dans la confiance, la confiance d'un autre possible, la confiance née de l'expérience, une confiance immanente. »

La confiance est en lien direct avec le possible nouveau qui peut naître et qui est le résultat de ma relation au Sensible. Même si l'analyse met en avant l'ensemble des actes et attitudes mobilisés dans l'expérience, et même si la confiance est moins nommée, elle reste présente en permanence, en toile de fond ; elle est à la fois condition et opportunité, attitude et ressource.

La notion de possible, est donc une qualité inhérente au Sensible à double titre. D'une part, par sa nature - source de nouveauté créatrice de possibles grâce à une ouverture constante à la vie qui est et à la vie qui vient - et d'offrir au sujet des possibles émergents en temps réel. D'autre part, par ce sentiment de confiance qui naît de la relation au Sensible.

Depuis ce double point de vue, et, compte tenu de ma connaissance et de mon expérience du rapport au Sensible, j'appelle « sentiment du possible » le sentiment qui m'accompagne en permanence dans l'expérience décrite.

C- Les possibles particuliers

Définition

Dans cette seconde catégorie, les possibles sont considérés non plus comme principe générique mais dans leurs contenus particuliers déclencheurs d'une nouvelle séquence du processus. Ils ont chaque fois un contenu différent ; à savoir un sentiment, une attitude, une pensée, un acte, un processus entier. Cependant, l'importance du possible en question ne se situe pas seulement dans son contenu (qu'est-ce qui devient possible ?) mais dans le fait même que cette possibilité nouvelle enclenche des effets, des changements.

Cette seconde forme de « possible » prend l'aspect d'émergences qui constituent des moments charnières au sein du processus global. Ces émergences de « possibles » aux contenus variés conservent néanmoins une constante : l'apparition d'une nouveauté. Je cite un exemple du verbatim : « (82) Quelque chose est possible, quelque chose est nouveau. ».

Ce possible est tout à la fois *issu d'une nouveauté et fécond de nouveauté* en ce sens que la nouveauté déclenche un possible jusqu'alors impossible. En effet, nous observons dans toute la première partie de l'expérience une impossibilité totale à vivre autre chose et autrement. Or, la première nouveauté qui permet un changement d'attitude, « une ouverture au futur », permet par extension la possibilité de vécus différents dans cet espace créé par le futur. Ce possible nouveau peut devenir à son tour créateur d'une autre nouveauté et donc d'un autre possible si, et seulement si, le premier possible est accueilli et mis en œuvre, mis en acte, par le sujet. La nouveauté, cœur du possible, déploie donc un microprocessus à partir de ce possible nouveau. Nous voyons donc un processus interne à chaque séquence de « possible », créé par une nouveauté de pensée (ou de sentiment ou d'attitude ou d'acte ou d'un processus entier) qui à son tour enclenche des effets en cascade d'autres nouveautés de toute nature.

La notion de séquence

L'émergence et la mise en œuvre des possibles créent donc un processus structuré et organisé que nous allons aborder, tout d'abord, depuis la nature et la structure de la séquence puis, depuis la description du contenu de chaque séquence.

Le processus se compose d'étapes que j'ai nommées « séquences ». La séquence possède une organisation temporelle et structurelle qui forme une unité de sens par le fait qu'elle est délimitée par le déploiement d'une nouveauté génératrice de possible. Chaque séquence crée une condition d'existence à la séquence suivante, sans laquelle la séquence suivante ne pourrait pas avoir lieu. Chaque séquence est faite d'un microprocessus de déploiement d'un possible. Le changement de séquence est donc signé par le déploiement du possible dans toute son amplitude et par l'émergence d'une nouvelle nouveauté créant un nouveau possible.

La séquence peut prendre plusieurs formes : une séquence de base, constituée d'un microprocessus ; une séquence plus vaste qui regroupe plusieurs séquences de base ; enfin toutes les séquences s'articulent entre elles pour former un grand mouvement qui s'amplifie et détermine le processus global qui mène de la fixité à la remise en mouvement. Ajoutons que cette séquence globale représente, elle aussi, une séquence préparatoire à un deuxième moment charnière de mon histoire, cité dans l'épilogue de l'analyse en mode écriture.

Nous voyons ainsi se profiler des microprocessus générés par l'émergence de « possibles », sous forme de poupées russes et tout en même temps dans un déploiement chronologique.

Cependant, quelle que soit sa forme, je lui garde le nom de séquence à cause de son organisation structurelle. Comme nous l'avons vu, l'originalité d'une séquence ne se situe pas dans ses contenus - qui sont toujours constitués de sentiments, pensées, attitudes et actes différents et variables - mais dans sa structure et dans l'évolutivité du processus. Nous sommes en présence d'une structure organisée qui se répète, s'enrichit, se déploie dans chacune des séquences. Cette structure se caractérise de la façon suivante :

1/ *Les conditions du possible*, starter du microprocessus

Les conditions du possible sont représentées par une première nouveauté qui apparaît dans un environnement interne constitué de connu. Elle peut prendre la forme d'un sentiment, d'une pensée, d'une attitude, d'un geste psychique, un acte.

Ces conditions sont des opportunités pour le sujet qui peut choisir de changer à partir de celles-ci.

2/ La nature du possible lui-même

Le possible lui-même peut prendre également plusieurs formes qui, comme nous l'observerons plus loin, sont évolutives. Le possible peut prendre la forme d'un changement d'attitude (ex : posture d'ouverture), d'un changement de représentation ou de regard (ex : constat d'impuissance), d'un changement d'acte (ex : je vais en stage), ou la mise en route d'un processus entier (ex : je m'arrête + je regarde + je prends de la distance).

Il s'agit de la mise en acte de l'opportunité, son actualisation, la création de soi et de l'avenir en temps réel, à partir de cette potentialité que crée l'opportunité, un passage obligé vers une vie différente.

3/ Les effets du possible

Ils se caractérisent par des sentiments, attitudes, actes nouveaux et processus entiers nouveaux. Ils représentent les effets de la mise en acte de soi à partir de l'opportunité qui eux-mêmes créent d'autres effets.

Le facteur commun à chacune des étapes est la notion de nouveauté. En effet, la condition, le possible et l'effet sont tous les trois empreints de nouveauté. Ainsi une condition créée par l'émergence de quelque chose de nouveau, *lorsqu'elle est saisie par le sujet*, crée à son tour un possible nouveau qui crée à son tour des effets nouveaux.

De plus, la nouveauté dont il s'agit est une nouveauté pour la personne qui vit l'expérience et pas une nouveauté apportée par un événement extérieur.

La nouveauté première de la condition apparaît systématiquement depuis une posture particulière du sujet qui est l'aptitude à regarder ce qui est et à y consentir

La seconde nouveauté, dans le possible lui-même, est une mise en acte de soi au contact de la première nouveauté.

La troisième nouveauté, dans les effets, est un laisser faire dans l'amplitude des deux premières.

Ainsi, chaque étape de la séquence peut être faite de sentiment, attitude, pensée, acte, processus. En revanche, ce qui apparaît clairement est l'évolutivité de ce processus dans une sorte d'accélération, non pas de vitesse, mais dans la manière d'être en relation à soi dans la réciprocité entre ses sentiments, pensées, attitudes, actes. En effet, au début de l'expérience, une condition saisie par le sujet entraîne la réalisation d'un possible qui engendre un effet. Le rythme est plutôt lent, nous avançons pas à pas, comme si les premières séquences étaient le B-A BA, l'apprentissage d'un savoir-faire singulier qui nous emmène vers le changement. Puis au fil des séquences, les trois étapes (conditions, possibles, effets) sont comme raccourcies, ou plus précisément concentrées dans des microprocessus jusqu'aux deux dernières séquences constituées de processus entiers qui se déploient en cascade.

D- Les séquences et leurs contenus

L'analyse en mode écriture dépeint une situation de départ (avant le début du processus de transformation) totalement figée dans une impossibilité totale à concevoir autre chose que ce que je percevais, à savoir la peur et la souffrance.

Dans cette section, nous présentons chaque séquence à la suite, pour en déployer les contenus et en définissant, pour chacune d'elles : la condition, la nature et les effets.

De l'analyse se dégage six émergences de « possible » :

- l'ouverture au changement,
- l'émergence d'un futur différent,
- la faculté de faire autre chose,
- la rencontre entre l'ancien et le nouveau,
- le cœur de la confrontation,
- un mode d'être à soi et au monde : l'inter réciprocité corps/pensée/acte.

Séquence n°1 : *l'ouverture au changement*

Dans la première séquence, *la condition* est la prise de conscience de mon impuissance face aux événements de ma vie mais surtout l'attitude de consentement face à ce constat. En effet, toute la première partie de l'analyse décrit un état d'absence à moi-même et la mise en place d'une stratégie d'évitement face à la réalité des événements de ma vie. Cette acceptation de mon impuissance sur les événements, me permet de me rendre compte, par contraste, que je possède des ressources qui me rendent actrice et non plus spectatrice de ma vie.

Ainsi, *le possible* qui naît de cette attitude est *l'ouverture au changement* déterminée par deux prises de conscience : d'une part, il s'agit de moi-même, seul « élément » sur lequel je peux avoir une influence directe et, d'autre part, il s'agit du temps présent, temps possible de l'action et propice à l'action.

L'effet est l'émergence d'un nouveau sentiment, la révolte, premier sentiment d'une nouvelle nature par rapport à tous les sentiments ressentis jusque là, plutôt négatifs (peur, absence à moi, ..) existants jusqu'à ce premier possible. Il crée réellement une sorte de rupture avec tout ce qui précède et enclenche un premier changement d'attitude.

Dans cette séquence, le possible concerne mon intériorité, l'ouverture au changement se fait dans moi.

Synthèse de la séquence :

- *Condition* : constat de mon impuissance face aux événements de ma vie
- + consentement à cette impuissance => prise de conscience : je peux changer
- Possible : ouverture au changement
- *Effet* : sentiment/attitude nouvelle : la révolte

Séquence n°2 : *Émergence d'un futur différent*

Dans la seconde séquence préparée par le sentiment et l'attitude de révolte, *la condition* est de nouveau un constat, constat que quelque chose ne va pas, et un consentement à ce constat que quelque chose ne va pas et aussi l'insatisfaction qui lui est associée. Nous voyons déjà apparaître, à l'intérieur même de la condition de l'émergence du possible, un micro processus: une prise de conscience (un constat) suivi d'un consentement qui crée un sentiment nouveau. *Le possible* qui naît ici est celui d'un *futur différent* comme je l'explique dans le déploiement de l'analyse : « Ce

qui n'existait pas avant, et qui apparaît pour la première fois, est l'émergence d'un futur différent possible : (186) C'est plutôt comme un constat de quelque chose qui ne va pas et qu'il faut faire autre chose, autrement. »

L'effet : ce possible génère un changement d'attitude, le refus, non pas les événements mais de la façon dont je m'y adapte ou plus précisément la façon dont je ne m'y adapte pas.

Synthèse de la séquence :

- *Condition* : constat/consentement: quelque chose ne va pas + un sentiment : insatisfaction
- Possible : émergence d'un futur différent
- *Effet* : attitude/acte : Le refus

Séquence n° 3 : Faculté de faire autre chose

La *condition* de la troisième séquence est dans l'effet de la séquence précédente : il s'agit de mon attitude de refus.

Le possible se situe dans la *faculté de faire autre chose* : « (108) Je suis là, soulagée de cette décision (aller en stage) qui ouvre des possibles nouveaux mais je n'attends rien, je n'espère rien ». Il s'agit d'une première mise en action, je me mets moi-même dans les conditions qui facilitent l'apparition de quelque chose de nouveau. C'est un premier pas vers autre chose.

L'effet : j'agis pour créer les conditions d'un possible inconnu et pas encore présent. Premier acte volontaire, choisi.

Synthèse de la séquence :

- *Condition* : le refus (Effet de la séquence n°2)
- Possible : faculté de faire autre chose
- *Effet* : acte : je vais en stage (*une première action*)

➤ *Une étape constituée des trois premières séquences*

« Je vais en stage » : cet acte posé constitue, dans le processus, un passage important qui nous fait distinguer, dans le processus global, une étape formée par les trois premières séquences. En effet, ces trois séquences forment une unité de par leur

ressemblance interne. De plus, nous verrons aussi que la séquence suivante, la quatrième, se distingue de ces trois premières, ce qui incite donc à ce regroupement.

Considérons tout d'abord les conditions des deux premières séquences. Les conditions de chacune des séquences 1 et 2 sont constituées de deux éléments. Comme nous l'avons déjà vu, le premier élément consiste à *regarder ce qui est*. En effet, je regarde que je suis impuissante (séquence n°1), je regarde que quelque chose ne va pas (séquence n°2), sans ce premier acte nouveau de regarder, rien ne pourrait ensuite se produire.

Le second élément consiste à *consentir* à ce qui est. Le fait de regarder, au sens de prendre acte de ce qui est, et d'y consentir pleinement, permet d'être en rapport avec une partie de la réalité. Ce premier lien avec la réalité, qui semble dans cette expérience-ci incontournable, donne accès à une prise de conscience d'une autre part de la réalité : je peux changer (séquence n°1), le futur peut changer (séquence n°2). La mise en relation avec une réalité présente ouvre la mise en relation avec une réalité future potentiellement différente. Ces deux premières conditions centrées sur ce processus de prendre acte et de consentir, génèrent des sentiments et attitudes nouvelles (révolte, insatisfaction, refus).

Ces deux premières séquences sont une préparation à la troisième séquence qui représente un changement visible dans les actes (je vais en stage) qui clôt d'une certaine façon un premier cycle.

Cependant, au-delà des similitudes pointées ci-dessus, nous pouvons constater une évolutivité au sein même de ce micro processus. D'une part, dans les natures de changement. Dans la séquence n°1, il s'agit d'un changement de perception de moi-même, je peux être différente et je change d'attitude vis-à-vis de l'environnement et des événements (ouverture au changement), dans la seconde séquence, il s'agit d'un changement de perception de l'extérieur, le futur peut être différent, (émergence d'un futur différent), dans la troisième le changement est objectif et visible, il s'agit d'un acte (faire autre chose). Les deux premiers changements préparent et permettent le troisième qui en est le résultat : ma venue en stage.

D'autre part, nous observons également une évolutivité dans les effets : le premier est constitué d'un sentiment et d'une attitude (la révolte), le second d'une attitude et d'un acte interne (le refus) et enfin le troisième est représenté par un acte qui est la première action (je vais en stage).

Enfin, l'évolutivité s'aperçoit également dans l'accélération vers la fin du microprocessus, entre la seconde et la troisième séquence. En effet, l'effet de la seconde séquence (le refus) devient directement la condition de la troisième séquence dans un fondu-enchaîné. Ce mode se poursuivra dans tout le reste du processus global (l'effet d'une séquence devient la condition de la séquence suivante).

Ces trois premières séquences constituent donc un processus unitaire, cohérent, qui aboutit à une première action, et cette première action devient elle-même la condition de la séquence suivante.

Séquence n° 4 : Rencontre entre l'ancien et le nouveau

La quatrième séquence est permise, d'une part, par l'acte d'aller en stage et, d'autre part, par la pensée, l'intention d'une séance SPP pas encore nommée, qui en constituent donc *la condition*.

Le possible qui naît alors est *une mise en relation, une rencontre* entre le constat de ne pas y arriver et le désir de changer. C'est un moment de mise en rapport entre le présent connu et le futur inconnu : « (373) [...] le début de l'affrontement entre l'ancien et le nouveau, ce qui est et le possible qui pourrait être, un premier début de confrontation ».

L'effet est une mise en acte mais un acte interne, une décision : je choisis de me relever, de sortir de l'immobilité.

Nous sommes dans une séquence charnière entre un passé encore un peu présent et les prémisses d'un avenir pas encore tout à fait là.

La nouveauté de la pensée y apparaît pour la première fois. En effet, jusqu'à ce moment, je suis confrontée à une réalité de faits existants qui ont des effets sur moi selon que je les regarde, les accepte. Ils me conduisent à éprouver des sentiments et à adopter des attitudes qui évoluent, à poser des actes nouveaux. Mais je reste toujours concentrée, presque enfermée dans le passé et le présent. A l'émergence de cette nouvelle pensée, je me projette dans le futur. La pensée crée du futur et du futur nouveau. La pensée qui était fixe pendant toute la première partie de l'expérience retrouve sa mobilité et en même temps sa fonction, elle crée.

La capacité à regarder et à consentir est acquise et permet d'entrer en relation avec tout ce qui est, en même temps. Deux sentiments, l'un négatif (ne pas y arriver) et

l'autre positif (le désir de changer), le premier en relation avec le passé et le présent, le second en relation avec le présent et l'avenir, se côtoient et coexistent. Mais à ce stade rien n'est encore réalisé.

Synthèse de la séquence :

- *Condition* : je vais en stage (effet de la séquence n°4) + intention de séance (une pensée)
- *Possible* : **Rencontre** : consentement : ne pas y arriver + sentiment/attitude : désir de changer
- *Effet* : acte intérieur/attitude : je choisis de me relever (une décision)

Séquence n° 5 : *Le cœur de la confrontation*

La cinquième séquence est, elle aussi, préparée par la séquence précédente. Nous constatons cependant une différence importante qui caractérise cette nouvelle séquence et qui se poursuivra dans la séquence suivante. Il s'agit de l'actualisation, dans le présent, des possibles nés dans toutes les séquences précédentes. Le possible s'énonce pour la première fois au présent et plus au conditionnel: « (82) Quelque chose est possible, quelque chose est nouveau ».

Ainsi, *la condition* de cette cinquième séquence est constituée *par le possible* lui-même, c'est-à-dire la mise en route du processus de confrontation porté à son point culminant, décrit précisément dans la partie IV (le cœur de l'expérience, 1-première étape) de l'analyse.

Les effets sont de trois ordres : des sentiments en cascade, la colère, l'espoir, l'étonnement ; des attitudes : l'intérêt, la ténacité ; un acte : J'avance et je me laisse avancer. Cette nature d'acte nous fait pressentir le processus suivant. En effet il s'agit d'un faire et d'un laisser faire, non pas d'un acte, mais là aussi d'une interrelation, d'un processus.

La décision de me relever enclenche le processus de confrontation, seule voie d'accès à un réel changement. Le possible, *la confrontation*, représente une succession d'actes qui permettent une plongée dans la situation qui est la mienne avec un regard non complaisant, et dans le même temps, me permet une distance avec cette situation qui m'ouvre moi-même, et ouvre mon futur, sur autre chose en temps réel. J'accède ainsi à de nouveaux sentiments qui génèrent encore de nouveaux sentiments, puis de

nouvelles attitudes et enfin une nouvelle façon d'être à moi et à la vie, ce « j'avance et je me laisse avancer ». Nous accédons concrètement à l'accélération du processus dans la concentration de micro processus et d'effets multiples de natures multiples qui se déploient en cascade.

Synthèse de la séquence :

- *Condition* : Décision de me relever (effet de la séquence n°4)
- *Possible* : **la confrontation** (un processus : je m'arrête + je regarde + je prends de la distance)
- *Effet* : sentiments en cascade (colère + intérêt + espoir + étonnement) - attitudes (intérêt + ténacité) – acte/processus (j'avance et je me laisse avancer)

Séquence n°6 : Un mode d'être à soi : *inter réciprocity corps/pensée/acte*

Dans la sixième séquence, *la condition* du possible est constituée par cette façon d'agir et de me laisser agir, effet de la séquence précédente.

Le possible se réalise dans la mise en acte de cette façon d'être, un processus qui se déroule dans le présent de l'expérience : l'interrelation entre la pensée et le corps décrite dans la partie IV-2-2.c) de l'analyse.

L'effet de ce possible, la demande d'une séance SPP, crée lui aussi un nouveau processus : des sentiments d'évidence et de force, une attitude volontaire et déterminée qui mènent à une deuxième mise en action: je me remets en route, je sors de l'immobilité, je prends une nouvelle orientation.

Nous assistons à un processus d'inter réciprocity entre la perception du corps, l'émergence d'une pensée, la mise en acte du sujet. Cette dernière mise en action, la remise en mouvement, mettra fin au processus global.

Nous sommes, dans cette dernière séquence, en présence d'une forme d'être à soi et à la vie, un processus continu qui consiste à accueillir les effets de nos pensées, sentiments, attitudes, actes qui deviennent eux-mêmes la source d'autres pensées, sentiments, attitudes, actes et ainsi de suite.

Synthèse de la séquence :

- *Condition* : j'avance et je me laisse avancer (effet de la séquence n°5)
- *Possible* : **processus** : inter réciprocity corps/pensée
- *Effet* : acte : demande de séance de somato-psychopédagogie

-*Effet de l'effet* : **processus** (inter réciprocity corps/pensée/acte) - sentiment (évidence)
-attitude (détermination) - acte (je me remets en mouvement)

E- Synthèse et réflexions

Liens entre l'évolutivité des possibles et le rapport au présent

Nous observons une évolution particulière de mon rapport au présent au fil du moment étudié, évolution qui suit des émergences de « possibles ».

Tout d'abord, la situation décrite dans la seconde grande partie du déploiement de l'analyse nous dévoile une immobilité générale figée par une tension de contraires. Dans cette situation, la fixité et la fermeture prédominent, toutes les phrases suivantes issues du verbatim en témoignent : (306), (307), (291), (28), (152).

Il existe donc une impossibilité dans le présent, mon incapacité à être, à faire, mais aussi une impossibilité d'avenir. Nous sommes donc plongés, dans ce moment précis, dans *un présent d'impossibilité et d'immobilité totale*.

Le premier possible (séquence n° 1), l'ouverture au changement, crée un premier espace dans le présent. La découverte que le présent est le seul moment possible du changement et que le seul acteur possible de ce changement c'est moi. Nous pénétrons dans *un présent toujours figé mais potentiellement mouvant*.

Le second possible (séquence n°2), l'ouverture au futur, crée un deuxième espace dans le présent, une sorte de fenêtre sur le futur, qui n'existe pas encore comme différent mais qui devient potentiellement différent. Ces deux premiers possibles créent une perspective nouvelle qui nous amène à un changement dans le présent. Le présent bouge pour la première fois, je pose un acte différent de tous les autres, je vais en stage (séquence n° 3).

Nous sommes, à ce stade du processus (fin de la séquence n° 3), *dans un présent en mouvement*, un présent qui s'anime et non plus dans un présent figé.

Depuis ce présent qui s'est remis en mouvement, nous assistons, grâce à une nouvelle pensée (séquence n° 4), une intention, à une mise en relation, sous forme d'une première rencontre entre le présent qui est et le futur qui n'est toujours pas, mais qui pourrait être : « (373) [...] le début de l'affrontement entre l'ancien et le nouveau, ce qui est et le possible qui pourrait être, une premier début de confrontation ».

Cette première rencontre entre le présent et le futur possible génère une confrontation qui me fait basculer dans le cœur du présent (séquence n° 5): « (82) Quelque chose est possible, quelque chose est nouveau. »

En effet, dans les premières séquences les « possibles » s'expriment au conditionnel, c'est-à-dire que des nouveautés semblent possibles sans être encore présentes, accessibles dans leur accomplissement. Tandis qu'à ce moment de la confrontation (séquence n° 5) le présent s'actualise. Et dans ce mode même de l'actualisation, nous basculons dans *un présent qui devient un processus en marche, l'advenir*. Ce processus est exponentiel. Effectivement, le passé, le présent et le futur deviennent un seul temps, le temps de l'interrelation, de la réciprocité, le temps de la vie en mouvement, comme dans cette phrase : « (70) J'avance vers ce possible qui naît de moi dans moi, non, je n'avance pas, il m'avance, et je me regarde, je me sens presque comme spectateur ». Où nous observons une forme de pas vers le futur depuis le présent (j'avance vers ce possible) et puis le futur qui vient me chercher dans le présent (il m'avance) comme s'il me tirait.

Nous observons, à partir de cette séquence et dans la dernière séquence (séquence n° 6), que les conditions d'émergence de possibles, les possibles eux-mêmes, ainsi que leurs effets deviennent tous progressivement des processus en mouvement dans lesquels les trois temporalités, passé, présent, futur, sont étroitement liées, indissociables. Elles ne représentent plus le temps mais *un espace* créé par le sujet qui se déploie dans le temps. Le temps chronologique continue sa course mais ce qui apparaît c'est la plongée dans l'instant qui rassemble tous les temps (passé, présent, futur) ou les fait disparaître. La richesse du vécu crée un espace dans lequel il se déploie. Ce n'est pas le temps qui crée un espace, c'est la richesse du vécu qui s'enfonce dans une profondeur qui crée de l'espace pour exister.

Nous observons donc que chaque fois que la nature de possible change, la nature du rapport au présent change. Ainsi, plus le sujet devient ouvert et présent à ce qui se passe, plus il s'en fait le complice et l'auteur plus il devient partenaire du temps qui se déploie.

Ainsi, l'accès à la nouveauté créatrice de possible et la mise en œuvre de ce possible semblent changer le rapport au présent. Le présent n'est plus seulement un moment dans le temps, mais un espace où, un processus de déploiement de soi peut se réaliser.

A la lumière de ce microprocessus, Nous pouvons définir la nouveauté comme un possible potentiel et le possible comme une nouveauté actualisée, mise en œuvre,

incarnée dans la vie. Une nouveauté peut donc exister, être perçue par un sujet sans être réalisée, concrétisée dans un possible.

Processus de confrontation

J'aimerais revisiter ce processus de transformation sous l'éclairage de la *confrontation*, celle-ci étant le thème majeur du processus.

Tout d'abord, précisons, bien que cela semble évident dans un processus de transformation, que la confrontation dont il s'agit est interne : c'est-à-dire qu'elle concerne toujours un « affrontement » entre deux parties de moi-même (pensée, sentiment, attitudes, actes).

La confrontation existe déjà à bas bruit dans toute la seconde grande partie de la chronologisation (II-B- États paradoxaux). Elle se cache par exemple sous la forme d'un « je sais », au sens d'un « je ne suis pas dupe de la situation que je ne veux pas lâcher », qui se frotte à un « je ne sais pas », qui représente un « je ne sais pas comment faire pour oser regarder ce qui est et oser imaginer ce qui pourrait être ». En effet, comment avancer vers un futur différent quand nous sommes dans une incapacité totale à nous mettre en relation avec le présent ? Mais à ce stade, nous sommes encore loin d'une réelle confrontation ; les premiers pas vers le changement passent par une actualisation du présent, au sens d'une mise en relation avec le présent mais aussi d'une validation du présent.

Le processus de confrontation débute par deux mouvements distincts complètement autonomes, l'un ayant pour objectif le maintien de ce qui est, l'autre cherchant une voie de passage vers ce qui vient. Ces deux chemins progressivement se rapprochent, se rencontrent, provoquant ainsi un réel affrontement qui lui-même se déploie jusqu'au moment d'une forme de résolution.

Les différents temps de confrontation :

1/ Au tout début de l'expérience, dans la tension des contraires qui créent un équilibre figé, nous sommes en présence de deux voies distinctes et divergentes : une part de moi se bat dans la volonté de tenir, de maintenir ce qui est, tandis qu'une autre part de moi se souvient du Sensible et maintient la confiance dans ce Sensible, porteur de tous les possibles. Ces deux mouvements sont complètement opposés, reflétant chacun un mode de rapport au monde différent.

2/ Puis le premier temps de la confrontation est celui du *rapprochement* : la confiance dans le Sensible est toujours présente, constante, mais la volonté de tenir s'est transformée en désir de changer qui se trouve confronté à la peur de changer. Ce premier temps du mouvement de confrontation se situe au moment de la première séquence de possible, au moment où je constate mon impuissance face aux événements, je la regarde et j'y consens. Le paysage change, et ce qui est nouveau dans le paysage, mon impuissance, devient un élément sur lequel m'appuyer. Les deux sentiments, le désir de changer d'une part, et la peur de changer d'autre part, décrivent un début de mouvement de convergence. Le début d'un processus de tension s'amorce par le face-à-face de ces deux sentiments, mais la rencontre ne se fait pas encore.

3/ Le deuxième temps de la confrontation se produit au moment de la deuxième séquence : je constate que quelque chose ne va pas dans ma façon d'être dans la situation qui est la mienne et j'y consens. On accède à la progression de la confrontation : tout d'abord consentement à mon impuissance face aux événements puis consentement à la stérilité de ma manière de faire. Ces deux actes, regarder et consentir, m'approchent du nœud de ma problématique, choisir de faire autre chose, autrement, ou rester dans l'état actuel des choses. Les deux mouvements, changer et ne pas changer continuent leur progression l'un vers l'autre.

4/ Le consentement « à ne pas y arriver » crée le troisième moment de confrontation, à la séquence n° 4. Ici encore, nous voyons l'évolutivité du processus : il n'y a plus de place pour essayer encore un peu plus de la même chose : essayer encore de ne pas voir la réalité ou espérer encore que les événements changent, ou espérer une fin quelle qu'elle soit, pourvue qu'elle mette fin à la souffrance. Non, consentir à « ne pas y arriver » est une façon de déposer les armes. Le désir de changer peut ensuite prendre plus d'espace, d'amplitude et d'intensité. Et à cette quatrième séquence des possibles, la rencontre se fait, l'ancien (ne pas y arriver) et le nouveau possible (changer) peuvent enfin se faire face.

5/ À la cinquième séquence nous entrons dans le temps fort de la confrontation. Cela se produit dans le présent, je suis devenue active, je me mets au courant : je m'arrête, je regarde, je prends une distance, je prends une décision. Nous assistons à la mise en œuvre du processus de confrontation lui-même.

Nous constatons, à ce stade, que toutes les étapes précédentes étaient comme des préparations de ce moment-là. En effet, l'acte de regarder permet les constats d'impuissance, de quelque chose qui ne va pas, puis de ne pas y arriver. Le consentement qui suit chaque constat est permis par l'acte de choisir le changement. La progression est lente et en quelque sorte inexorable tant que cette part responsable de regarder et de consentir est en œuvre, active.

6/ Il existe une dernière confrontation : au début de la sixième séquence des possibles se glisse une confrontation dans le choix du regard, je cite le verbatim « (265) C'est comme une bataille, non pas de force, mais de présence, de direction de regard ». Et ma part active de sujet est essentielle dans ce choix de regard. Choisir de regarder ce qui était et, ce qui est encore, à savoir la problématique et la souffrance ou choisir de regarder ce qui a déjà changé et ce qui vient à moi, la nouveauté.

La suite du processus de transformation ne s'appuie plus sur le processus de confrontation puisque celui-ci a trouvé sa libération mais il se poursuit dans des processus d'interrelation, de réciprocité. Le processus de confrontation est entrevu comme le passage nécessaire vers le mode de relation en réciprocité.

Ce que nous nommons « temps de confrontation » sont en fait des moments de libération de la confrontation et concrétisent les conditions nécessaires à l'émergence de nouveaux possibles. Le possible représentant une des deux forces du système de confrontation, à savoir la nouveauté.

Nous sommes donc en présence d'un processus de confrontation progressif : rapprochement progressif, puis rencontre, puis réelle confrontation. La résolution de la confrontation nous amène vers le mode d'interrelation, processus qui consiste à vivre d'effets en effets.

L'ensemble du processus que nous avons étudié atteste de l'importance de la nouveauté parce que celle-ci est l'opportunité à créer des possibles de vie nouveaux mais que l'un et l'autre nécessitent une part active du sujet à toutes les étapes de ce processus.

La part active dans l'expérience

La potentialité portée par la nouveauté est une opportunité à saisir. Ce que l'on remarque dans l'expérience décrite, c'est que la nouveauté est chaque fois saisie, validée, mise en action dans des attitudes et actes nouveaux qui sont les changements eux-mêmes. Le fait que le possible ne reste pas embryonnaire, à l'état de potentialité dans la nouveauté, mais s'incarne dans la mise en œuvre de celle-ci semble permis par l'attitude responsable qui est la mienne tout au long de l'expérience. Je pose l'hypothèse que toute nouveauté est potentiellement porteuse de changement, une opportunité au changement, mais non une garantie de changement sans une part active du sujet.

La part active du sujet se décline de plusieurs manières. Elle comprend :

- une posture de responsabilité constante,
- une volonté au service d'un équilibre en mouvement,
- la confiance et la présence,
- des actes indispensables.

A- La posture de responsabilité

L'investissement de ma part active s'incarne dans la posture de responsabilité que j'adopte tout au long de l'expérience. En effet, je suis responsable au sens étymologique du mot, c'est-à-dire que « je réponds de moi » mais aussi « j'ai la réponse pour moi ».

La responsabilité est associée à plusieurs qualités. Tout d'abord, je constate que je regarde la situation dans son ensemble, y compris moi, et que je suis capable de me remettre en question, les qualités requises ici sont le courage et l'honnêteté ; puis il est nécessaire que j'accepte l'erreur et l'impasse dans laquelle je me suis mise et il s'agit là d'humilité ; enfin, une forme de discernement est nécessaire : si ma manière d'être et de faire ne change pas mon état et ma situation, il serait pertinent de faire autrement. Nous observons comment je reste responsable de ma vie, je n'ai pas d'attitude de retrait par rapport à ma vie, pas de défection dans les actes, pas de reproche vis-à-vis des événements ou de l'environnement, pas d'apitoiement sur moi-même.

Au contraire, je me sens totalement responsable de ma vie, de mon état de conscience/présence, de mon choix de lâcher-prise, du changement en cours, de mes actes, de mon rapport à moi et aux événements de ma vie.

La responsabilité nécessite de savoir se remettre en question, mais surtout offre la possibilité de trouver dans soi une source de résolution. Ainsi embrasser une posture de responsabilité c'est choisir de trouver une réponse dans soi, pour soi, c'est choisir l'autonomie.

La responsabilité, c'est aussi assumer les possibles, s'ouvrir à des possibles et s'offrir à leurs effets. Ainsi, la responsabilité c'est aussi s'assumer face au monde.

B- L'évolution de la volonté au fil de l'expérience

Ma part active, qui est l'incarnation de ma responsabilité à l'égard de ma vie, s'appuie en grande partie sur la volonté.

Les données de cette recherche me permettent de dégager différentes natures de volonté et aussi différentes orientations de la volonté.

Volonté volontaire : au service de l'impossible

En effet, dans le début de l'expérience nous sommes face à une volonté que je qualifierais d'extrêmement *dure, fermée* à tout ce qui n'est pas l'objectif de cette volonté, en l'occurrence tenir dans la situation infernale qui est la mienne et revenir à un état de présence à moi, deux objectifs contradictoires. Je suis dans une attitude de « ne pas », ne pas regarder la situation qui est la mienne, ne pas tenir compte de mes douleurs physiques, ne pas être arrêtée dans mon errance et ma quête de solution. Je suis dans un refus total de ce qui est à l'extérieur et à l'intérieur de moi.

Dans le même moment, je fais des efforts pour revenir à une présence à moi-même et je n'y parviens pas car cela est trop douloureux. J'aimerais rester présente à moi à condition de ne pas souffrir. L'incompatibilité entre la volonté de tenir pour ne pas sombrer et la volonté de revenir à la présence à moi est évidente.

Cette nature de volonté tournée vers un objectif impossible est stérile, c'est un empêchement au changement.

Volonté volontaire : au service du changement dans l'intention

Dans un second temps, grâce au début de la confrontation entre la confiance dans le Sensible et la peur de changer, la volonté ne change pas de nature mais l'objet de ma volonté change d'orientation : je veux changer. Dans cette étape, nous assistons à une profusion de sentiments, d'attitudes et d'actes complètement révélateurs de mon attitude première et constante de responsabilité.

En effet, les sentiments d'acceptation de et de résignation à de ce qui est me conduisent à un sentiment de révolte, mais une révolte tournée vers moi, une révolte contre mon incapacité à sortir de mon état, de ma situation. Puis le sentiment d'insatisfaction m'amène à un refus, et là encore un refus tourné vers moi, ma façon de faire ou plus précisément de ne pas faire, ne pas regarder. Enfin, le sentiment de ne pas y arriver me conduit à une colère envers moi, qui réveille mon intérêt pour moi-même.

Nous observons donc que le changement d'objectif de ma volonté est *source du mouvement qui s'amorce* mais ne garantit pas la nature des sentiments, attitudes et actes qui sont les miens et qui révèlent l'attitude de responsabilité envers moi-même.

Volonté non prédominante : au service du « faire » et du « laisser faire »

Le troisième changement de nature de la volonté se produit au cœur de l'expérience. Je reviendrai plus longuement sur ce type de volonté qui allie le faire et le laisser faire dans la partie II-D-3/. Nous pouvons cependant d'ores et déjà attribuer à cette volonté des qualificatifs tels que : *douce, sereine, évidente*.

En effet, cette volonté ne combat plus, elle se laisse porter. Les sentiments que je vis sont l'étonnement, la justesse, l'évidence. Je ressens un élan intérieur, un réveil de moi, une réouverture à la vie et en même temps une ténacité. Cette volonté n'est plus dirigée vers un objectif défini mais devient *d'une manière d'être*.

Volonté immanente : au service du changement dans l'action

Enfin, la dernière nature de volonté apparaît en fin d'expérience. Elle n'est plus combattante mais *puissante*. Je la nomme immanente au sens où elle s'appuie, elle émerge du vécu intérieur, dans le cœur de l'expérience. La découverte d'une nouvelle manière d'être initie une nouvelle manière d'incarner sa volonté dans les actes. Elle

s'inscrit dans les actes de choisir, décider, agir. Je me sens *confiante, aux commandes de ma vie, très déterminée*.

Nous constatons donc que la volonté est très liée à la notion de choix. Ce mouvement global de la volonté au fil de l'expérience confirme les propos d'H. Bourhis lorsqu'elle dit : L' « idée adéquate » est celle qui émerge de l'association entre la faculté de vouloir et celle de sentir, la capacité à se laisser affecter participe à la capacité d'acquérir de nouvelles connaissances de soi, des autres et du monde, même si, au final, c'est toujours la faculté de vouloir qui doit avoir le dernier mot. » (Bourhis, 2011, p.16). La question est : à quelle nature de volonté désire-t-on se soumettre ?

C- La confiance et la présence

La place des états de *confiance* et de *présence* est centrale dans cette évolution de la volonté. Nous abordons la confiance et la présence comme des états, des sentiments intérieurs passifs mais aussi comme des attitudes, des dispositions déterminantes pour l'action, en quelque sorte, des prémisses d'action. En effet, ressentir des états de confiance et de présence provoque des attitudes de confiance et de présence qui elles-mêmes engendreront des actions particulières issues de ces attitudes.

J'ai choisi d'intégrer ces deux états et attitudes dans la part active du sujet. Il est vrai que nous pourrions les considérer comme involontaires et donc les exclure. Cependant, dans l'expérience étudiée, l'objet de la confiance (le rapport au Sensible) n'est pas toujours accessible, et malgré cela, je fais le choix de m'appuyer sur ce rapport au Sensible et même sur son souvenir quand je n'y ai plus accès. Aussi, cette notion de choix me permet de classer la confiance dans la part active du sujet.

La présence, très volatile pendant l'expérience, détient une place privilégiée : plus elle s'intensifie, plus le processus évolue. Elle n'est effectivement pas directement dépendante de la volonté. Cependant, l'objectif premier de ma quête dans cette expérience, à savoir retrouver une présence à moi, indique qu'il est néanmoins possible d'agir vis-à-vis de ce sentiment de présence et nous renseigne sur la nature de l'action à déployer : mettre en place les conditions qui facilitent le rapport de présence à soi.

La présence et la confiance m'habitent de façon constante et en même temps variable pour chacune des deux qualités.

En effet, la confiance est présente dès le début de l'expérience puisqu'elle est même la première source de confrontation, le premier élément qui permet un début de mouvement. Elle est constante dans son existence et variable dans son intensité en fonction du rapport au Sensible. La présence à soi, quant à elle, est très variable, elle dessine une courbe ascendante jusqu'à un point culminant en phase avec le cœur de l'expérience, puis décline de nouveau.

La confiance

La confiance est primordiale, essentielle et puissante. C'est, tout d'abord, le premier, le seul élément qui permet d'enclencher le début du changement. Elle est une des deux forces qui s'opposent dans les prémices du processus de confrontation que nous avons analysé et présenté, et l'on constate, à la fin du processus, que la résolution est issue de cette confiance dans le rapport au Sensible.

Bien qu'elle soit difficile au tout début de l'expérience, elle évolue au fil de l'expérience se fortifiant lorsque je suis davantage présente à moi, jusqu'à la fin de l'expérience où elle impulse force et détermination dans une orientation pourtant inconnue qui ne la fera pas faiblir.

Comme nous l'avons déjà évoqué dans la notion de « possible » en tant que qualité inhérente au Sensible, la confiance détient un statut particulier dans ce processus de changement.

C'est parce qu'elle possède cette particularité d'être une confiance, non pas en une entité extérieure, non pas non plus une confiance dans ma force intérieure, mais une confiance dans une manière d'être. Cette manière d'être se caractérise par une posture d'ouverture au vivant, à ce qui n'existe pas encore, à ce que l'on ne connaît pas encore, une confiance qui s'inscrit dans l'expérience vécue, une confiance immanente (Bois, 2007).

Cependant, cette confiance, en quelque sorte, disponible, n'est pas pour autant évidente à adopter. Il est nécessaire de faire un choix. Dans l'expérience décrite, la confiance est là, constante dès le début et ce, malgré la difficulté extrême de la situation. Elle montre également son caractère exclusif et inébranlable. En effet, elle continue d'être présente même quand son support (le Sensible) n'est plus perçu et

témoigne ainsi d'une attitude spécifique dans mon rapport au Sensible, le choix conscient de m'appuyer sur lui en toutes circonstances.

Le support de la confiance évolue au fil de l'expérience. Ainsi, nous constatons que lorsque je ne suis pas présente à moi, ma confiance s'appuie sur un souvenir, et lorsque je suis davantage présente à moi, ma confiance se déploie dans le présent de l'expérience. La confiance et la présence sont en relation l'une avec l'autre. La confiance m'aide à retrouver la qualité de présence à moi et la présence à moi permet à la confiance de retrouver son support, le rapport au Sensible.

La présence

Rappelons tout d'abord ce que désigne la « présence à » ou l'« absence à » selon le point de vue que l'on choisit. Il s'agit d'une relation à soi ou du manque de relation à soi. L'analyse en mode écriture nous a permis de distinguer la différence entre la présence de certains sentiments et états très forts, et l'absence à moi-même, une absence de rapport à moi-même et aussi à ce que je vis.

Nous apprenons également dans cette expérience que l'absence à moi constitue une stratégie de préservation et de survie, un évitement à souffrir, mais dans le même temps, crée une immobilité, un empêchement à vivre. En effet, l'absence à moi génère une absence à la vie et au monde. Nous comprenons ainsi l'urgence à retrouver une présence à moi.

Tout d'abord, la présence à moi est désignée comme mon premier et seul objectif puisqu'elle est clairement appréhendée comme la seule voie de passage à sortir de mon immobilité. En effet, je ne veux pas changer la situation mais je veux changer de relation à moi pour vivre autrement la situation et avancer.

Ensuite, la notion de présence-absence apparaît continuellement dans l'expérience vécue. Cette constance à observer mon état de présence ainsi que son évolution montre l'importance que la présence revêt pour moi. En effet, je connais les effets positifs de ma présence à moi-même sur ma façon de vivre et je connais aussi la possibilité que j'ai, grâce aux outils que je possède dans mon expertise du rapport au Sensible, de pouvoir la modifier.

La présence évolue au fil de l'expérience en termes de degré de présence, en ce sens que je suis plus ou moins présente à moi-même, mais elle est constante dans sa mise en évidence, son intérêt et ses effets tout au long de l'expérience.

L'évolution est progressive :

- je suis tout d'abord complètement absente et immobile ;
- puis je commence à être présente à moi lors du processus de confrontation ;
- puis je suis présente à moi et aux effets de ma présence dans moi lors du processus d'interrelation corps/pensée ;
- enfin, je suis présente à moi et à la résonance dans moi à la fin de l'expérience lorsque je suis sortie de mon immobilité et de nouveau en mouvement.

Le manque de présence génère un manque de goût, d'intérêt et de nouveauté, une incapacité à être touchée, une sensation d'être spectateur de sa vie. Ce tableau dépeint une vie fade et de victime qui accentue l'importance des notions de volonté et d'engagement nécessaires pour lutter contre cette inertie.

Les moments-clés où la présence ressurgit sont les suivants : le premier, lorsque je m'arrête et prend une distance. À cet instant, l'absence, qui était contemporaine de la fusion avec l'événement, se transforme en une réappropriation de moi dans une présence à moi grâce à la distance avec l'événement. Le second moment d'apparition de la présence se produit lorsque je regarde ma situation, je sens alors une réunification de deux parties de moi, celle qui avait peur et qui était cachée, l'autre qui désirait changer. Enfin, le troisième, lorsque je nomme mon intention de faire une séance de somato-psychopédagogie, une part de moi renaît, je sors de l'absence à moi-même.

D- Les actes

La part active qui se dessine donc tout au long de l'expérience à travers une qualité de volonté, une posture de responsabilité, une attitude de présence et un sentiment de confiance, s'exprime de façon concrète et visible dans des actes particuliers : arrêter, regarder, consentir, faire et laisser faire, agir. Cette évolution chronologique apparaît distinctement dans l'expérience décrite. En effet, les actes cités tracent le chemin du processus de transformation étudié dans cette expérience, depuis son origine, « s'arrêter », jusqu'à son accomplissement, « agir ».

Arrêter

L'arrêt est le premier acte qui amorce le changement. L'arrêt consiste à la fois à arrêter tout ce que je faisais précédemment et à m'arrêter pour regarder. Plus encore, m'arrêter pour regarder permet d'arrêter ce que je faisais jusqu'à ce moment. Lorsque

je m'arrête pour regarder, je m'arrête « tout court » et je m'aperçois ainsi qu'il est possible de m'arrêter. C'est un premier changement, même si l'arrêt pour regarder et l'arrêt de l'action qui précède s'articulent dans un seul moment et un seul acte, il comporte pourtant ces deux fonctions.

➤ *Aspect spatial de l'arrêt*

L'arrêt, ce « stop » qui crée une discontinuité dans l'action volontaire, génère un espace dans lequel je peux enfin me poser, me reposer. Ce faisant, une distance se crée entre moi et les événements. Grâce à cette distance, je peux adopter une posture en surplomb, chaque élément (moi et la situation) reprend sa place, sa singularité, son autonomie. Et il m'est alors possible de discriminer la situation événementielle extérieure et le rapport que j'entretiens avec cette situation, avec ce que j'en vis. Je peux ainsi distinguer ce qui n'est pas de mon ressort, à savoir les événements sur lesquels je n'ai pas de prise, de ce qui dépend complètement de moi, le rapport que j'ai avec ces événements.

➤ *Aspect temporel de l'arrêt*

L'arrêt génère également du temps, du temps pour reprendre son souffle, du temps pour prendre acte qu'il est possible de prendre son temps, qu'il est possible de faire autrement. Ce temps créé par l'arrêt nous apprend que le fait de s'arrêter c'est, contre toute attente, gagner du temps. En effet, ce premier arrêt est le début de la remise en mouvement : ce qui permet d'avancer n'est pas le fait d'avancer tout le temps à tout prix, mais aussi le fait de s'arrêter.

Regarder

Commençons par poser notre attention sur le fait de ne pas regarder. Ne pas regarder signe le déni, le déni de la réalité qui est là et en même temps, comme une conséquence directe, une impossibilité à envisager autre chose. Nous assistons à un phénomène étonnant : ne pas regarder une partie de la réalité du présent m'empêche de regarder la réalité du présent dans son ensemble et en même temps me restreint à ce présent. Le futur dans sa qualité d'inconnu et donc source de possibles nouveaux n'existe plus. Je cite : (23) « Non, noyée dans : ne pas en tenir compte, ne pas le regarder, ne pas le valider. (91) Dans ce moment, je ne sais même pas que cela pourrait être autrement. (128) Je n'en peux plus et je ne le sais pas. [...] ».

Il semble que regarder nécessite des conditions telles que la confiance et le courage comme nous l'avons déjà noté, mais aussi une certaine forme de maturité de la situation. La difficulté extrême et l'immobilité qui en découle, nécessitent un changement incontournable. Nous n'avons pas de données qui nous renseignent clairement à ce sujet mais nous pouvons néanmoins poser l'hypothèse, que la situation de crise elle-même est une opportunité à oser regarder ou, tout du moins, que dans l'expérience décrite c'est ce qui se produit.

En revanche, nous notons clairement les effets de l'acte de regarder qui nous instruisent donc sur ce que le fait de ne pas regarder paralyse : tout d'abord une capacité à connaître. En effet, regarder permet de prendre connaissance de la situation extérieure, de notre état et de notre articulation avec la situation, Ex : « (3) Comme dans ces moments où je ne sais pas encore où je suis perdue, et où je ne sais pas encore que je suis perdue. (134) A vivre la situation depuis moi avec moi. Je vois que je n'y arrive pas mais je n'avais pas saisi le « comment » je n'y arrive pas ». Ainsi, lorsque l'on ne regarde pas, et, bien que l'on vive la situation elle peut nous rester étrangère, ne rien nous apprendre, ne nous livrer aucune information nécessaire à notre avancée.

Regarder c'est non seulement regarder l'ensemble et distinguer ce qui le constitue, c'est-à-dire la situation et soi mais c'est également se regarder soi. Et là aussi, cet acte de me regarder produit des effets : d'une part, mon intériorité se remet en mouvement, et d'autre part, deux parties de moi que je sentais séparées, se retrouvent.

Regarder, c'est d'une certaine façon abandonner ce que l'on souhaiterait qui soit, et étrangement, cet acte qui nécessite de faire un deuil d'une certaine forme de volonté, de renoncer à vouloir contrôler ce qui ne l'est pas, crée de l'autonomie, de la créativité. Ainsi, je cite : « (58) En fait, je regarde. (59) Je prends acte. (60) Je me reprends dans cet instant, c'est-à-dire je reprends la main sur ma vie, [...] ». Il ne s'agit donc pas de lâcher une volonté, acte qui paraît extrêmement difficile, mais de regarder. Le fait de voir simplement ce qui est, transforme le contrôle, ou plus précisément la tentative de contrôle de l'extérieur à soi en autonomie de soi.

S'arrêter et regarder représentent les premiers pas vers un changement possible. En effet, dans toute la première partie de mon expérience, rien ne bouge, la fixité prédomine. Dès que je commence à regarder, j'enclenche un mouvement. Ce mouvement nécessite d'être prolongé dans son amplitude jusqu'à son terme et le pas suivant s'inscrit dans l'acceptation de ce que l'on voit.

Accepter-consentir

En fait, regarder semble le plus difficile parce que, lorsque je choisis de regarder, je *vois* dans le sens de : je constate, je prends acte, et à ce moment même, j'accepte. Le fait de regarder la réalité et de la prendre en compte ne permet plus de faire comme si elle n'avait pas été regardée, il n'y a pas de retour en arrière possible. La réalité est acceptée, et cette acceptation se déploie dans l'apparition de nouveaux sentiments et de nouvelles attitudes porteurs de changements.

L'acceptation de ce qui est regardé et vu débloque la situation en entraînant deux types d'événements. Tout d'abord, lorsque le voile se déchire et livre la réalité telle qu'elle est, celle-ci apparaît dans sa globalité. En effet, lorsque l'on refuse de regarder ce qui est, on se prive de tout ce qui est et pas seulement de l'insupportable, du fait que la partie intolérable de la réalité que l'on ne voulait pas voir côtoie une autre partie de la réalité. En acceptant la part insoutenable de la réalité, l'accès à un autre pan de la réalité se révèle aussi et livre des informations utiles, des chemins d'orientations nouvelles. L'acceptation n'est donc pas seulement une résignation à un état de choses que l'on ne peut plus ignorer, mais aussi une ouverture à une réalité du présent dans sa totalité à laquelle on n'avait plus accès.

Dans la prolongation de cette acceptation du présent dans son ensemble, apparaît la notion de consentement. En effet, accepter ce qui est, c'est-à-dire s'articuler avec un déjà là, est la condition préalable à consentir à ce qui vient. En même temps que le présent livre toute sa réalité et sa potentialité, il nous affranchit en nous ouvrant à l'avenir. Le consentement devient une posture d'ouverture, un « laisser venir à soi » (Bois, 2009, p.8).

Lorsque j'accepte ce qui est, je m'ouvre à ce qui vient et notamment je peux accueillir la nouveauté qui, comme nous l'avons vu, signe la naissance du changement.

Ainsi, cette étape du consentement est nécessaire à l'étape suivante du faire et du laisser faire, résonnant avec cette pensée de Lavelle : « Soit dans la connaissance sensible, soit dans la connaissance spirituelle, nous nous trouvons toujours à la fin en présence d'une révélation à laquelle nous sommes obligés de consentir. Mais c'est ce consentement qui est l'acte le plus pur, à la fois le plus humble et le plus plein, qu'il nous soit possible d'accomplir. La véritable connaissance est une union avec l'être total, c'est à dire un confluent de l'activité parfaite et de la passivité parfaite. » (Lavelle, 1933, p.136).

Faire et laisser faire

L'étape suivant le consentement concerne l'articulation entre un faire et un laisser faire. Cette nature « d'action » nécessite de s'être délesté du poids de l'aveuglement et de l'ignorance qui résulte du refus de regarder, et d'accepter ce que l'on voit. Cette séquence du « faire et laisser faire » se situe donc à partir du consentement, au moment du cœur de l'expérience. Il s'agit tout d'abord d'une intention volontaire de changer et nous retrouvons dans l'intention la notion de choix évoquée dans la partie consacrée à l'évolution de la volonté, ce choix nous appartient, il est actif en ce sens qu'il produit des effets. Puis, à partir de la posture d'ouverture permise par le consentement, se vit une aventure où s'entrelacent l'accueil et l'accompagnement de ce qui naît dans moi.

➤ *Le « faire » recouvre les actes suivants :*

- Choisir une orientation nouvelle. En effet, je cherche une nouvelle voie que celle empruntée jusqu'à maintenant et cela me demande un effort important.
- S'engager dans la nouvelle voie lorsqu'elle se présente par le biais de la pensée nouvelle.
- Accueillir ce qui est perçu dans l'expérience vécue sans *a priori* ni attente particulière. Dans le mouvement d'accueillir se situent à la fois le faire et le laisser faire. En effet, il s'agit d'accueillir, c'est-à-dire de prendre acte de ce qui se passe mais sans essayer de travestir ou d'orienter ce qui se passe.
- Accompagner le processus en cours : nécessite une attention soutenue tout au long de l'expérience afin de la percevoir, d'en prendre acte, d'apprendre de cette expérience, de nous appuyer sur ce qu'elle nous livre.
- S'actualiser au contact du processus : se transformer dans l'instant au contact de l'expérience de façon continue, sans arrêt, toujours tournée vers ce qui vient, à la fois poussée par ce qui est vécu en temps réel et tiré par ce qui advient.

➤ *Le laisser faire*

Je me laisse vivre ce qui se déroule dans mon corps et plus précisément dans mon être, cet entrelacement entre ma pensée, mon corps et ses effets. Je me laisse imprégner, altérer par ce que je vis. Je laisse émerger le sens qui m'est offert. Je vis dans cet instant ce que décrit D. Bois : « Au contact de cette expérience de création, le senti et

le pensé s'entrelacent sans qu'il y ait prédominance de l'un sur l'autre. J'assiste à un magnifique chiasme entre la corde sensible du corps et la réflexivité spontanée, la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense. » (Bois, 2007, p.36).

Je suis, dans cette façon d'être à ce qui se passe qui est longuement décrite dans la séquence n° 6, c'est-à-dire dans un faire et un laisser faire tout à la fois, amenée à mettre en œuvre les actions suivantes : regarder, prendre acte, consentir à ce que je vis sans m'y soustraire, sans essayer de le travestir, sans essayer de le contrôler mais au contraire, l'accueillir, en profiter à la fois dans la saveur qu'il me fait goûter, mais aussi dans le sens qu'il me révèle, celui qui me permet d'avancer.

Le « faire et laisser faire » décrit un entrelacement du volontaire et de l'involontaire qui donne accès à une troisième dimension qui transforme la notion de faire en une notion d'être, un être à soi.

Agir

Cette dernière phase que représente l'agir détermine également l'aboutissement de ce processus évolutif d'actes révélés dans l'expérience. Cet agir n'est pas isolé et détaché de tout ce qui a précédé mais il en est le fruit. Cette dernière action est tout à fait particulière. Ce n'est pas une action volontaire dirigée vers un objectif déterminé, un passage à l'action au sens classique du terme bien qu'il s'agisse aussi de se mettre en action. Mais ce passage à l'action est porté par une propulsion intérieure avant tout, bien plus que par un but à atteindre ; la motivation est interne et ce type de passage à l'action n'est pas une fin en soi. En effet, bien qu'il soit l'aboutissement de tout le processus d'actes décrit précédemment, il sera le commencement d'une nouvelle séquence de vie ; il est en fait une étape d'un processus en perpétuel mouvement. Il est tout d'abord effectué par une personne qui a retrouvé sa présence à elle-même, elle est d'ailleurs définie comme une remise en mouvement de moi-même. Le contenu de l'acte lui-même n'est pas précisé puisqu'il y a remise en mouvement sans objectif connu, ce qui signe l'importance non pas de l'acte lui-même mais de son origine. Il s'agit d'un acte impulsé par un sentiment d'évidence, il est porté et même propulsé. Cet acte est une forme d'actualisation dans le visible du processus décrit invisible. Il représente, la nouveauté, l'issue, la résolution.

Conclusion générale

Pour conclure ce mémoire, je me propose de faire une synthèse rapide des principaux résultats à retenir, puis de pointer les limites de cette recherche et, enfin, d'exposer les perspectives qu'elle ouvre.

Cette recherche, qui cherchait à mettre en évidence les processus par lesquels se manifeste la part active du sujet Sensible dans le passage de l'immobilité à sa remise en mouvement, a montré tout d'abord que, dans l'expérience décrite, la part active du sujet a une fonction déterminante. Même si je suis consciente que ce résultat ne peut être généralisable, ni même que cette part active soit indispensable pour que le changement se produise, reste que l'étude met en évidence, de façon précise, quand elle existe, de quoi est faite cette part active, comment elle s'exprime et en quoi elle est déterminante.

Parmi les résultats, retenons principalement que la mise en œuvre de la nouveauté émergeant au cours de l'expérience dans un possible concret réclame l'investissement de la part active du sujet à travers des attitudes de : responsabilité, volonté, confiance et présence ; et par le fait de poser des actes : arrêter, regarder, accepter/consentir, faire/se laisser faire, agir. Il est à noter que les attitudes et l'enchaînement de ces actes sont présents dans ce qui a été appelé le « cœur de l'expérience », mais aussi dans l'étape préparatoire.

Un autre point important qui se montre dans cette recherche est la manière dont une personne (en l'occurrence moi-même) accompagne sa connaissance nouvelle dans le cheminement intérieur et extérieur qu'elle peut potentiellement accomplir. Il s'agit dans cette expérience d'une attitude globale d'engagement et d'implication, qui prépare la mise en mouvement de la pensée et la mise en action du comportement, une façon d'être présent à soi mais aussi présent à soi dans l'action, ce qui demande à la fois d'être au courant de ce qui se passe et de l'accompagner. Il s'agit d'une posture active dans l'accueil de l'information et de son consentement, au moment de la prise

de décision et du passage à l'action proprement dit, mais aussi et surtout d'une intention de prise en charge de soi-même : il s'agit en fait du moment où le sujet devient acteur de sa vie et non plus seulement spectateur. Ainsi pouvons-nous suggérer qu'une expérience, aussi majestueuse soit-elle aussi bien dans sa saveur que dans l'évidence et la pertinence de l'information qu'elle délivre, pourrait rester « en l'état » si elle n'était pas prise en relais par la part volontaire du sujet qui la vit et qui choisira seul de ce qu'il en fera ou non.

Un élément crucial de résultat est la mise en évidence que la part active du sujet n'est pas une « seule » activité, mais plus subtilement un va et vient entrelacé entre accueil et mise en acte. C'est dans l'entrelacement de ces deux dimensions que sont saisis et accompagnés les effets successifs des perceptions et des pensées qui se donnent dans l'expérience, jusqu'à accomplissement d'une transformation perceptible et visible pour soi et pour les autres.

La mise en action de soi, investissement de la part active du sujet, est donc surtout une *attitude*, une *manière d'être et de faire*, visible ou invisible, qui semble constituer dans cette expérience précise une des conditions essentielles à la mise en œuvre d'un changement.

En ce qui concerne les objectifs de départ de ma recherche, je peux donc confirmer la mise en lumière des éléments suivants : un processus très structuré dévoilant des contenus, des étapes et des moteurs singuliers ; une part active caractérisée par des postures, attitudes et actes précis dans leur nature et leur fonction ; un lien entre la part active et le changement, montrant les effets de la part active du sujet sur le changement, la réciproque n'ayant pas été abordée.

Ce travail, malgré sa richesse, présente deux principales limites. Tout d'abord, le choix qui a été le mien, de ne pas explorer la première grande partie de la chronologisation intitulée « contexte large », section qui met en évidence un équilibre de tensions contraires créant une fixité. Bien que ce choix fût nécessaire par manque de place et de temps, je reste dans une frustration car il me semble que l'exploration de cette partie aurait pu me permettre de mettre en lumière les actes et attitudes qui favorisent la fixité et ainsi, peut-être, de mettre en contraste les actes et les attitudes qui favorisent la mobilité.

La seconde limite se caractérise par une posture radicale tournée vers moi-même. En effet, le choix de recueil de données, l'analyse, la synthèse, convergent vers ce regard tourné essentiellement vers moi-même. La place de l'autre apparaît peu dans

l'expérience décrite et n'est quasiment pas étudiée dans l'analyse. L'exploration de cette altérité aurait certainement mis en relief d'autres éléments qui n'apparaissent donc pas dans ce travail.

En termes de perspectives, l'enchaînement d'actes que j'ai mis en évidence dans ce cas singulier -- s'arrêter, regarder, accepter et consentir, faire et laisser faire, agir -- pourrait être étudié sous la forme d'une pédagogie spécifique des actes du changement. Cet enchaînement pourrait en effet devenir une sorte de protocole transmis aux personnes accompagnées en somato-psychopédagogie, qui pourrait servir d'appui pour effectuer un état des lieux simple d'une situation problématique ou délicate intérieure ou extérieure, avant l'expérience du Sensible proprement dite ; participer à créer des repères dans la réalisation de l'expérience Sensible en ce qui concerne la part active du sujet ; enfin, représenter un fil conducteur pour accompagner les effets de l'expérience dans sa mise en action dans la vie quotidienne. Nous pourrions envisager une étude sur un plus grand nombre de sujets, à partir de ce modèle afin d'en vérifier l'efficacité pour une autre personne et de repérer ce qui se passe lorsque ces actes ne sont pas posés.

Enfin, mon regard sur ce travail de recherche emporte ma pensée et mon cœur vers le poème de William Ernest Henley : « Je suis le maître de mon destin, Je suis le capitaine de mon âme. » (1875).

Bibliographie

- Albarello, L. (2004). *Devenir praticien-chercheur*. De Boeck
- Austry, D. & Berger, E. (2009). Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation. Communication au 2^{ème} Colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, *Recherches qualitatives : enjeux et stratégies*, juin 2009, Lille, publié en ligne : <http://www.trigone.univ-lille1.fr/cifmg2009>.
- Bachelard, G. (1999). La formation de l'esprit scientifique. Vrin.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratiques de formation, Corps et formation*. Université de Paris 8, pp. 51- 64
- Berger, E. (2006). La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps. Éditions Point d'appui
- Berger, E. (2009a). Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes - Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique. Thèse de doctorat, Université Paris 8.
- Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication. In Bois D., Josso M.-C. & Humpich M. (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Éditions Point d'Appui, pp. 167-190.
- Berger, E. (2010a). Méthode en première personne et rapport au corps Sensible : pour une pratique corporéisée de la description. Communication au colloque *Première, deuxième, troisième personne*, mai 2010, Université de Rouen, À paraître dans les actes du colloque.
- Berger, E. (2010b). Le premier instant de la promesse : quand la rencontre crée la faculté de créer. Communication au *Colloque international en études des pratiques relationnelles*, juin 2010, Rimouski, à paraître dans les actes du colloque aux éditions Point d'appui
- Berger, E. & Paillé P. (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique : de l'im-plication à l'ex-plication. Communication au colloque de l'ARQ, *Les défis de l'écriture en recherche qualitative*. À paraître dans la revue *Recherches qualitatives*.
- Berger, E. & Austry, D. (2011). Le singulier et l'universel dans le paradigme du Sensible : un entrelacement permanent à chaque étape de la recherche. 3^{ème} colloque

international francophone sur les méthodes qualitatives, Montpellier, à paraître dans la revue *Recherches Qualitatives*.

Berger, E. & Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. *La clinique du sport et ses pratiques*, Abadie S. (dir.). Presses Universitaires de Nancy, pp. 89-106

Berthoz, A. (2003). *La décision*. Odile Jacob

Bézille, H. & Courtois, B. (2006). *Penser la relation Expérience-Formation*. Chronique Sociale.

Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Éditions Point d'appui.

Bois, D. (2005). Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.

Bois D. (2006). Le Moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie. Éditions Point d'appui

Bois, D. (2007). Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte. Thèse de Doctorat : Université de Séville

Bois, D. (2009). L'advenir, à la croisée des temporalités : analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir. *Réciprocités*, revue en ligne du CERAP, n°3, pp. 6-15.

Bois, D. (2011). *Les leçons sur le Sensible*. Consultable sur le site personnel de D. Bois, à l'adresse <http://danis.bois.free.fr>.

Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible. *Réciprocités*, revue en ligne du CERAP, n°1, pp. 6-22

Bois, D., Josso, M.-C. & Humpich, M. (org.) (2009). *Le sujet sensible et le renouvellement du moi*. Éditions Point d'Appui

Bois, D. & Humpich, M. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Hors série n° 3, pp. 461-489

Bourgeault, G. (1991). La formation expérientielle des adultes : perspectives nord-américaines et expériences québécoises. In Courtois, B., Pineau, G (éd.), *La formation expérientielle des adultes*. La documentation française, pp. 41-52.

Bourhis, H. (2011). De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. *Réciprocités* n° 5, pp.6-23

- Champlin de, Y. (2011). Articuler son histoire de moment en moment : Psycho-phénoménologie des micro-moments. In P. Galvani *et alii* (éds.), *Moments de Formation et mise en sens de soi*. L'Harmattan, pp. 97-110
- Courtois, B. & Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. La Documentation Française.
- Dastur F. (2007). Volonté et liberté selon Paul Ricœur. In M. Revault d'Allonnes, F. Azouvi (dir.) *Cahier de l'Herne, Paul Ricœur, Points Essais*, Seuil, pp. 369-387
- De Lavergne C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative, *Recherches Qualitatives, Hors Série*, n° 3, *Bilan et Prospectives de la Recherche Qualitative*, pp. 28-42
- Depraz N., Varela F., Vermersch P. (2003). *On becoming Aware*. John Benjamins Publishing Company
- Duchastel, J. & Laberge, D. (1999). Des interprétations locales aux interprétations globales : combler le hiatus. In N. Ramognino & G. Houle, *Sociologie et normativité scientifique*, Presses Universitaires du Mirail, pp. 51-72.
- Dussert, J.-B. (2008). Le primat de la description dans la phénoménologie et le nouveau roman. *Studia Phenomenologica*, VIII, pp. 241-258.
- Fraisse, P. (1967). *Psychologie du temps*. PUF
- Fraisse, G. (2007). *Du consentement*. Seuil
- Fisch, R., Watzlawick, P., Weakland, J. (1974). *Changements: Paradoxes & psychothérapie*. Points Essais, Seuil
- Fisch, R., Segal, N., Weakland, J. (1986). *Tactiques du changement. Thérapie et temps court*. Points Essais, Seuil
- Florenson, M.H. (2010). *L'émergence du sujet Sensible. Enquête auprès de personnes suivies en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto
- Galvani, P. (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles. *Interaction*, 8 (2), pp. 95-121.
- Galvani, P. (2006). La conscientisation de l'expérience vécue : atelières pour la recherche formation. In H. Bézille & B. Courtois, *Penser la relation Expérience-Formation*. Chronique Sociale, pp. 156-170
- Galvani, P. (2011). Moments d'auto-formation, kairos et mise en forme et en sens de soi. In P. Galvani *et alii* (éds.), *Moments de Formation et mise en sens de soi*. L'Harmattan, pp. 97-110

- Gendlin E. (1964). Une théorie du changement de la personnalité, traduction de A *Theory of Personality Change*, consultable à l'adresse <http://www.focusing.org/une-theorie.html>, janvier 2011
- Gendlin E. (2006). *Focusing, au centre de soi*, Montréal : éditions de l'Homme
- Hiles, D.R. (2001). Heuristic Inquiry and Transpersonal Research. Paper presented to CCPE, London.
- Hillion, J. (2006). *Passer à l'action*. Eyrolles
- Hull, G. (1997). Research with Words: Qualitative Inquiry. *Focus on Basics*, n°1, consultable à l'adresse : <http://www.gse.harvard.edu/~ncsall/fob/1997/hull.htm>
- James, W. (1890/1950). *The Principles of Psychology*. 2 vols. Dover
- Josso, M.-C. (1991a). *Cheminer vers soi*. L'âge d'homme.
- Josso, M.-C. (1991b). L'expérience formatrice : un concept en construction. In B. Courtois & G. Pineau (éds.). *La formation expérientielle des adultes*. La Documentation Française, pp. 191-200.
- Kohn, R. C. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production des connaissances. *Bulletin de Psychologie (Paris)*, tome XXXIX, n°377, pp. 817-826.
- Kohn, R. C. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. In M.-P. Mackiewicz (coord.), *Praticien et chercheur - Parcours dans le champ social*. L'Harmattan.
- Koffka, E. (1935). *Principles of Gestalt Psychology*. Routledge & Kegan Paul.
- Kourilsky, F. (2009). *Du Désir au plaisir de changer : Le coaching du changement*. Dunod
- Ladrière, J. (2007). *L'engagement*, Encyclopedia Universalis, 11 pages
- Lahire, B. (1998). Décrire la réalité sociale ? Place et nature de la description en sociologie. In Y. Reuter (dir.), *La description. Théories, recherches, formation*, Presses Universitaires du Septentrion, *enseignement*, pp. 171-179
- Lamboy, B. (2003). Devenir qui je suis, Une autre approche de la personne. Desclée de Brouwer.
- Landry, F. (1991). Vers une théorie de l'apprentissage expérientiel. In Courtois, B., Pineau, G (éd.), *La formation expérientielle des adultes*. La documentation française, pp. 21-28

- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lesourd, F. (2006). L'explication biographique des moments transformateurs. In H. Bézille & B. Courtois, *Penser la relation Expérience-Formation*. Chronique Sociale, pp. 142-155
- Lesourd, F. (2011). Instants Pivots et savoir-passer : une exploration des tournants de vie. In P. Galvani *et alii* (éds.), *Moments de Formation et mise en sens de soi*. L'Harmattan, pp. 35-68
- Lourau, R. (1997). *Implication. Transduction*. Economica
- Mackiewicz, M.-P. (éd.) (2001). *Praticien et chercheur. Parcours dans le champ social*. L'Harmattan
- Merleau-Ponty, M. (1945/1962). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- Meyor, C. (2005). La phénoménologie dans la méthode scientifique et le problème de la subjectivité. *Recherches qualitatives*, n°25 (1), 25-41.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design Methodology and Applications*. Sage Publications.
- Mucchielli, A. (2004). Méthode d'analyse phénoménologique. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Armand Colin, pp. 191-192.
- Paillé, P. (1997). La recherche qualitative... sans gêne et sans regrets. *Recherche en soins infirmiers*, n° 50, pp. 60-65.
- Paillé, P. (2004a). Analyse qualitative. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Armand Colin, pp. 210-212.
- Paillé, P. (2004b). Recherche heuristique. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Armand Colin, pp. 225-226.
- Paillé P. (2007a). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches Qualitatives*, vol. 27(2), pp. 133-151.
- Paillé, P. (2007b). La recherche qualitative, une méthodologie de la proximité. In Dorvil (éd.) *Théories et méthodologie de recherche, Problèmes Sociaux*, T. III. Presses Universitaires du Québec, pp. 409-443

- Paillé, P. (2011). Décrire, comprendre, expliquer, analyser. Réflexions, propositions et questions. *Expliciter*, n° 90, pp. 32-51
- Paillé, P. & Mucchielli A. (2010). *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin, 3^{ème} édition.
- Paturel, D. (2008). L'implication au cœur d'un processus de recherche. *Pensée plurielle*, n° 19, pp. 51-61
- Pineau, G. (1991). Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation. In Courtois, B., Pineau, G (éd.), *La formation expérientielle des adultes*. La documentation française, pp. 29-40
- Reuter, Y. (2000). La description. Des théories à l'enseignement-apprentissage. ESF.
- Ricœur, P. (1985). Temps et récit. Tome III. Le temps raconté. Seuil.
- Ricœur, P. (1986). Phénoménologie et herméneutique. In P. Ricœur. *Du texte à l'action*, Points Seuil, pp. 61-81.
- Ricœur, P. (2009). Philosophie de la volonté : Tome 1 : Le Volontaire et l'Involontaire. Points Essais, Seuil
- Rogers, C. (1972). *Liberté pour apprendre*. Dunod
- Rogers, C. (1998). Le développement de la personne. Dunod.
- Rogers, C. (2001). L'approche centrée sur la personne. Randin.
- Rogers, C. (2008). La relation d'aide et la psychothérapie. ESF éditeur
- Rogers, C. & Sanford, R. (1985). Client-centered Therapy. In H. Kaplan & B. Sadock (eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Baltimore, pp. 1482-1501
- Rogers, C. (2009). L'essence de la psychothérapie. Les moments de mouvement. *ACP Pratique et recherche*, n° 9, pp. 30-37
- Stern, W. (1930). William Stern. In C. Murchison (ed.), *A History of Psychology in Autobiography*, vol. I. Clark University Press, pp. 335-388.
- Stern, D. N. (2003). Le moment présent en psychothérapie. Odile Jacob
- Varela, F., Thomson, E. & Rosch, E. (1993). L'inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expériences humaines. Seuil.
- Varela, F., Vermersch, P. & Depraz, N. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience. *Études phénoménologiques*, n° 31-32, pp. 165-184.
- Vermersch, P. (2000a). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, n° 35, pp. 19-35.
- Vermersch, P. (2000b). L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue en première personne. *Expliciter*, n° 36, pp. 4-11.

- Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*. ESF.
- Vermersch, P. (2004). Prendre en compte la phénoménalité : propositions pour une psycho-phénoménologie. *Explicititer*, n° 57, pp. 35-46.
- Vermersch, P. (2006). Rétention, passivité, visée à vide, intention éveillante. Phénoménologie et pratique de l'explicitation. *Explicititer*, n° 65, pp. 14-28.
- Vermersch, P. (2011). Description et vécu. *Explicititer*, n° 89, pp. 46-59
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et Phénoménologie*. PUF
- Watzlawick, P., Weakland, J. & Fisch, R. (1975). *Changements*. Points Essais, Seuil
- Witzezaele, J.-J. & Garcia, T. (2006). *A la recherche de l'école de Palo Alto*. Seuil

Annexes

Annexe 1

Verbatim – Description d'expérience

(1) Je me sens bizarre, bizarre perdue, agitée, pas calée dans moi, dispersée, éloignée, distante de moi, trop distante de moi. (2) Je ne suis pas en colère car trop fatiguée pour ça, trop malheureuse et surtout ne pas le reconnaître, ne pas le voir et ne pas le savoir, non, ne pas vouloir le voir, non, ne pas pouvoir le voir et ne pas le savoir. (3) Comme dans ces moments où je ne sais pas encore où je suis perdue, et où je ne sais pas encore que je suis perdue. (4) Je connais bien cet état, état de mal être où je me débats mais où je ne le sais pas. (5) Il précède toujours quelque chose d'important, important dans le lâcher prise, dans le laisser aller de moi qui m'ouvre des portes nouvelles, mais je ne le repère toujours qu'après. (7) Je demande à E. une séance de somato-psychopédagogie, comme à nos débuts. (8) Je n'y avais pas pensé avant, avant de lui dire, cela me vient au moment même où je lui demande. (9) Quand je le dis je suis contente, soulagée, j'ai décidé quelque chose, je sors de l'absence à moi-même, même si je ne sais pas quoi, où, comment. (10) C'est comme si j'avais trouvé une solution ; (11) je réalise que j'avais un problème. (12) E. prend son temps, ce qui n'est pas forcément commun dans les stages. (13) Son temps pour moi cela me donne le sentiment que l'orientation est bonne, je m'y engage, l'autre (E.) est là pour moi. (14) Son temps Pour ma demande. (15) En fait non, j'ai l'idée que mon problème est précis. (16) Dans une manière de ne pas dire, ne pas dire aux gens que j'aime. (17) En fait dans une sorte de contenu, or je vois bien aujourd'hui qu'il ne s'agit pas d'un contenu mais d'une manière d'être ou plutôt de ne pas être. (18) Il y a du monde dans le couloir. (19) Les gens arrivent au stage. C'est le matin. (20) Je suis soulagée car je vais faire quelque chose. (21) Au moment où je fais la demande je ne sais pas que je suis dans « un arrêté de moi ». (22) C'est incroyable à quel point je ne sais pas, je suis complètement barrée, noyée dans mon fils, noyée dans mon chagrin. (23) Non, noyée dans : ne pas en tenir compte, ne pas le regarder, ne pas le valider. (24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde. (25) C'est le « avant », comment je vivais avant, avant de découvrir que je pensais et donc avant de me percevoir exister d'une certaine façon, qui, en fait, me révélait que j'existais. (26) Seule mais sans moi. (27) Je me vois les yeux fermés et je n'y crois pas. (28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté. (29) Je suis éthérée, je suis éloignée, éloignée comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre, un sentiment de solitude mais pas douloureux, les autres ne peuvent pas comprendre, je ne

peux/veux pas leur expliquer. (30) Une sensation de danger, de ne pas trouver la voie. (30bis) Je suis au dessus, je ne suis pas dans moi, en relation avec moi, connectée à moi, c'est comme si je vivais au dessus de moi, comme spectateur mais uniquement spectateur, pas acteur. (31) Il y a une peur mais en même temps un refus d'y aller voir. (32) Je cherche au mauvais endroit. (33) Je me leurre. (34) Ça me rassure de chercher à l'extérieur même si, d'une certaine façon, je sais que ce n'est pas ce que je crois, que ce n'est pas le bon endroit, le lieu de la source des possibles nouveaux. (35) Ce n'est pas ce que je crois. (36) Je « suis » à partir de rien, je suis au dessus, ailleurs. (37) Ce n'est pas la solitude qui est difficile c'est le « sans moi ». (38) Ce n'est pas une solitude de n'avoir personne. (39) C'est un choix. (40) Je veux bien les autres mais pas trop, pas trop près, sauf E. (41) Je reconnais l'état de ne pas y être, de ne pas être présente à moi. (42) Je ne suis ni bien, ni mal. (43) Je viens d'arriver, je croise E. sur le pas de la porte de la salle des profs. (44) Avant d'arriver, le mal être de n'être nulle part que je connais bien. (45) Et pourtant pas tout à fait d'être nulle part, plutôt un entre deux. (46) Plus « nulle part » et pas encore « quelque part ». (47) Comme sur le point de... (48) Comme en train d'échapper au « nulle part » sans en être consciente, je n'étais d'ailleurs pas plus consciente du « nulle part ». (49) Une tension vers... sans envie réelle, enfin je ne crois pas mais plutôt une prémisse de... (50) Le pré-mouvement d'un changement, dans mon attitude. (51) Je n'avais rien décidé. Je ne savais pas. (52) Je ne savais pas que quelque chose était en train de changer. (53) Quand je dis à E. que j'ai besoin d'une séance comme autrefois, que je ne réussis pas toute seule à... (54) À ce moment-là, quelque chose, dans moi, change. (55) Et ça m'impulse, ça me donne une nouvelle orientation, un élan, même si ce mot est beaucoup trop fort pour désigner l'amorce d'une autre chose qui vient me désengluer de là où j'étais. (56) Je ne m'en rends pas vraiment compte. (57) Mais c'est en même temps une **évidence** à la fois dans la compréhension de ce que je suis en train de dire (me faire accompagner dans une séance) et l'effet que cela a sur moi, que je ne saurais pas décrire pour l'instant. (58) En fait, je regarde. (59) Je prends acte. (60) Je me reprends dans cet instant, c'est-à-dire je reprends la main sur ma vie, non pas de façon volontaire, mais juste parce que je regarde l'état des lieux de où j'en suis, comment je fais, comment je vis et le résultat de tout ça : plus rien ne bouge, je suis emprisonnée dans ma souffrance, dans mon fonctionnement. (61) Je parle sans vraiment me rendre compte de tout ça et, pourtant, une orientation, plus que ça : un possible, encore inconnu, encore flou même dans sa nature de possible, mais un possible émerge. (62) Je m'y engage. (63) Je ne m'en rends toujours pas compte. (64) Un soulagement, inconscient aussi mais un soulagement interne. (65) De rien puisque rien n'a changé. (66) Mais quand je parle d'une séance, que je demande à E. son aide, je sens la justesse dans moi, comme si cela se faisait en même temps, je parle et je sens que ce que je dis est juste mais pas seulement. (67) Ce que je dis me semble presque étrange, comme si je découvrais en même temps, à la fois la justesse de cette demande, mais, surtout, que c'est ça qu'il fallait, mais plus encore l'effet que cela me produit : la vie est de nouveau possible, je ne vais pas rester tout le reste de ma vie dans cet état sans avenir autre. (69) Et donc, comme au ralenti, les mots et leurs effets, les deux pas vraiment conscients, pas conscients du tout. (70)

J'avance vers ce possible qui naît de moi dans moi, non, je n'avance pas, il m'avance, et je me regarde, je me sens presque comme spectateur. (71) Je ne suis pas surprise car cela voudrait dire que je suis consciente de ce qui se passe. (72) Je suis plutôt entre deux. Plus tout à fait nulle part mais pas encore présente, consciente. (73) Et pourtant, mon état change de façon subtile, je ne suis plus la même. (74) Quand E. me dit bonjour, je m'arrête dans les deux sens du terme. Je m'arrête au coin de la porte pour l'embrasser mais je m'arrête aussi pour regarder. (75) J'étais lancée dans rien mais, néanmoins, j'avançais, j'avançais immobile, immobilisée. (76) Et là, je m'arrête, je ne le sais pas mais je le fais. (77) E. m'écoute, elle m'aide à regarder. (78) Je m'arrête et je parle de ce que je vois, de comment je fais ou plutôt ne fait pas, presque comme si c'était de quelqu'un d'autre. (79) Je me remets en route, je me remets en mouvement vers... (80) Je suis de nouveau actrice et pas victime ballotée. (81) Je me réveille comme d'un long sommeil, je me redresse, je me sens de nouveau éveillée et même plus que ça : intéressée, interpellée. (82) Quelque chose est possible, quelque chose est nouveau. (83) Tout cela se fait de façon « inconsciente » je crois. (84) Intéressée par ce que je dis, interpellée par ce que je vois de moi quand je le décris à E. (85) C'est à partir de la décision que je prends : j'ai besoin d'une séance avec elle. (86) J'étais victime, pas seulement des événements mais aussi de moi-même, de mon fonctionnement. (87) J'étais ballotée par la vie souffrante, happée par ce qu'il y avait à faire, active mais éteinte. (88) Et là, je sors de cette torpeur, c'est très étrange. (89) Cette torpeur : (90) Une espèce de mécanisme, comme si je vivais en automate, je fais les choses, je parle, mais je n'y suis pas, rien n'a de goût mais il faut vivre. (91) Dans ce moment, je ne sais même pas que cela pourrait être autrement. (92) Tout est difficile, lourd. (93) Je ne suis pas présente à moi mais, en même temps, je me sens lourde, je me traîne. (94) Je sors de cela pendant que je parle à E., à un certain moment, comme si je me redressais de l'intérieur, intéressée. (95) Quand je repars je marche vers quelque chose même si je ne sais pas quoi. (96) J'y vais. (97) Je vais sortir momentanément de cet état d'absence à moi qui est lourd, duquel je n'arrive pas à m'extirper. (98) Je sais qu'en venant en stage autre chose est possible mais je le sais en toile de fond. (99) C'est mon expérience qui sait et je m'y appuie sans m'en rendre compte. (100) Ce stage, c'est les conditions pour qu'autre chose soit possible. (101) Je suis soulagée de déposer mon fardeau, même un moment, même si c'est pour le reprendre ensuite. (102) Mais ce soulagement c'est plus que ça. (103) Je sais qu'il est possible, quelque part dans moi, dans ma conscience, que ce fardeau je ne le reprenne pas de la même façon. (104) Peut-être même je sais sans savoir, une partie de moi sait, cette partie de moi éveillée à la vie, à l'essence de la vie mais cette partie est dans ce moment noyée. (105) Je sais donc qu'autre chose est possible et je me mets dans les conditions que ce soit possible. (106) Mais quand je le fais, je ne le vois pas. (107) Je décide d'être là plutôt que de sombrer seule quelque part ailleurs. (108) Je suis là, soulagée de cette décision qui ouvre des possibles nouveaux mais je n'attends rien, je n'espère rien. (109) J'essaie, je me débats pour retourner à la vie. (110) Toute cette partie de moi, sur le moment je ne la perçois pas. (111) Elle me fait peur, car, malgré tout, rester immobile c'est ne pas risquer de s'effondrer. (112) Faire autre chose ce n'est pas seulement une activité autre qui me sort de

ma souffrance, cette autre chose est la source de remise en lien avec moi. (113) Je suis là, complètement absente à moi et perdue de moi, mais une étincelle, toute petite, une volonté, l'envie profonde pousse au fond de moi, elle pousse la peur pour se faire de la place, elle revendique le droit d'être là. (114) Je suis soulagée, mais je ne fais encore rien, ou pas vraiment. Je vais vers ce qui n'est pas encore là et puis en même temps je l'attends sans vraiment attendre quelque chose. (115) Je suis entre deux eaux, plus tout à fait submergée par l'immobilité mais pas encore en mouvement. (116) Encore immobile dans moi mais avec un désir d'y échapper, d'y mettre fin, enfin. (117) Je suis là sans y être vraiment, je bouge, je fais les choses, je parle. (118) Je fais tout cela de façon automatique et en même temps c'est lourd, c'est lourd de légèreté d'absence. (119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance. (120) Cette distance c'est ma survie, ma stratégie de survie du moment. (121) Je ne laisse rien rentrer, laisser rentrer dans moi l'ampleur de la situation, les sentiments qui m'animent, c'est la mort assurée, je sombrerai sans pouvoir me relever. (122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite. (123) Je m'agite comme si j'étais très légère. (124) Je m'agite pour échapper à moi, à ce qui me fait peur. (125) C'est étrange cette impression de crouler sous un poids énorme qui me ralentit à chaque pas, qui m'écrase, et puis cette volonté, volontaire absolue, de ne jamais sombrer, et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi. (126) L'envie est là quelque part dans moi. Je me suis arrêtée et j'ai arrêté de m'agiter. (127) C'est risqué mais ce n'est pas ce qui prend le pas. (128) Je n'en peux plus et je ne le sais pas. Je confonds la situation et moi. (129) La souffrance et ma façon d'y être ou plutôt de m'y soustraire. (130) Et là, je m'arrête et je regarde. (131) Je regarde que je n'y arrive pas. (133) Je ne saurais dire à quoi. (134) A vivre la situation depuis moi avec moi. Je vois que je n'y arrive pas mais je n'avais pas saisi le « comment » je n'y arrive pas. (135) Je m'arrête, je regarde la situation et je prends une décision. (136) Comme un refus d'y aller voir, je sais mais je n'y regarde pas. (137) Je fais comme si j'avais laissé ce chagrin s'étaler et faire son chemin. (138) Mais je ne l'ai pas laissé rentrer, il ne peut pas livrer ses effets. (139) Je suis comme en suspension, suspendue aux effets de la souffrance que je laisse dehors. (140) Je peux, d'une certaine manière, me regarder faire, comme s'il y avait deux « moi », un « moi » qui s'active mais sans présence à moi-même, sans lien avec moi, il me manque quelque chose qui fait que je ne suis pas touchée, une pensée qui pense, qui cherche une solution à l'extérieur, une pensée qui ne peut plus penser, qui s'essouffle. (141) Une part de moi n'existe plus jusqu'au moment où je m'entends dire qu'il me faut faire quelque chose : une séance de somato-psychopédagogie. (142) J'ai une distance, je prends une distance, quand je m'arrête en même temps je prends la distance qu'il me faut pour regarder comme si j'observais le cas d'un patient. (143) Et, à ce moment, je ne suis toujours pas touchée, c'est l'objectif lorsqu'il est nommé à E. qui me réanime : je me sens concernée. (144) J'avançais, je marchais, je mettais un pied devant l'autre, un pas après l'autre, à la fois comme un repère, un réflexe de vie, pour ne pas m'arrêter, pour ne pas tomber, j'avançais sans savoir où j'allais, juste pour avancer, juste pour faire quelque chose, surtout ne pas m'arrêter. (145) Des pas solides de dureté,

d'impossibilité à rien d'autre, des pas rigides, impossibles à arrêter, des pas qui donnent l'impression de faire quelque chose quand il n'y a rien à faire, des pas qui me leurrent. (146) D'un autre côté, des pas « pas là ». (147) Des pas qui ne sont pas sûrs, des pas qui ne mènent nulle part, des pas qui font du sur place. (148) Ces pas-là n'emmènent rien de moi. (149) J'avais immobile car figée dans moi. (150) J'avais mais c'est comme si j'étais une statue de pierre. (151) Une statue qui se bouge muee par une volonté de fer mais qui reste de pierre. (152) C'est tellement figé dans moi, c'est tellement dur, (je pleure) c'est tellement inaccessible, tellement fermé, fermé à tout, à moi, aux autres, à l'espoir, à l'avenir, à la vie. (153) Un marteau piqueur ne pourrait pas entrer dans ce moi qui marche mais qui en quelque sorte est déjà mort, ou plutôt est comme mort, ou plutôt comme suspendu au choix de la vie ou de la mort. (154) Je suis surprise. (155) Je suis surprise comme si je découvrais, au moment où je le dis, que je peux faire autre chose. (156) Que je peux choisir une autre voie, prendre une nouvelle orientation : faire une séance SPP. (157) J'ai le sentiment d'étonnement de moi-même, d'étonnement, l'étonnement qui se déroule dans moi, qui a un début, un commencement trébuchant, qui cherche son chemin, ou plutôt qui accompagne le chemin qui se fait en moi. (158) Un chemin de pensée mais pas seulement, la pensée, l'idée de faire une séance SPP qui prend corps et c'est cela qui crée l'étonnement et plus cela prend corps, plus cette pensée se déploie (bien qu'elle n'ait que quelques mots), plus l'étonnement grandit dans moi. (159) Je change très lentement de posture interne, comme si mon corps ou plutôt mon être se redressait, une part de moi tend l'oreille à ma propre pensée, mais c'est tout tapi dans moi. (160) La pensée est tapie et grandit, grandit dans mon corps et crée l'étonnement qui grandit aussi. (161) Et c'est l'étonnement de mon corps qui informe ma pensée en retour, qui lui donne une valeur, un agrément, qui lui dit oui c'est cela vas-y. (162) Je viens découvrir que ma pensée vient EFFECTIVEMENT DE MA MATIERE) (163) Et donc j'y vais. (164) J'ai E. à côté de moi, elle aussi, dans sa posture elle propose à ma pensée d'avancer mais elle est juste là comme un point d'appui, elle ne fait rien, ne dit pas grand-chose mais elle est en alarme, en alerte. (165) Et puis je dis la chose : faire une séance SPP et là l'étonnement cesse. (166) Le mouvement est abouti. (167) La séquence est finie, le reste est du décor. (168) Je sens un aplomb, je sens cette décision qui stoppe quelque chose, qui est forte, puissante. (169) Autant elle a pris son temps à se déployer, à arriver à son terme, à se frayer un passage dans l'isolement et le no man's land qui était le mien autant lorsqu'elle est là rien ne pourra la déloger. (170) Elle tombe comme un couperet. (171) Cette décision stoppe quelque chose. (172) Elle stoppe l'errance, le « ne pas savoir », le « ne pas savoir quoi faire », le « ne pas savoir comment faire », le « ne pas savoir que l'on peut faire quelque chose », autre chose. (173) J'étais là, un peu ballotée par les obligations à faire, le chagrin à essayer de vivre mais... (174) Non, j'étais ballotée et c'est cela qui cesse quand les prémices de la pensée arrivent. (174) Ce n'est pas la décision qui stoppe mon errance, c'est dès le début de ce mouvement : je cherche, je cherche autre chose que les repères extérieurs, je cherche fort, c'est un effort surhumain, je choisis une autre route que celle empruntée depuis des semaines. (175) Mais cet effort je ne le vois pas, il se fait en même temps sans moi, ou dans cette partie de moi où je

n'ai plus accès (mon sensible, ma potentialité). (176) Je me sens chercher très fort, ça fait presque mal, ça me touche cette envie profonde qui combat au fin fond. (177) C'est comme une tête chercheuse qui se heurte de tous les côtés, elle ne trouve pas le chemin et puis enfin, l'aboutissement : la décision. (177bis) Cette décision, sur le moment, ne ressemble pas à une décision. (178) C'est plutôt un stop. (179) Un arrêt de l'arrêt. (180) C'est un arrêt de l'arrêt qui était dans moi. (181) C'est en fait une remise en mouvement. (182) Elle débute avant que je n'arrive à PA. (183) Avant que je ne parle à E. (184) Je ne sais pas exactement depuis quand ça pousse, une envie très forte d'autre chose, de sortir de l'état qui est le mien. (185) Ce n'est pas un ras le bol de souffrance, ça ne concerne pas la souffrance à proprement parler. (186) C'est plutôt comme un constat de quelque chose qui ne va pas et qu'il faut faire autre chose, autrement. (187) Ce qui ne va pas ce n'est pas la souffrance de l'événement, je sais bien que ça je ne peux pas le changer. (188) Non, c'est quelque chose qui me concerne moi toute seule, moi seule mais moi responsable de ma vie. (189) Moi avec une solution que je ne connais pas encore, moi pleine de vie, moi pleine d'énergie. (191) L'arrêt de l'arrêt ne concerne pas les événements, ne concerne pas la réaction aux événements, ne concerne pas les actions que je mène. (191) J'arrête d'être arrêtée dans moi. (192) Je repars, c'est le refus de ce qui est. (193) De ce qui est non pas à l'extérieur, mais le refus de comment je fais, comment je suis depuis des semaines. (194) Le refus de perdre, le refus de ne plus exister, le refus de ne plus espérer, le refus de ne plus me battre pour la vie, pour ma vie. (195) Le refus d'avoir perdu le chemin dans moi. Le refus de ne pas faire confiance à cela que je connais. (196) Le refus de baisser les bras. (197) Le refus. (198) Une rage de vivre, une rage de réussir malgré tout, malgré ce qui me cloue au sol, malgré la possibilité de sombrer pour toujours dans la souffrance de mon fils. (199) La rage de choisir ma vie. (200) C'est quelque chose de serré, serré dedans. (201) Ça empêche. (202) Ça empêche de respirer, ça empêche d'ouvrir. (203) C'est fermé. (204) C'est collé. (205) C'est serré et ça me serre. (206) Ça me serre mais en même temps je n'y suis pas à ce qui me serre. Je me suis mise à l'abri. (207) C'est serré, caché, enfoui. (208) Ça fait, ça crée deux personnes dans moi, deux parties de moi, celle serrée qui s'est arrêtée, qui a peur, qui se cache et l'autre qui agit, pleure, mais en suspension, comme au-dessus du sol, mais ce n'est pas au-dessus du sol c'est au-dessus de moi, non, c'est à l'extérieur de moi ou plutôt un nœud est tout caché dans moi et je « tourne » autour sans y toucher. (209) Et en faisant comme ça j'arrive à survivre, je sens même une espèce de légèreté qui en fait est une désincarnation. (210) Et puis quand ça pousse, quand je n'en peux plus, je cherche, je me débats mais sans toucher à ce nœud. (211) Je cherche encore une solution extérieure mais, quand même, ça pousse dans moi, et c'est dans moi que cela se joue. (212) Ce qui me surprend c'est ces deux « moi » qui, à un moment, se rencontrent de nouveau. (213) C'est quand je regarde que je n'y arrive pas, je dis que je n'y arrive pas seule, que j'ai besoin d'une séance. (214) C'est quand je vois que je n'y arrive pas, quand j'ose regarder que je n'y arrive pas, non, ce n'est pas que j'ose, c'est même dans ce moment : juste je peux regarder que je n'y arrive pas. (215) Je prends à ce moment une forme de distance avec moi-même, mon contexte de vie actuel qui m'englué dedans. (216) Je suis devenue ma souffrance et en même temps je ne la veux pas par

peur de ne pas la supporter et donc je ne suis pas ma souffrance, je suis ma non souffrance, mon incapacité à souffrir. (217) C'est la distance que je mets lorsque je me regarde ne pas y arriver qui me permet d'y arriver. (218) Je suis là à parler à E. (219) Je laisse dérouler ma pensée. (220) J'explique que ça ne va pas, que je n'y arrive pas. (221) Je suis dans une pensée qui me semble coupée de mon Sensible, très réflexive, même dure, dure vis-à-vis de moi. (222) Je me demande d'arrêter ça. (223) Je cherche quand je déroule ma pensée, je fais un état des lieux qui m'amène à regarder que je n'y arrive pas. (224) Je m'autorise à le faire, ou plutôt je peux le faire car j'ai un interlocuteur, un interlocuteur qui m'écoute et que j'intéresse. (225) Avant de parler je suis déjà dans une insatisfaction, je l'ai repérée mais je ne l'ai pas nommée. (226) Je suis dans une insatisfaction vis-à-vis de moi-même, malgré la souffrance et le chagrin. (227) C'est autre chose qui peut naître, l'insatisfaction, le ras le bol de moi étaient là avant que je ne parle à E. (228) Mais je ne les perçois pas comme tels, ils sont fondus avec le reste, le mal-être général qui est le mien à ce moment-là. (229) Lorsque je déroule ma pensée pour E., de façon imprévue c'est cette insatisfaction qui prend la main, qui se révèle et qui m'amène, non pas à me lamenter, mais à chercher une solution, non pas à être encore plus mal, mais à me relever, c'est le début du nouveau. (230) Je suis dure. (231) Je suis dans la dureté malgré une part de flottement. (232) Je quitte E. (233) J'y vais. (234) Je ne sais pas où je vais mais je pars (dans la salle) avec une forme sûre d'orientation même si je ne sais pas encore où elle va me mener. (235) C'est étrange, il y a 3 choses en même temps. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute. (237) La seconde chose est ce je ne sais quoi d'entre deux qui correspond à cette façon de ne pas y être vraiment de ne pas mesurer ou plutôt comprendre ce qui est en train de se passer. (238) Je crois avoir pris une décision « extérieure » qui me soulage tandis qu'il s'agit de quelque chose d'intérieur à moi qui se passe. (239) La décision est d'aller regarder à l'intérieur de moi et je ne me rends pas compte sur le moment que le fait d'avoir décidé cela remet l'intérieur en mouvement. (240) En fait je vais vers quelque chose, tandis qu'avant la discussion j'étais figée. (241) C'est cette tension extrême qui me permet de survivre mais qui m'empêche de vivre. (242) Elle a tout fermé, elle m'a insensibilisée, elle me permet de me déplacer et d'agir avec difficulté, fatigue. (243) Elle me permet de retenir ce que je crois qui pourrait m'engloutir, elle est sûrement nécessaire comme stratégie d'urgence. (244) Mais elle dure, et elle m'a mise là, là où j'en suis : insensible, in-Sensible. (245) Je retiens la vie dans moi, dans le sens de simplement l'animation de la vie, le rôle de la vie : avancer, bouger. (246) C'est vide dans moi, c'est cela que j'appelle « inconscience », comme c'est vide, rien n'accroche rien ni dans un sens ni dans l'autre, seule ma tête fonctionne sur le mode naturaliste. (247) C'est mon cœur qui n'est plus là (je pleure), il n'y a rien dans ma cage thoracique, ni dans mon ventre. (248) J'avance avec mes jambes dures et ma tête qui essaie désespérément de ne pas se perdre. (249) Ma tête cherche, je cherche dans ma tête, je cherche dans ce que je connais, ça me fatigue, et pourtant il faut continuer à chercher, mais seulement avec ma tête. (250) C'est étrange comme mon corps n'y est pas, il est corps objet, il me porte et me fait souffrir, et pourtant il me porte, je

l'utilise comme on utilise un cheval. (251) Il n'est plus que cela. (252) Il tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé. (253) Je l'ignore. (254) Je l'ai délaissé, oublié. (255) C'est la partie de moi qui se durcit pour tenir et ma pensée s'agite. (256) Je suis présente à ce que je dis, très attachée à trouver une solution, une orientation, présente à mes mots, mes pensées, ma difficulté, ma recherche désespérée ; (257) mais pas présente aux effets dans moi ou plutôt comme un décalage. (258) Les effets sont là pourtant puisque je change, ma pensée m'intéresse, elle est nouvelle. (259) Je sens que cela se fait en arrière-scène, je suis tellement éloignée et figée dans cet éloignement qu'il me faut du temps pour ressortir, pour sentir qu'il se passe quelque chose, que quelque chose change. (260) Mais ce n'est pas seulement une question de temps, cette sensation d'être en retard, d'avoir un train de retard. (261) Non, il y a autre chose. (262) Quelque chose que je n'arrive pas à attraper, comme focalisée sur ma problématique, quelque chose qui grandit et qui pousse, que je ne regarde pas, que je ne pense pas à regarder, à entendre mais pourtant les effets sont là, il y a un processus, quelque chose se passe, c'est sûr. (263) Je me sens si seule, si perdue, en même temps si tenace, si déterminée. (264) Les effets sont là presque malgré moi, malgré ma posture, malgré mon oubli de moi, malgré mon incapacité, malgré moi. (265) C'est comme une bataille, non pas de force, mais de présence, de direction de regard. (266) Une bataille entre la souffrance installée, le vide, le non avenir, la pensée qui se débat, ma posture figée dans tout ça, et la part de moi qui crie au secours, qui s'immisce là dedans, qui cherche une voie de passage, qui cherche à être entendue. (267) Cette part de moi qui me surprend, qui peut, qui veut, qui pleure de ne pas être entendue, c'est moi aussi. (268) Ce n'est pas qu'elle n'est pas consciente, c'est moi qui ne suis pas présente à elle. (269) Je l'ai oubliée, une fois de plus. (270) Depuis plusieurs semaines, le sensible n'existe plus, il est un souvenir, mais pas un souvenir oublié, il est une confiance, cachée mais bien là. (271) Il est là, à bas bruit dans la « sensation », mais il est là entier dans la confiance, la confiance d'un autre possible, la confiance née de l'expérience, une confiance immanente ? (272) Le sensible inaccessible dans moi, pour moi dans ce moment-là, se frotte à la volonté farouche, désespérée de tenir. (273) Comme l'émergence du nouveau qui lutte contre l'ancien qui se cramponne. (274) C'est là (le Sensible, la Vie) et je ne le sais pas. (275) C'est là plus fort que moi, que mon désespoir. (276) C'est la vie dans moi qui m'attend, ma vie dans moi qui m'attend. Elle m'attend mais pas neutre, pas passive. (277) Elle est comme un volcan, mais elle a besoin de moi pour me servir, me contenir, me porter, m'offrir. (278) Tout cela ne se décline pas en terme de croyance, de contenu, de peur, d'espoir mais en une forme de vague, de processus, d'advenir. (279) C'est indéfini car c'est en amont de toute forme et contenu. (280) C'est l'essence de moi qui est là dans moi. (281) l'essence de moi, brimée, bâillonnée, retenue, dédaignée, ignorée au profit de la peur, du désespoir, de la tension, de l'impossible, du non avenir. (282) La sensation physique est omniprésente et en même temps pas considérée par moi. (283) La fatigue a dépassé ses propres limites, je l'ignore, elle ne m'intéresse pas. (284) C'est tout serré, tout tendu et ça aussi je m'en fous, je ne le vois même pas. (285) Je me suis oubliée, même dans mes besoins simples et fondamentaux. (286) Et je m'en fous aussi. (287) Je ne suis pas non

plus en relation avec ces états physiques douloureux, je les sais là mais ils n'empêchent pas mon errance et ma quête de solution. (288) Je suis absente de tout ce qui ne concerne pas mon fils, ou plus exactement le désespoir et la peur associés à une quête intense et désespérée de solution pour survivre pour lui et moi. (289) Les sentiments sont entremêlés. (290) Le sentiment de « ne pas y arriver » est très prégnant et premier, il prend la place de la peur, du désespoir, du chagrin, de l'inacceptable. (291) Je n'y arrive pas. Je n'arrive pas à me sortir de cet immobilisme noyé dans/par mon agitation, mes actions nombreuses et nécessaires. (292) J'ai le sentiment d'être bloquée, de m'être laissée avoir par les événements. (293) Le sentiment d'impuissance insupportable. (294) Impuissante devant l'inacceptable, impuissante à changer les événements, impuissante devant mes incompétences passées de mère, impuissante à changer le cours de la vie. (295) Et face à cette impuissance, je me révolte mais contre moi, je m'en veux non plus d'avoir échoué dans ma tâche et mon amour de mère, mais de ne pas réussir à sortir de mon état. (296) Je suis furieuse contre moi. Je sais que la voie est ailleurs et pourtant je me suis laissée emmenée jusque là où je suis. (297) Il me faut sortir de là par le seul chemin possible : le Sensible. (298) Je suis presque éteinte et pourtant l'étincelle est là : dans ma volonté, dans ma solitude extrême, dans cette chienne de vie qui essaie encore de me mettre à terre (je suis très surprise de cette phrase). (299) Je veux me battre, je me relève, je reprends les armes, pour ma vie, la mienne et pas celles de mes fils. (300) Je n'ai plus le choix même si j'ai encore l'envie profonde et l'intention de le faire pour eux. (301) Mon sentiment c'est : ça suffit, stop. (302) Depuis plusieurs semaines et jusqu'à ce jour, ma pensée est fixe. (303) Fixe et double à la fois. (304) Une pensée fixée sur Mathias et tout ce qui va avec et une pensée fixée sur : je dois changer quelque chose. (305) Et en même temps, cette fixité de pensées m'empêche de penser. (306) Je suis absente à toutes les autres pensées, je suis engluée dans cette fixité. (307) C'est terrible, je ne peux pas penser, je ne peux pas avancer avec ma pensée, je ne peux pas créer un « autre chose » que ce qui est, grâce à ma pensée. (308) Je n'ai plus d'imagination, plus de rêverie, plus de pensée, plus de réflexion. (309) J'ai une pensée omniprésente, insupportable, souffrante par son contenu et souffrante par sa nature omniprésente. (310) Elle occupe toute la place, et en même temps elle a la capacité à me mettre ailleurs. (311) Ce nulle part. (312) Un refuge. (313) C'est une pensée vorace, elle me mange, elle me noie, elle m'emmène dans cet abîme de « nulle part » d'où il me faut m'extirper. (314) Mais chaque fois que je reviens elle est là, elle me saute dessus, elle génère tout le mal dans moi et je me quitte. (315) Et je suis ballotée entre le « nulle part » et cette pensée-là. (316) Un aller/retour permanent qui ne laisse place à rien d'autre. (317) Et là, dans ce moment d'espoir jaillissant, c'est ma pensée nouvelle : faire autre chose, faire quelque chose, quelque chose qui va me sortir de là où je sombre. (318) C'est cette pensée nouvelle, elle jaillit d'une certaine façon. (319) En fait elle était là, je l'avais dans moi depuis quelque temps (un temps indéfinissable : quelques heures peut-être) mais elle ne montait pas à la surface. (320) Elle parcourt un chemin, comme un chemin d'accès jusqu'à ma conscience, plus exactement une forme de conscience qui ouvre, pas seulement une conscience qui sait. (321) Cette pensée, tout bête, prend la forme d'un tsunami, elle pousse tout dans moi mais

comme en profondeur. (322) Elle a des effets ou plutôt des impacts énormes dans moi, au fond de moi, qui ne donneront leur fruit que plus tard. (323) Elle me réveille, moi, mais aussi la vie dans moi qui n'avait plus d'air pour respirer. (324) Elle réveille ma vie, c'est l'espoir d'un autre possible qui ne livre pas encore sa nature, ni sa forme, ni même son contenu, c'est l'essence de l'espoir, c'est l'effet de l'espoir. (325) Je suis dans mon histoire avec Mathias. (326) Je suis mon histoire avec Mathias. (327) Je suis devenue cette souffrance, cette difficulté, cet emprisonnement. (328) Ce mouvement a commencé il y a 19 ans, s'est révélé ces dernières années et, plus précisément encore dans ma stratégie de fonctionnement, ces derniers mois. (330) D'une certaine manière, je sais que mon attachement à mon fils est pathologique pour lui et pour moi. (331) Je sais que cette chose, que je ne sais ni nommer ni décrire, que je nomme quand même attachement mais le mot n'est pas juste, est non seulement débordant d'amour, trop d'amour ou mauvais amour et qu'il nous fait aller, lui et moi dans toujours la même chose, toujours plus loin, toujours plus douloureux et emprisonnant, pour lui et pour moi. (332) Et aussi, donc, qu'il nous empêche, lui et moi, d'investir notre vie propre. (333) Je le sais et le vis depuis longtemps maintenant. (334) J'ai essayé et partiellement réussi avec des techniques cognitivo-comportementales à mettre un peu de distance, à sortir du cercle infernal. (335) Ma lucidité sur ma problématique m'a aidée dans ce sens. (336) Mais, dans moi, le lien qui me tient, le tient, nous emprisonne, reste toujours aussi puissant. (337) Je le sens toujours, il est source d'une souffrance insupportable. (338) Et donc, avant ce jour de l'expérience, je me débattais depuis longtemps, je faisais des essais, je n'étais pas dupe et en même temps je ne lâchais pas le fameux lien. (339) Et là, dans l'expérience de vie extrême où nous sommes arrivés lui et moi, je me débats encore, toujours liée. (340) Et dans cette expérience là que je décris, je me vois me débattre encore en tous sens. (341) J'arrive à choisir la voie du sensible encore une fois, mais je suis tellement éloignée de moi, presque à terre, presque vaincue, qu'il me faut une volonté de fer pour faire confiance à l'inconnu. (342) J'y parviens mais je sais que je le fais encore pour mon fils. (343) Que j'essaie de trouver une solution pour moi, pour lui, encore. (344) Ce qui est très difficile dans ce moment c'est de faire confiance à l'impossible, à ce qui me semble impossible dans l'instant. (345) L'impossibilité de sortir de ma souffrance, l'impossibilité de regarder ailleurs, autrement, autre chose qui risquerait de me faire lâcher mon fils. (346) Mais dans cette expérience, j'y parviens, c'est comme un bras de fer entre moi et moi. (347) Entre moi qui ne veut pas malgré l'insupportable, et moi qui veut à tout prix vivre. (348) Entre moi qui voudrais que la solution soit dans la résolution du problème de mon fils, je voudrais ça plus que tout, et là dans cette expérience, je trouve la solution pour moi, pour ma vie, dans moi, dans mon rapport à ma vie, à mon corps sensible. (349) Ce moment est un moment clé car il me permet de sortir d'un état de « mourance ». (350) Il me permet de faire un pas de côté, le pas qui sauve, le premier, celui qui arrête quelque chose pour en même temps commencer autre chose. (351) Je quitte E. et le couloir pour aller dans la salle, je suis en stage. (352) Je pars, décidée mais sans savoir vraiment ce qui s'est passé, ni où je vais, dans quelle direction. (353) Les semaines qui suivront seront difficiles en événements ou plus exactement en révélation concernant mon fils.

(354) Je continue à lutter, à aller en contre sens, à vouloir à tout prix que ce soit différent, mais quelque chose a changé certainement puisque je me retrouve à un moment, 6 semaines plus tard, à une prise de conscience, un aveu à moi-même : « j'ai triché », cet aveu sera l'aboutissement et en même temps le début d'une nouvelle séquence de ma vie. (355) Entre ces deux moments « clé », l'expérience décrite aujourd'hui et cet aveu, je vais jusqu'au bout de l'insupportable mais avec cette part de moi qui sait que cela peut être différent, que cela ne tient qu'à moi et à moi seule, qu'un chemin autre existe, pas si caché que ça, juste il faut un courage immense pour le prendre. (356) Alors entre ces deux moments, j'alterne les postures, je passe d'une attitude de vouloir que ce soit comme j'aimerais, à une attitude de rejet complet lié au désespoir, à l'impuissance. (357) Et, dessous moi, ou plus exactement une partie de moi, une conscience cachée de moi qui veille sur moi, qui m'attend, qui sait qu'il faudra bien lâcher et qui est là, prête à me recevoir, à me prendre dans ses bras, à me bercer, à consoler la part de moi qui pleure de ne pas pouvoir, d'avoir trop peur, d'avoir trop mal. (358) Qui sait qu'il faudra bien rendre les armes. (359) Dans ce moment d'échange avec E., Je ne suis pas touchée et peut-être le problème est-il là. (360) Je ne suis pas touchée mais effleurée. (361) Effleurée par instants, par des instants de rencontres éphémères où ma pensée et ma matière se rejoignent. (362) C'est très court, presque aérien, ça me frôle. (363) Je me regarde de loin, avec distance et c'est cette posture qui me permet de « sortir », de dé scotcher ma souffrance et moi, ou mon incapacité à souffrir et moi. (364) Et, étrangement, c'est en prenant cette distance que je peux me mettre comme en colère contre moi et de nouveau être concernée. (365) Comme s'il y avait un moi qui vit et une conscience observatrice qui naît ou plus exactement qui renait, qui retrouve sa place, sa place de conscience témoin qui prend acte et qui peut agir. (366) Et c'est dans ce moment que de nouveau je suis concernée, animée, je retrouve quelque chose de moi, qui ne me touche pas au sens sensible du Sensible mais qui m'intéresse. (367) Je m'intéresse de nouveau à moi-même. (368) J'arrive au stage avec mon fardeau, épuisée. Épuisée de fatigue mais surtout épuisée de la même chose qui n'arrête pas d'arrêter tout le reste. (369) Et en même temps je viens parce qu'il faut bien continuer à vivre autre chose. (370) Je suis dans une « doubletude » étrange : épuisée de cette vie qui est la mienne et figée dedans. (371) Et puis, légère d'absence à moi. (372) Mais je sens déjà sur le chemin du stage quelque chose de différent, je crois même que l'idée d'une séance de somatopsychopédagogie est déjà là mais pas nommée ou plus exactement nommée mais sans conviction, comme si je savais que la solution était là, non pas dans la séance mais dans l'intention, l'idée, la prise de décision, mais je fais comme si c'était un petit truc. (373) Non, ce n'est pas vraiment cela, c'est comme si c'était en train de monter, c'est là mais comme caché à moi-même, le début de l'affrontement entre l'ancien et le nouveau, ce qui est et le possible qui pourrait être. (374) Je pars parce que la séquence avec E. est finie par le fait qu'il nous faut aller en stage, mais aussi parce que, de toute façon, elle est finie. (375) Le reste m'appartient. (376) Je pars, c'est drôle ce mot pour dire que je vais juste dans la pièce à côté. (377) Je quitte l'état dans lequel je suis arrivée, je quitte quelque chose, mais quoi ? (378) Et puis je pars d'un pas décidé, encore dans un entre deux, comme si je n'étais pas au courant de

ce que je fais, ni comment, mais décidée dans le sens de l'orientation qui change ; (379) je prends une nouvelle orientation, même pas dessinée mais je m'y engouffre avec déterminisme, puissance, révolte, sans un regard en arrière. (380) Le lendemain matin, la musique dans les oreilles, ça rentre sans crier gare, je suis débordée, pas seulement par mon chagrin nommé Mathias mais par mon chagrin de moi, débordée de moi qui vis un chagrin. (381) Ça y est je suis reconnectée à moi. (382) Cette troisième chose c'est le manque de lien ou le manque de présence au lien. (383) Le lien qui n'est pas conscient, qui se fait sans moi, sans une certaine partie de moi. (384) Ce lien c'est ce qui se passe à l'intérieur et ce qui se passe à l'extérieur. (385) Je ne me rends pas compte que les deux sont liés. (386) Et si je regarde bien je ne suis pas plus présente à ce qui se passe à l'extérieur qu'à ce qui se passe à l'intérieur. (387) Ce qui se passe à l'extérieur, c'est cette force qui m'emmène ou plus précisément qui me tire, m'attire vers cette nouvelle orientation que je ne connais pas encore. (388) Mais est-ce une orientation ? (389) Non, pas vraiment encore, c'est plutôt une force qui me pousse et me tire en même temps, très puissante, elle m'a extirpé de mon enlissement, de ma fixité. (390) En fait, je me vois foncer vers, vers je ne sais pas quoi. (391) Je sens que c'est moi qui fonce, je sens que je suis propulsée et que rien ne me retiendra plus à ce moment là. (392) Presque je me vois faire mais presque comme extérieure même si ce mot est trop fort. (393) Car en fait je ne suis pas en lien de présence avec cette force qui bien évidemment vient de mon intériorité. (394) C'est comme si j'avais, de nouveau, pris une distance avec ce qui vient de se passer, ou plus précisément les effets sont là : je fonce. (395) Mais je ne suis pas en lien avec ces effets. (396) En lien, c'est-à-dire que je ne suis pas au courant de ce qui se passe et donc en même temps je ne suis pas en lien de résonance avec ce qui se passe. (397) J'ai laissé derrière moi l'échange avec E. et tout ce qu'il a généré pour revenir à ma posture ancienne, de ne pas y être. (398) Il me faudra attendre le lendemain matin pour que le lien se fasse de façon violente, douloureuse : ça fait mal.

Annexe 2

Chronologisation de la description d'expérience

I. Contexte historique (19 ans)

(328) Ce mouvement a commencé il y a 19 ans, s'est révélé ces dernières années et, plus précisément encore dans ma stratégie de fonctionnement, ces derniers mois.

(330) D'une certaine manière, je sais que mon attachement à mon fils est pathologique pour lui et pour moi. (331) Je sais que cette chose, que je ne sais ni nommer ni décrire, que je nomme quand même attachement mais le mot n'est pas juste, est non seulement débordant d'amour, trop d'amour ou mauvais amour et qu'il nous fait aller, lui et moi dans toujours la même chose, toujours plus loin, toujours plus douloureux et emprisonnant, pour lui et pour moi. (332) Et aussi, donc, qu'il nous empêche, lui et moi, d'investir notre vie propre. (333) Je le sais et le vis depuis longtemps maintenant. (334) J'ai essayé et partiellement réussi avec des techniques cognitivo-comportementales à mettre un peu de distance, à sortir du cercle infernal. (335) Ma lucidité sur ma problématique m'a aidée dans ce sens. (336) Mais, dans moi, le lien qui me tient, le tient, nous emprisonne, reste toujours aussi puissant. (337) Je le sens toujours, il est source d'une souffrance insupportable. (338) Et donc, avant ce jour de l'expérience, je me débattais depuis longtemps, je faisais des essais, je n'étais pas dupe et en même temps je ne lâchais pas le fameux lien. (339) Et là, dans l'expérience de vie extrême où nous sommes arrivés lui et moi, je me débats encore, toujours liée.

II. Contexte large (six semaines)

A- Absence à...

a) Les différentes formes d'absence

➤ Absence à mon corps

(246) C'est vide dans moi, c'est cela que j'appelle « inconscience », comme c'est vide, rien n'accroche rien ni dans un sens ni dans l'autre, seule ma tête fonctionne sur le mode naturaliste. (247) C'est mon cœur qui n'est plus là (je pleure), il n'y a rien dans ma cage thoracique, ni dans mon ventre.

(250) C'est étrange comme mon corps n'y est pas, il est corps objet, il me porte et me fait souffrir, et pourtant il me porte, je l'utilise comme on utilise un cheval. (251) Il n'est plus que cela. (252) Il tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé.

(209) Et en faisant comme ça j'arrive à survivre, je sens même une espèce de légèreté qui en fait est une désincarnation.

➤ Absence à ma pensée

(306) Je suis absente à toutes les autres pensées, je suis engluée dans cette fixité.

(314) Mais chaque fois que je reviens elle est là, elle me saute dessus, elle génère tout le mal dans moi et je me quitte.

(310) Elle (*ma pensée*) occupe toute la place, et en même temps elle a la capacité à me mettre ailleurs. (311) Ce nulle part. (312) Un refuge. (313) C'est une pensée vorace, elle me mange, elle me noie, elle m'emmène dans cet abîme de « nulle part » d'où il me faut m'extirper.

(315) Et je suis ballotée entre le « nulle part » et cette pensée-là. (316) Un aller/retour permanent qui ne laisse place à rien d'autre.

(248) J'avance avec mes jambes dures et ma tête qui essaie désespérément de ne pas se perdre.

➤ Absence à une partie de moi

(29) Je suis éthérée, je suis éloignée, éloignée comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre, un sentiment de solitude mais pas douloureux, les autres ne peuvent pas comprendre, je ne peux/veux pas leur expliquer. (30bis) Je suis au dessus, je ne suis pas dans moi, en relation avec moi, connectée à moi, c'est comme si je vivais au dessus de moi, comme spectateur mais uniquement spectateur, pas acteur.

(36) Je « suis » à partir de rien, je suis au dessus, ailleurs. (37) Ce n'est pas la solitude qui est difficile c'est le « sans moi ». (38) Ce n'est pas une solitude de n'avoir personne. (39) C'est un choix.

(371) Et puis, légère d'absence à moi.

(125) C'est étrange cette impression de crouler sous un poids énorme qui me ralentit à chaque pas, qui m'écrase, et puis cette volonté, volontaire absolue, de ne jamais sombrer, et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi.

(93) Je ne suis pas présente à moi mais, en même temps, je me sens lourde, je me traîne.

(122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite.

(206) Ça me serre mais en même temps je n'y suis pas à ce qui me serre. Je me suis mise à l'abri.

(89) Cette torpeur : (90) Une espèce de mécanisme, comme si je vivais en automate, je fais les choses, je parle, mais je n'y suis pas, rien n'a de goût mais il faut vivre.

(24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde. (26) Seule mais sans moi.

➤ Absence à la vie

(117) Je suis là sans y être vraiment, je bouge, je fais les choses, je parle.

(288) Je suis absente de tout ce qui ne concerne pas mon fils, ou plus exactement le désespoir et la peur associés à une quête intense et désespérée de solution pour survivre pour lui et moi.

(24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde. (26) Seule mais sans moi.

b) La distance

(120) Cette distance c'est ma survie, ma stratégie de survie du moment.

(1) Je me sens bizarre, bizarre perdue, agitée, pas calée dans moi, dispersée, éloignée, distante de moi, trop distante de moi.

(119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance.

c) La suspension

(139) Je suis comme en suspension, suspendue aux effets de la souffrance que je laisse dehors.

(153) Un marteau piqueur ne pourrait pas entrer dans ce moi qui marche mais qui en quelque sorte est déjà mort, ou plutôt est comme mort, ou plutôt comme suspendu au choix de la vie ou de la mort.

(208) Ça (*quelque chose de serré*) fait, ça crée deux personnes dans moi, deux parties de moi, celle serrée qui s'est arrêtée, qui a peur, qui se cache et l'autre qui agit, pleure, mais en suspension, comme au-dessus du sol, mais ce n'est pas au-dessus du sol c'est au-dessus de moi, non, c'est à l'extérieur de moi ou plutôt un nœud est tout caché dans moi et je « tourne » autour sans y toucher.

B- États paradoxaux

a) Immobilité/Agitation

➤ Fixité

(28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté.

(370) Je suis dans une « doublitude » étrange : épuisée de cette vie qui est la mienne et figée dedans.

(252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé.

(149) J'avais immobile car figée dans moi. (150) J'avais mais c'est comme si j'étais une statue de pierre.

(152) C'est tellement figé dans moi, c'est tellement dur, (je pleure) c'est tellement inaccessible, tellement fermé, fermé à tout, à moi, aux autres, à l'espoir, à l'avenir, à la vie.

➤ Immobilité

(75) J'étais lancée dans rien mais, néanmoins, j'avais, j'avais immobile, immobilisée.

(144) J'avais, je marchais, je mettais un pied devant l'autre, un pas après l'autre, à la fois comme un repère, un réflexe de vie, pour ne pas m'arrêter, pour ne pas tomber, j'avais sans savoir où j'allais, juste pour avancer, juste pour faire quelque chose, surtout ne pas m'arrêter. (145) Des pas solides de dureté, d'impossibilité à rien d'autre, des pas rigides, impossibles à arrêter, des pas qui donnent l'impression de faire quelque chose quand il n'y a rien à faire, des pas qui me leurrent. (146) D'un autre côté, des pas « pas là ». (147) Des pas qui ne sont pas sûrs, des pas qui ne mènent nulle part, des pas qui font du sur place. (148) Ces pas-là n'emmènent rien de moi. (149) J'avais immobile car figée dans moi. (150) J'avais mais c'est comme si j'étais une statue de pierre. (151) Une statue qui se bouge muée par une volonté de fer mais qui reste de pierre.

(28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté.

(245) Je retiens la vie dans moi, dans le sens de simplement l'animation de la vie, le rôle de la vie : avancer, bouger.

➤ Agitation

(123) Je m'agite comme si j'étais très légère. (124) Je m'agite pour échapper à moi, à ce qui me fait peur. (125) C'est étrange cette impression de crouler sous un poids énorme qui me ralentit à chaque pas, qui m'écrase, et puis cette volonté, volontaire absolue, de ne jamais sombrer, et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi.

(252) Il (*mon corps*) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé.

(291) Je n'y arrive pas. Je n'arrive pas à me sortir de cet immobilisme noyée dans/par mon agitation, mes actions nombreuses et nécessaires.

(28) J'ai verrouillé la vie, je suis dans un immobilisme total tout en m'agitant dans tous les sens, à côté.

(1) Je me sens bizarre, bizarre perdue, agitée, pas calée dans moi, dispersée, éloignée, distante de moi, trop distante de moi.

(255) C'est la partie de moi (*mon corps*) qui se durcit pour tenir et ma pensée s'agite.

b) lourdeur/légèreté

➤ Lourdeur

(92) Tout est difficile, lourd. (93) Je ne suis pas présente à moi mais, en même temps, je me sens lourde, je me traîne.

(118) Je fais tout cela de façon automatique et en même temps c'est lourd, c'est lourd de légèreté d'absence. (119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance.

(122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite.

(125) C'est étrange cette impression de crouler sous un poids énorme qui me ralentit à chaque pas, qui m'écrase, et puis cette volonté, volontaire absolue, de ne jamais sombrer, et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi.

➤ Légèreté

(118) Je fais tout cela de façon automatique et en même temps c'est lourd, c'est lourd de légèreté d'absence.

(125) C'est étrange cette impression de couler sous un poids énorme qui me ralentit à chaque pas, qui m'écrase, et puis cette volonté, volontaire absolue, de ne jamais sombrer, et en même temps cette sensation d'extrême légèreté due à une agitation de moi coupée d'une partie de moi.

(123) Je m'agite comme si j'étais très légère.

(209) Et en faisant comme ça j'arrive à survivre, je sens même une espèce de légèreté qui en fait est une désincarnation.

c) La pensée

➤ Envahissement du contenu

(302) Depuis plusieurs semaines et jusqu'à ce jour, ma pensée est fixe. (303) Fixe et double à la fois. (304) Une pensée fixée sur M. et tout ce qui va avec et une pensée fixée sur : je dois changer quelque chose.

(308) Je n'ai plus d'imagination, plus de rêverie, plus de pensée, plus de réflexion.

(309) J'ai une pensée omniprésente, insupportable, souffrante par son contenu et souffrante par sa nature omniprésente.

(221) Je suis dans une pensée qui me semble coupée de mon Sensible, très réflexive, même dure, dure vis-à-vis de moi.

➤ Défaillance de la fonction

(305) Et en même temps, cette fixité de pensées m'empêche de penser. (306) Je suis absente à toutes les autres pensées, je suis engluée dans cette fixité. (307) C'est terrible, je ne peux pas penser, je ne peux pas avancer avec ma pensée, je ne peux pas créer un « autre chose » que ce qui est, grâce à ma pensée.

(315) Et je suis ballotée entre le « nulle part » et cette pensée-là. (316) Un aller/retour permanent qui ne laisse place à rien d'autre.

(310) Elle (*ma pensée*) occupe toute la place, et en même temps elle a la capacité à me mettre ailleurs.

(313) C'est une pensée vorace, elle me mange, elle me noie, elle m'emmène dans cet abîme de « nulle part » d'où il me faut m'extirper.

(140) Je peux, d'une certaine manière, me regarder faire, comme s'il y avait deux « moi », un « moi » qui s'active mais sans présence à moi-même, sans lien avec moi, il me manque quelque chose qui fait que je ne suis pas touchée, une pensée qui pense, qui cherche une solution à l'extérieur, une pensée qui ne peut plus penser, qui s'essouffle.

C- Tension et dureté et fermeture

a) tension/dureté

(24) Je tiens, je retiens tout mais plus dans une forme de tension, non, dans une absence complète à la vie, à moi, au reste du monde.

(241) C'est cette tension extrême qui me permet de survivre mais qui m'empêche de vivre. (242) Elle a tout fermé, elle m'a insensibilisée, elle me permet de me déplacer et d'agir avec difficulté, fatigue. (243) Elle me permet de retenir ce que je crois qui pourrait m'engloutir, elle est sûrement nécessaire comme stratégie d'urgence. (244) Mais elle dure, et elle m'a mise là, là où j'en suis : insensible, in-Sensible. (245) Je retiens la vie dans moi, dans le sens de simplement l'animation de la vie, le rôle de la vie : avancer, bouger.

(252) Il (mon corps) tient cette partie de moi qui gesticule dans sa pensée, mais pour cela il reste figé.

(152) C'est tellement figé dans moi, c'est tellement dur, (je pleure) c'est tellement inaccessible, tellement fermé, fermé à tout, à moi, aux autres, à l'espoir, à l'avenir, à la vie.

(230) Je suis dure. (231) Je suis dans la dureté malgré une part de flottement.

(248) J'avance avec mes jambes dures et ma tête qui essaie désespérément de ne pas se perdre.

b) Fermeture

(200) C'est quelque chose de serré, serré dedans. (201) Ça empêche. (202) Ça empêche de respirer, ça empêche d'ouvrir. (203) C'est fermé. (204) C'est collé. (205) C'est serré et ça me serre. (206) Ça me serre mais en même temps je n'y suis pas à ce qui me serre. Je me suis mise à l'abri. (207) C'est serré, caché, enfoui. (208) Ça fait, ça crée deux personnes dans moi, deux parties de moi, celle serrée qui s'est arrêtée, qui a peur, qui se cache et l'autre qui agit, pleure, mais en suspension, comme au-dessus du sol, mais ce n'est pas au-dessus du sol c'est au-dessus de moi, non, c'est à

l'extérieur de moi ou plutôt un nœud est tout caché dans moi et je « tourne » autour sans y toucher.

(152) C'est tellement figé dans moi, c'est tellement dur, (je pleure) c'est tellement inaccessible, tellement fermé, fermé à tout, à moi, aux autres, à l'espoir, à l'avenir, à la vie.

(242) Elle (la tension) a tout fermé, elle m'a insensibilisée, elle me permet de me déplacer et d'agir avec difficulté, fatigue

(121) Je ne laisse rien rentrer, laisser rentrer dans moi l'ampleur de la situation, les sentiments qui m'animent, c'est la mort assurée, je sombrerai sans pouvoir me relever.

(138) Mais je ne l(*le chagrin*)'ai pas laissé rentrer, il ne peut pas livrer ses effets.

D- Manque de rapport a la douleur et a la souffrance

a) Indifférence à mon corps

➤ Fatigue et douleur

(368) J'arrive au stage avec mon fardeau, épuisée. Épuisée de fatigue mais surtout épuisée de la même chose qui n'arrête pas d'arrêter tout le reste. (370) Je suis dans une « doublitude » étrange : épuisée de cette vie qui est la mienne et figée dedans.

(119) Je me traîne, je suis fatiguée, fatiguée de cette vie et je garde une distance.

(122) Je me sens pourtant douloureuse et lourde et en même temps en fuite.

(242) Elle (la tension) a tout fermé, elle m'a insensibilisée, elle me permet de me déplacer et d'agir avec difficulté, fatigue

(250) C'est étrange comme mon corps n'y est pas, il est corps objet, il me porte et me fait souffrir, et pourtant il me porte, je l'utilise comme on utilise un cheval.

(249) Ma tête cherche, je cherche dans ma tête, je cherche dans ce que je connais, ça me fatigue, et pourtant il faut continuer à chercher, mais seulement avec ma tête.

➤ Indifférence

(253) Je l'ignore (*mon corps*). (254) Je l'ai délaissé, oublié (*mon corps*).

(282) La sensation physique est omniprésente et en même temps pas considérée par moi. (283) La fatigue a dépassé ses propres limites, je l'ignore, elle ne m'intéresse pas.

(284) C'est tout serré, tout tendu et ça aussi je m'en fous, je ne le vois même pas.

(285) Je me suis oubliée, même dans mes besoins simples et fondamentaux. (286) Et je m'en fous aussi. (287) Je ne suis pas non plus en relation avec ces états physiques

douloureux, je les sais là mais ils n'empêchent pas mon errance et ma quête de solution.

b) Incapacité à souffrir

(325) Je suis dans mon histoire avec M. (326) Je suis mon histoire avec M. (327) Je suis devenue cette souffrance, cette difficulté, cet emprisonnement.

(216) Je suis devenue ma souffrance et en même temps je ne la veux pas par peur de ne pas la supporter et donc je ne suis pas ma souffrance, je suis ma non souffrance, mon incapacité à souffrir.

(129) La souffrance et ma façon d'y être ou plutôt de m'y soustraire.

(139) Je suis comme en suspension, suspendue aux effets de la souffrance que je laisse dehors.

(87) J'étais ballotée par la vie souffrante, happée par ce qu'il y avait à faire, active mais éteinte.

(138) Mais je ne l(*le chagrin*)'ai pas laissé rentrer, il ne peut pas livrer ses effets.

(309) J'ai une pensée omniprésente, insupportable, souffrante par son contenu et souffrante par sa nature omniprésente.

(247) C'est mon cœur qui n'est plus là (je pleure), il n'y a rien dans ma cage thoracique, ni dans mon ventre.

(30) Une sensation de danger, de ne pas trouver la voie.

(263) Je me sens si seule, si perdue, en même temps si tenace, si déterminée.

E- Impuissance et confiance

a) Sentiment d'impuissance

(292) J'ai le sentiment d'être bloquée, de m'être laissée avoir par les événements.

(293) Le sentiment d'impuissance insupportable. (294) Impuissante devant l'inacceptable, impuissante à changer les événements, impuissante devant mes incompétences passées de mère, impuissante à changer le cours de la vie. (295) Et face à cette impuissance, je me révolte mais contre moi, je m'en veux non plus d'avoir échoué dans ma tâche et mon amour de mère, mais de ne pas réussir à sortir de mon état.

(30bis) Je suis au dessus, je ne suis pas dans moi, en relation avec moi, connectée à moi, c'est comme si je vivais au dessus de moi, comme spectateur mais uniquement spectateur, pas acteur.

(315) Et je suis ballotée entre le « nulle part » et cette pensée-là. (316) Un aller/retour permanent qui ne laisse place à rien d'autre.

(86) J'étais victime, pas seulement des événements mais aussi de moi-même, de mon fonctionnement. (87) J'étais ballotée par la vie souffrante, happée par ce qu'il y avait à faire, active mais éteinte.

(173) J'étais là, un peu ballotée par les obligations à faire, le chagrin à essayer de vivre mais...

(27) Je me vois les yeux fermés et je n'y crois pas.

b) Confiance dans le Sensible

(270) Depuis plusieurs semaines, le sensible n'existe plus, il est un souvenir, mais pas un souvenir oublié, il est une confiance, cachée mais bien là. (271) Il est là, à bas bruit dans la « sensation », mais il est là entier dans la confiance, la confiance d'un autre possible, la confiance née de l'expérience, une confiance immanente ?

(272) Le sensible inaccessible dans moi, pour moi dans ce moment-là, se frotte à la volonté farouche, désespérée de tenir. (273) Comme l'émergence du nouveau qui lutte contre l'ancien qui se cramponne.

III. Juste Avant (Quelques heures)

1* Les moteurs du changement

a) L'insatisfaction

(225) Avant de parler je suis déjà dans une insatisfaction, je l'ai repérée mais je ne l'ai pas nommée. (226) Je suis dans une insatisfaction vis-à-vis de moi-même, malgré la souffrance et le chagrin. (227) C'est autre chose qui peut naître, l'insatisfaction, le ras le bol de moi était là avant que je ne parle à E. (228) Mais je ne les (insatisfaction et ras le bol) perçois pas comme tels, ils sont fondus avec le reste, le mal-être général qui est le mien à ce moment-là. (229) Lorsque je déroule ma pensée pour E., de façon imprévue c'est cette insatisfaction qui prend la main, qui se révèle et qui m'amène, non pas à me lamenter, mais à chercher une solution, non pas à être encore plus mal, mais à me relever, c'est le début du renouveau.

(296) Je suis furieuse contre moi. Je sais que la voie est ailleurs et pourtant je me suis laissée emmenée jusque là où je suis.

(185) Ce n'est pas un ras le bol de souffrance, ça ne concerne pas la souffrance à proprement parler. (186) C'est plutôt comme un constat de quelque chose qui ne va pas et qu'il faut faire autre chose, autrement. (187) Ce qui ne va pas ce n'est pas la souffrance de l'événement, je sais bien que ça je ne peux pas le changer.

(15) En fait non, j'ai l'idée que mon problème est précis. (16) Dans une manière de ne pas dire, ne pas dire aux gens que j'aime. (17) En fait dans une sorte de contenu, or je vois bien aujourd'hui qu'il ne s'agit pas d'un contenu mais d'une manière d'être ou plutôt de ne pas être.

(25) C'est le « avant », comment je vivais avant, avant de découvrir que je pensais et donc avant de me percevoir exister d'une certaine façon, qui, en fait, me révélait que j'existais.

b) Le refus

(192) Je repars, c'est le refus de ce qui est. (193) De ce qui est non pas à l'extérieur, mais le refus de comment je fais, comment je suis depuis des semaines. (194) Le refus de perdre, le refus de ne plus exister, le refus de ne plus espérer, le refus de ne plus me battre pour la vie, pour ma vie. (195) Le refus d'avoir perdu le chemin dans moi. Le refus de ne pas faire confiance à cela que je connais. (196) Le refus de baisser les bras. (197) Le refus. (198) Une rage de vivre, une rage de réussir malgré tout, malgré ce qui me cloue au sol, malgré la possibilité de sombrer pour toujours dans la souffrance de mon fils. (199) La rage de choisir ma vie.

(301) Mon sentiment c'est : ça suffit, stop.

(222) Je me demande d'arrêter ça.

(299) Je veux me battre, je me relève, je reprends les armes, pour ma vie, la mienne et pas celles de mes fils. (300) Je n'ai plus le choix même si j'ai encore l'envie profonde et l'intention de le faire pour eux.

c) La confiance dans la puissance de la vie dans moi

(274) C'est là (le Sensible, la Vie) et je ne le sais pas. (275) C'est là plus fort que moi, que mon désespoir. (276) C'est la vie dans moi qui m'attend, ma vie dans moi qui m'attend. Elle m'attend mais pas neutre, pas passive. (277) Elle est comme un volcan, mais elle a besoin de moi pour me servir, me contenir, me porter, m'offrir. (278) Tout cela ne se décline pas en terme de croyance, de contenu, de peur, d'espoir mais en une forme de vague, de processus, d'advenir. (279) C'est indéfini car c'est en amont de toute forme et contenu. (280) C'est l'essence de moi qui est là dans moi. (281)

l'essence de moi, brimée, bâillonnée, retenue, dédaignée, ignorée au profit de la peur, du désespoir, de la tension, de l'impossible, du non avenir.

(297) Il me faut sortir de là par le seul chemin possible : le Sensible. (298) Je suis presque éteinte et pourtant l'étincelle est là : dans ma volonté, dans ma solitude extrême, dans cette chienne de vie qui essaie encore de me mettre à terre (je suis très surprise de cette phrase).

(188) Non, c'est quelque chose qui me concerne moi toute seule, moi seule mais moi responsable de ma vie. (189) Moi avec une solution que je ne connais pas encore, moi pleine de vie, moi pleine d'énergie.

(113) Je suis là, complètement absente à moi et perdue de moi, mais une étincelle, toute petite, une volonté, l'envie profonde pousse au fond de moi, elle pousse la peur pour se faire de la place, elle revendique le droit d'être là.

(103) Je sais qu'il est possible, quelque part dans moi, dans ma conscience, que ce fardeau je ne le reprenne pas de la même façon. (104) Peut-être même je sais sans savoir, une partie de moi sait, cette partie de moi éveillée à la vie, à l'essence de la vie mais cette partie est dans ce moment noyée. (105) Je sais donc qu'autre chose est possible et je me mets dans les conditions que ce soit possible.

(98) Je sais qu'en venant en stage autre chose est possible mais je le sais en toile de fond. (99) C'est mon expérience qui sait et je m'y appuie sans m'en rendre compte.

2* Première décision

(369) Et en même temps je viens parce qu'il faut bien continuer à vivre autre chose.

(20) Je suis soulagée car je vais faire quelque chose.

(97) Je vais sortir momentanément de cet état d'absence à moi qui est lourd, duquel je n'arrive pas à m'extirper. (100) Ce stage, c'est les conditions pour qu'autre chose soit possible. (101) Je suis soulagée de déposer mon fardeau, même un moment, même si c'est pour le reprendre ensuite.

(112) Faire autre chose ce n'est pas seulement une activité autre qui me sort de ma souffrance, cette autre chose est la source de remise en lien avec moi.

(114) Je suis soulagée, mais je ne fais encore rien, ou pas vraiment. Je vais vers ce qui n'est pas encore là et puis en même temps je l'attends sans vraiment attendre quelque chose.

(106) Mais quand je le (*me mettre dans les conditions qu'autre chose soit possible*) fais, je ne le vois pas. (107) Je décide d'être là plutôt que de sombrer seule quelque part ailleurs. (108) Je suis là, soulagée de cette décision (*aller en stage*) qui ouvre des possibles nouveaux mais je n'attends rien, je n'espère rien. (109) J'essaie, je me débats pour retourner à la vie. (110) Toute cette partie de moi, sur le moment je ne la perçois

pas. (111) Elle me fait peur, car, malgré tout, rester immobile c'est ne pas risquer de s'effondrer.

3* L'affrontement : Je sais/je ne sais pas

(34) Ça me rassure de chercher à l'extérieur même si, d'une certaine façon, je sais que ce n'est pas ce que je crois, que ce n'est pas le bon endroit, le lieu de la source des possibles nouveaux. (35) Ce n'est pas ce que je crois.

(22) C'est incroyable à quel point je ne sais pas, je suis complètement barrée, noyée dans mon fils, noyée dans mon chagrin. (23) Non, noyée dans : ne pas en tenir compte, ne pas le regarder, ne pas le valider.

(91) Dans ce moment, je ne sais même pas que cela pourrait être autrement.

(128) Je n'en peux plus et je ne le sais pas. Je confonds la situation et moi.

(2) Je ne suis pas en colère car trop fatiguée pour ça, trop malheureuse et surtout ne pas le reconnaître, ne pas le voir et ne pas le savoir, non, ne pas vouloir le voir, non, ne pas pouvoir le voir et ne pas le savoir. (3) Comme dans ces moments où je ne sais pas encore où je suis perdue, et où je ne sais pas encore que je suis perdue. (4) Je connais bien cet état, état de mal être où je me débats mais où je ne le sais pas. (5) Il précède toujours quelque chose d'important, important dans le lâcher prise, dans le laisser aller de moi qui m'ouvre des portes nouvelles, mais je ne le repère toujours qu'après.

(31) Il y a une peur mais en même temps un refus d'y aller voir. (32) Je cherche au mauvais endroit. (33) Je me leurre.

(136) Comme un refus d'y aller voir, je sais mais je n'y regarde pas. (137) Je fais comme si j'avais laissé ce chagrin s'étaler et faire son chemin.

4* Le début du renouveau : du « nulle part » à la remise en mouvement

1. Au sortir du nulle part

(372) Mais je sens déjà sur le chemin du stage quelque chose de différent, je crois même que l'idée d'une séance en somato-psychopédagogie est déjà là mais pas nommée ou plus exactement nommée mais sans conviction, comme si je savais que la solution était là, non pas dans la séance mais dans l'intention, l'idée, la prise de décision, mais je fais comme si c'était un petit truc. (373) Non, ce n'est pas vraiment cela, c'est comme si c'était en train de monter, c'est là mais comme caché à moi-même, le début de l'affrontement entre l'ancien et le nouveau, ce qui est et le possible qui pourrait être.

(44) Avant d'arriver, le mal être de n'être nulle part que je connais bien. (45) Et pourtant pas tout à fait d'être nulle part, plutôt un entre deux. (46) Plus « nulle part » et

pas encore « quelque part ». (47) Comme sur le point de... (48) Comme en train d'échapper au « nulle part » sans en être consciente, je n'étais d'ailleurs pas plus consciente du « nulle part ». (49) Une tension vers... sans envie réelle, enfin je ne crois pas mais plutôt une prémisse de.... (50) Le pré-mouvement d'un changement, dans mon attitude. (51) Je n'avais rien décidé. Je ne savais pas. (52) Je ne savais pas que quelque chose était en train de changer.

2. Le début du renouveau

(289) Les sentiments sont entremêlés. (290) Le sentiment de « ne pas y arriver » est très prégnant et premier, il prend la place de la peur, du désespoir, du chagrin, de l'inacceptable.

(227) C'est autre chose qui peut naître, l'insatisfaction, le ras le bol de moi étaient là avant que je ne parle à E.

(182) Elle (une remise en mouvement) débute avant que je n'arrive à PA.

(183) Avant que je ne parle à E. (184) Je ne sais pas exactement depuis quand ça pousse, une envie très forte d'autre chose, de sortir de l'état qui est le mien.

(210) Et puis quand ça pousse, quand je n'en peux plus, je cherche, je me débats mais sans toucher à ce nœud. (211) Je cherche encore une solution extérieure mais, quand même, ça pousse dans moi, et c'est dans moi que cela se joue. (115) Je suis entre deux eaux, plus tout à fait submergée par l'immobilité mais pas encore en mouvement.

(116) Encore immobile dans moi mais avec un désir d'y échapper, d'y mettre fin, enfin.

(229) Lorsque je déroule ma pensée pour E., de façon imprévue c'est cette insatisfaction qui prend la main, qui se révèle et qui m'amène, non pas à me lamenter, mais à chercher une solution, non pas à être encore plus mal, mais à me relever, c'est le début du renouveau.

(88) Et là, je sors de cette torpeur, c'est très étrange.

IV. Le Cœur de l'expérience

(18) Il y a du monde dans le couloir. (19) Les gens arrivent au stage. C'est le matin.

(43) Je viens d'arriver, je croise E. sur le pas de la porte de la salle des profs.

1- Première Étape : Conditions Nécessaires

1 α Je m'arrête : l'arrêt de l'arrêt (premier)

(74) Quand E. me dit bonjour, je m'arrête dans les deux sens du terme. Je m'arrête au coin de la porte pour l'embrasser mais je m'arrête aussi pour regarder.

(126) L'envie est là quelque part dans moi. Je me suis arrêtée et j'ai arrêté de m'agiter. (127) C'est risqué mais ce n'est pas ce qui prend le pas.

(130) Et là, je m'arrête et je regarde.

(135) Je m'arrête, je regarde la situation et je prends une décision.

(191) L'arrêt de l'arrêt ne concerne pas les événements, ne concerne pas la réaction aux événements, ne concerne pas les actions que je mène. (191) J'arrête d'être arrêtée dans moi.

(76) Et là, je m'arrête, je ne le sais pas mais je le fais.

(78) Je m'arrête et je parle de ce que je vois, de comment je fais ou plutôt ne fais pas, presque comme si c'était de quelqu'un d'autre.

(142) J'ai une distance, je prends une distance, quand je m'arrête en même temps je prends la distance qu'il me faut pour regarder comme si j'observais le cas d'un patient.

2^α Je regarde : état des lieux

(58) En fait, je regarde. (59) Je prends acte. (60) Je me reprends dans cet instant, c'est-à-dire je reprends la main sur ma vie, non pas de façon volontaire, mais juste parce que je regarde l'état des lieux de où j'en suis, comment je fais, comment je vis et le résultat de tout ça : plus rien ne bouge, je suis emprisonnée dans ma souffrance, dans mon fonctionnement.

(78) Je m'arrête et je parle de ce que je vois, de comment je fais ou plutôt ne fais pas, presque comme si c'était de quelqu'un d'autre.

(131) Je regarde que je n'y arrive pas. (133) Je ne saurais dire à quoi. (134) A vivre la situation depuis moi avec moi. Je vois que je n'y arrive pas mais je n'avais pas saisi le « comment » je n'y arrive pas. (135) Je m'arrête, je regarde la situation et je prends une décision.

(212) Ce qui me surprend c'est ces deux « moi » qui, à un moment, se rencontrent de nouveau. (213) C'est quand je regarde que je n'y arrive pas, je dis que je n'y arrive pas seule, que j'ai besoin d'une séance. (214) C'est quand je vois que je n'y arrive pas, quand j'ose regarder que je n'y arrive pas, non, ce n'est pas que j'ose, c'est même dans ce moment : juste je peux regarder que je n'y arrive pas.

(223) Je cherche quand je déroule ma pensée, je fais un état des lieux qui m'amène à regarder que je n'y arrive pas.

(217) C'est la distance que je mets lorsque je me regarde ne pas y arriver qui me permet d'y arriver.

(363) Je me regarde de loin, avec distance et c'est cette posture qui me permet de « sortir », de dé scotcher ma souffrance et moi, ou mon incapacité à souffrir et moi.

3⌘ Je prends une distance : concernation de moi

(142) J'ai une distance, je prends une distance, quand je m'arrête en même temps je prends la distance qu'il me faut pour regarder comme si j'observais le cas d'un patient.

(215) Je prends à ce moment une forme de distance avec moi-même, avec mon contexte de vie actuel qui m'englué.

(217) C'est la distance que je mets lorsque je me regarde ne pas y arriver qui me permet d'y arriver.

(363) Je me regarde de loin, avec distance et c'est cette posture qui me permet de « sortir », de dé scotcher ma souffrance et moi, ou mon incapacité à souffrir et moi.

(364) Et, étrangement, c'est en prenant cette distance que je peux me mettre comme en colère contre moi et de nouveau être concernée. (365) Comme s'il y avait un moi qui vit et une conscience observatrice qui nait ou plus exactement qui renaît, qui retrouve sa place, sa place de conscience témoin qui prend acte et qui peut agir. (366) Et c'est dans ce moment que de nouveau je suis concernée, animée, je retrouve quelque chose de moi, qui ne me touche pas au sens sensible du Sensible mais qui m'intéresse. (367) Je m'intéresse de nouveau à moi-même.

2- Deuxième étape : La pensée nouvelle

1. Émergence d'un possible

(61) Je parle sans vraiment me rendre compte de tout ça et, pourtant, une orientation, plus que ça : un possible, encore inconnu, encore flou même dans sa nature de possible, mais un possible émerge.

(63) Je ne m'en rends toujours pas compte. (64) Un soulagement, inconscient aussi mais un soulagement interne. (65) De rien puisque rien n'a changé.

(82) Quelque chose est possible, quelque chose est nouveau. (83) Tout cela se fait de façon « inconsciente » je crois.

(324) Elle (*la pensée nouvelle*) réveille ma vie, c'est l'espoir d'un autre possible qui ne livre pas encore sa nature, ni sa forme, ni même son contenu, c'est l'essence de l'espoir, c'est l'effet de l'espoir.

() Et là, dans ce moment d'espoir jaillissant, c'est ma pensée nouvelle : faire autre chose, faire quelque chose, quelque chose qui va me sortir de là où je sombre.

2. Déploiement : interrelation corps/pensée

a) Les effets (réveil/intérêt)

(321) Cette pensée, tout bête, prend la forme d'un tsunami, elle pousse tout dans moi mais comme en profondeur. (322) Elle (*cette pensée*) a des effets ou plutôt des impacts énormes dans moi, au fond de moi, qui ne donneront leur fruit que plus tard. (323) Elle me réveille, moi, mais aussi la vie dans moi qui n'avait plus d'air pour respirer. (324) Elle réveille ma vie, c'est l'espoir d'un autre possible qui ne livre pas encore sa nature, ni sa forme, ni même son contenu, c'est l'essence de l'espoir, c'est l'effet de l'espoir.

(159) Je change très lentement de posture interne, comme si mon corps ou plutôt mon être se redressait, une part de moi tend l'oreille à ma propre pensée, mais c'est tout tapi dans moi.

(163) Et donc j'y vais.

(62) Je m'y engage.

(70) J'avance vers ce possible qui naît de moi dans moi, non, je n'avance pas, il m'avance, et je me regarde, je me sens presque comme spectateur. (71) Je ne suis pas surprise car cela voudrait dire que je suis consciente de ce qui se passe. (72) Je suis plutôt entre deux. Plus tout à fait nulle part mais pas encore présente, consciente. (73) Et pourtant, mon état change de façon subtile, je ne suis plus la même.

(81) Je me réveille comme d'un long sommeil, je me redresse, je me sens de nouveau éveillée et même plus que ça : intéressée, interpellée. (83) Tout cela se fait de façon « inconsciente » je crois. (84) Intéressée par ce que je dis, interpellée par ce que je vois de moi quand je le décris à E.

(94) Je sors de cela (*cette torpeur*) pendant que je parle à E., à un certain moment, comme si je me redressais de l'intérieur, intéressée.

b) Parcours d'un chemin

(318) C'est cette pensée nouvelle, elle jaillit d'une certaine façon. (319) En fait elle était là, je l'avais dans moi depuis quelque temps un temps indéfinissable : quelques heures peut-être) mais elle ne montait pas à la surface. (320) Elle parcourt un chemin, comme un chemin d'accès jusqu'à ma conscience, plus exactement une forme de conscience qui ouvre, pas seulement une conscience qui sait.

(174) Non, j'étais ballotée et c'est cela qui cesse quand les prémices de la pensée arrivent. (174 bis) Ce n'est pas la décision qui stoppe mon errance, c'est dès le début de ce mouvement : je cherche, je cherche autre chose que les repères extérieurs, je cherche fort, c'est un effort surhumain, je choisis une autre route que celle empruntée depuis des semaines. (175) Mais cet effort je ne le vois pas, il se fait en même temps

sans moi, ou dans cette partie de moi où je n'ai plus accès (mon sensible, ma potentialité). (176) Je me sens chercher très fort, ça fait presque mal, ça me touche cette envie profonde qui combat au fin fond. (177) C'est comme une tête chercheuse qui se heurte de tous les côtés, elle ne trouve pas le chemin et puis enfin, l'aboutissement : la décision.

(169) Autant elle a pris son temps à se déployer, à arriver à son terme, à se frayer un passage dans l'isolement et le no man's land qui était le mien autant lorsqu'elle est là rien ne pourra la déloger.

c) Entrelacement corps/pensé

(157) J'ai le sentiment d'étonnement de moi-même, d'étonnement, l'étonnement qui se déroule dans moi, qui a un début, un commencement trébuchant, qui cherche son chemin, ou plutôt qui accompagne le chemin qui se fait en moi. (158) Un chemin de pensée mais pas seulement, la pensée, l'idée de faire une séance en somato-psychopédagogie qui prend corps et c'est cela qui crée l'étonnement et plus cela prend corps, plus cette pensée se déploie (bien qu'elle n'ait que quelques mots), plus l'étonnement grandit dans moi.

(160) La pensée est tapie et grandit, grandit dans mon corps et crée l'étonnement qui grandit aussi. (161) Et c'est l'étonnement de mon corps qui informe ma pensée en retour, qui lui donne une valeur, un agrément, qui lui dit oui c'est cela vas-y.

(162) Je viens découvrir que ma pensée vient EFFECTIVEMENT DE MA MATIERE.

(165) Et puis je dis la chose : faire une séance en somato-psychopédagogie et là l'étonnement cesse. (166) Le mouvement est abouti. (167) La séquence est finie, le reste est du décor.

d) Confrontation en arrière-scène

(256) Je suis présente à ce que je dis, très attachée à trouver une solution, une orientation, présente à mes mots, mes pensées, ma difficulté, ma recherche désespérée ;

(257) mais pas présente aux effets dans moi ou plutôt comme un décalage. (258) Les effets sont là pourtant puisque je change, ma pensée m'intéresse, elle est nouvelle.

(259) Je sens que cela se fait en arrière-scène, je suis tellement éloignée et figée dans cet éloignement qu'il me faut du temps pour ressortir, pour sentir qu'il se passe quelque chose, que quelque chose change. (260) Mais ce n'est pas seulement une question de temps, cette sensation d'être en retard, d'avoir un train de retard. (261) Non, il y a autre chose. (262) Quelque chose que je n'arrive pas à attraper, comme focalisée sur ma problématique, quelque chose qui grandit et qui pousse, que je ne

regarde pas, que je ne pense pas à regarder, à entendre mais pourtant les effets sont là, il y a un processus, quelque chose se passe, c'est sûr.

(264) Les effets sont là presque malgré moi, malgré ma posture, malgré mon oubli de moi, malgré mon incapacité, malgré moi. (265) C'est comme une bataille, non pas de force, mais de présence, de direction de regard. (266) Une bataille entre la souffrance installée, le vide, le non avenir, la pensée qui se débat, ma posture figée dans tout ça, et la part de moi qui crie au secours, qui s'immisce là dedans, qui cherche une voie de passage, qui cherche à être entendue. (267) Cette part de moi qui me surprend, qui peut, qui veut, qui pleure de ne pas être entendue, c'est moi aussi. (268) Ce n'est pas qu'elle n'est pas consciente, c'est moi qui ne suis pas présente à elle. (269) Je l'ai oubliée, une fois de plus.

3- Troisième Étape : la demande de séance de somato-psychopédagogie

1. Formulation de la demande

(7) Je demande à E. une séance de somato-psychopédagogie, comme à nos débuts. (8) Je n'y avais pas pensé avant, avant de lui dire, cela me vient au moment même où je lui demande.

(53) Quand je dis à E. que j'ai besoin d'une séance comme autrefois, que je ne réussis pas toute seule à...

a) Le processus interne

(67) Ce que je dis me semble presque étrange, comme si je découvrais en même temps, à la fois la justesse de cette demande, mais, surtout, que c'est ça qu'il fallait, mais plus encore l'effet que cela me produit : la vie est de nouveau possible, je ne vais pas rester tout le reste de ma vie dans cet état sans avenir autre.

(69) Et donc, comme au ralenti, les mots et leurs effets, les deux pas vraiment conscients, pas conscients du tout.

(10) C'est comme si j'avais trouvé une solution ; (11) je réalise que j'avais un problème.

(54) À ce moment-là, quelque chose, dans moi, change. (55) Et ça m'impulse, ça me donne une nouvelle orientation, un élan, même si ce mot est beaucoup trop fort pour désigner l'amorce d'une autre chose qui vient me désengluer de là où j'étais. (56) Je ne m'en rends pas vraiment compte.

(66) Mais quand je parle d'une séance, que je demande à E. son aide, je sens la justesse dans moi, comme si cela se faisait en même temps, je parle et je sens que ce que je dis est juste mais pas seulement.

(154) Je suis surprise. (155) Je suis surprise comme si je découvrais, au moment où je le dis, que je peux faire autre chose. (156) Que je peux choisir une autre voie, prendre une nouvelle orientation : faire une séance en somato-psychopédagogie. (57) Mais c'est en même temps une **évidence** à la fois dans la compréhension de ce que je suis en train de dire (me faire accompagner dans une séance) et l'effet que cela a sur moi, que je ne saurais pas décrire pour l'instant.

b) La reconnexion à moi-même

(21) Au moment où je fais la demande je ne sais pas que je suis dans « un arrêté de moi ».

(141) Une part de moi n'existe plus jusqu'au moment où je m'entends dire qu'il me faut faire quelque chose : une séance de somato-psychopédagogie.

(9) Quand je le dis je suis contente, soulagée, j'ai décidé quelque chose, je sors de l'absence à moi-même, même si je ne sais pas quoi, où, comment.

(143) Et, à ce moment, je ne suis toujours pas touchée, c'est l'objectif lorsqu'il est nommé à E. qui me réanime : je me sens concernée.

(359) Dans ce moment d'échange avec E., Je ne suis pas touchée et peut-être le problème est-il là. (360) Je ne suis pas touchée mais effleurée. (361) Effleurée par instants, par des instants de rencontres éphémères où ma pensée et ma matière se rejoignent. (362) C'est très court, presque aérien, ça me frôle.

2. La demande : une décision

a) L'arrêt de l'arrêt (second)

(85) C'est à partir de la décision que je prends : j'ai besoin d'une séance avec elle.

(177bis) Cette décision, sur le moment, ne ressemble pas à une décision. (178) C'est plutôt un stop. (179) Un arrêt de l'arrêt. (180) C'est un arrêt de l'arrêt qui était dans moi. (181) C'est en fait une remise en mouvement.

(170) Elle tombe comme un couperet. (171) Cette décision stoppe quelque chose.

(172) Elle stoppe l'errance, le « ne pas savoir », le « ne pas savoir quoi faire », le « ne pas savoir comment faire », le « ne pas savoir que l'on peut faire quelque chose », autre chose.

(168) Je sens un aplomb, je sens cette décision qui stoppe quelque chose, qui est forte, puissante.

b) Remise en mouvement

(79) Je me remets en route, je me remets en mouvement vers... (80) Je suis de nouveau actrice et pas victime ballotée.

(341) J'arrive à choisir la voie du sensible encore une fois, mais je suis tellement éloignée de moi, presque à terre, presque vaincue, qu'il me faut une volonté de fer pour faire confiance à l'inconnu.

(349) Ce moment est un moment clé car il me permet de sortir d'un état de « mourrance ». (350) Il me permet de faire un pas de côté, le pas qui sauve, le premier, celui qui arrête quelque chose pour en même temps commencer autre chose.

V. Juste Après (les minutes suivantes)

A- Interrelation entre part active du sujet et force du Sensible

a) La détermination

(375) Le reste m'appartient.

(233) J'y vais.

(95) Quand je repars je marche vers quelque chose même si je ne sais pas quoi. (96) J'y vais.

(352) Je pars, décidée mais sans savoir vraiment ce qui s'est passé, ni où je vais, dans quelle direction.

(378) Et puis je pars d'un pas décidé, encore dans un entre deux, comme si je n'étais pas au courant de ce que je fais, ni comment, mais décidée dans le sens de l'orientation qui change. (379) je prends une nouvelle orientation, même pas dessinée mais je m'y engouffre avec déterminisme, puissance, révolte, sans un regard en arrière.

(235) C'est étrange, il y a 3 choses en même temps. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute.

(390) En fait, je me vois foncer vers, vers je ne sais pas quoi.

(391) Je sens que c'est moi qui fonce, je sens que je suis propulsée et que rien ne me retiendra plus à ce moment là.

b) La force

(235) C'est étrange, il y a 3 choses en même temps. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute.

(388) Mais est-ce une orientation ? (389) Non pas vraiment encore, c'est plutôt une force qui me pousse et me tire en même temps, très puissante, elle m'a extirpé de mon enlèvement, de ma fixité.

(391) Je sens que c'est moi qui fonce, je sens que je suis propulsée et que rien ne me retiendra plus à ce moment là.

(387) Ce qui se passe à l'extérieur, c'est cette force qui m'emmène ou plus précisément qui me tire, m'attire vers cette nouvelle orientation que je ne connais pas encore.

B- De l'ancien vers l'inconnu

a) Je quitte quelque chose

(374) Je pars parce que la séquence avec E. est finie par le fait qu'il nous faut aller en stage, mais aussi parce que, de toute façon, elle est finie.

(232) Je quitte E.

(351) Je quitte E. et le couloir pour aller dans la salle, je suis en stage. (352) Je pars, décidée mais sans savoir vraiment ce qui s'est passé, ni où je vais, dans quelle direction.

(376) Je pars, c'est drôle ce mot pour dire que je vais juste dans la pièce à côté. (377) Je quitte l'état dans lequel je suis arrivée, je quitte quelque chose, mais quoi ?

b) L'inconnu

(240) En fait je vais vers quelque chose, tandis qu'avant la discussion j'étais figée.

(95) Quand je repars je marche vers quelque chose même si je ne sais pas quoi.

(234) Je ne sais pas où je vais mais je pars (dans la salle) avec une forme sûre d'orientation même si je ne sais pas encore où elle va me mener.

(377) Je quitte l'état dans lequel je suis arrivée, je quitte quelque chose, mais quoi ?

(379) je prends une nouvelle orientation, même pas dessinée mais je m'y engouffre avec déterminisme, puissance, révolte, sans un regard en arrière.

(235) C'est étrange, il y a 3 choses en même temps. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute.

(390) En fait, je me vois foncer vers, vers je ne sais pas quoi.

(387) Ce qui se passe à l'extérieur, c'est cette force qui m'emmène ou plus précisément qui me tire, m'attire vers cette nouvelle orientation que je ne connais pas encore.

C- Mise en lumière des liens

a) Le lien à moi-même

(378) Et puis je pars d'un pas décidé, encore dans un entre deux, comme si je n'étais pas au courant de ce que je fais, ni comment, mais décidée dans le sens de l'orientation qui change ;

(392) Presque je me vois faire mais presque comme extérieure même si ce mot est trop fort. (393) Car en fait je ne suis pas en lien de présence avec cette force qui bien évidemment vient de mon intériorité. (394) C'est comme si j'avais, de nouveau, pris une distance avec ce qui vient de se passer, ou plus précisément les effets sont là : je fonce. (395) Mais je ne suis pas en lien avec ces effets. (396) En lien, c'est-à-dire que je ne suis pas au courant de ce qui se passe et donc en même temps je ne suis pas en lien de résonance avec ce qui se passe. (397) J'ai laissé derrière moi l'échange avec E. et tout ce qu'il a généré pour revenir à ma posture ancienne, de ne pas y être. (398) Il me faudra attendre le lendemain matin pour que le lien se fasse de façon violente, douloureuse : ça fait mal.

(380) Le lendemain matin, la musique dans les oreilles, ça rentre sans crier gare, je suis débordée, pas seulement par mon chagrin nommé M. mais par mon chagrin de moi, débordée de moi qui vis un chagrin. (381) Ça y est je suis reconnectée à moi.

(238) Je crois avoir pris une décision « extérieure » qui me soulage tandis qu'il s'agit de quelque chose d'intérieur à moi qui se passe. (239) La décision est d'aller regarder à l'intérieur de moi et je ne me rends pas compte sur le moment que le fait d'avoir décidé cela remet l'intérieur en mouvement.

b) Le lien entre l'intérieur et l'extérieur

(235) C'est étrange, il y a 3 choses en même temps. (236) La première est une espèce de force qui m'emmène vers je ne sais pas quoi mais je m'y engage de façon décidée et sans regard en arrière, sans doute. (237) La seconde chose est ce je ne sais quoi

d'entre deux qui correspond à cette façon de ne pas y être vraiment de ne pas mesurer ou plutôt comprendre ce qui est en train de se passer.

(382) Cette troisième chose c'est le manque de lien ou le manque de présence au lien.

(383) Le lien qui n'est pas conscient, qui se fait sans moi, sans une certaine partie de moi.

(384) Ce lien c'est ce qui se passe à l'intérieur et ce qui se passe à l'extérieur.

(385) Je ne me rends pas compte que les deux sont liés.

(386) Et si je regarde bien je ne suis pas plus présente à ce qui se passe à l'extérieur qu'à ce qui se passe à l'intérieur.

(387) Ce qui se passe à l'extérieur, c'est cette force qui m'emmène ou plus précisément qui me tire, m'attire vers cette nouvelle orientation que je ne connais pas encore.

VI. Bien Après (les semaines suivantes)

1. Apprentissage de l'expérience

(340) Et dans cette expérience là que je décris, je me vois me débattre encore en tous sens. (342) J'y parviens mais je sais que je le fais encore pour mon fils. (343) Que j'essaie de trouver une solution pour moi, pour lui, encore. (344) Ce qui est très difficile dans ce moment c'est de faire confiance à l'impossible, à ce qui me semble impossible dans l'instant. (345) L'impossibilité de sortir de ma souffrance, l'impossibilité de regarder ailleurs, autrement, autre chose qui risquerait de me faire lâcher mon fils. (346) Mais dans cette expérience, j'y parviens, c'est comme un bras de fer entre moi et moi. (347) Entre moi qui ne veut pas malgré l'insupportable, et moi qui veut à tout prix vivre. (348) Entre moi qui voudrais que la solution soit dans la résolution du problème de mon fils, je voudrais ça plus que tout, et là dans cette expérience, je trouve la solution pour moi, pour ma vie, dans moi, dans mon rapport à ma vie, à mon corps sensible.

(355) [...] mais avec cette part de moi qui sait que cela peut être différent, que cela ne tient qu'à moi et à moi seule, qu'un chemin autre existe, pas si caché que ça, juste il faut un courage immense pour le prendre.

(357) Et, dessous moi, ou plus exactement une partie de moi, une conscience cachée de moi qui veille sur moi, qui m'attend, qui sait qu'il faudra bien lâcher et qui est là, prête à me recevoir, à me prendre dans ses bras, à me bercer, à consoler la part de moi qui pleure de ne pas pouvoir, d'avoir trop peur, d'avoir trop mal. (358) Qui sait qu'il faudra bien rendre les armes.

2. Épilogue

(353) Les semaines qui suivront seront difficiles en événements ou plus exactement en révélation concernant mon fils. (354) Je continue à lutter, à aller en contre sens, à vouloir à tout prix que ce soit différent, mais quelque chose a changé certainement puisque je me retrouve à un moment, 6 semaines plus tard, à une prise de conscience, un aveu à moi-même : « j'ai triché », cet aveu sera l'aboutissement et en même temps le début d'une nouvelle séquence de ma vie. (355) Entre ces deux moments « clé », l'expérience décrite aujourd'hui et cet aveu, je vais jusqu'au bout de l'insupportable [...] (356) Alors entre ces deux moments, j'alterne les postures, je passe d'une attitude de vouloir que ce soit comme j'aimerais, à une attitude de rejet complet lié au désespoir, à l'impuissance.

** Le rôle de l'autre :

(12) E. prend son temps, ce qui n'est pas forcément commun dans les stages. (13) Son temps pour moi cela me donne le sentiment que l'orientation est bonne, je m'y engage, l'autre (E.) est là pour moi. (14) Son temps Pour ma demande.

(40) Je veux bien les autres mais pas trop, pas trop près, sauf E.

(77) E. m'écoute, elle m'aide à regarder.

(164) J'ai E. à côté de moi, elle aussi, dans sa posture elle propose à ma pensée d'avancer mais elle est juste là comme un point d'appui, elle ne fait rien, ne dit pas grand-chose mais elle est en alarme, en alerte.

(218) Je suis là à parler à E. (219) Je laisse dérouler ma pensée. (220) J'explique que ça ne va pas, que je n'y arrive pas.

(224) Je m'autorise à le faire, ou plutôt je peux le faire car j'ai un interlocuteur, un interlocuteur qui m'écoute et que j'intéresse.