



**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**L'accompagnement verbal en gymnastique  
sensorielle**

**Etude croisée de la parole du formateur et des  
témoignages des participants**

Françoise Schreiber

Porto, 2011



**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**L'accompagnement verbal en gymnastique  
sensorielle**

**Etude croisée de la parole du formateur et des  
témoignages des participants**

Directeur : Prof. Dr. Eve Berger

Françoise Schreiber

Porto, 2011

## **Abstract en français**

Cette dissertation de mestrado porte sur l'accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle et tente de répondre à la question : quelles sont les caractéristiques, la place et le rôle de l'accompagnement verbal du formateur en gymnastique sensorielle. Afin d'aborder cette question de la manière la plus complète, j'ai choisi de mener une double étude en m'appuyant sur deux corpus de données différents : d'une part, une étude linguistique et prosodique de mon propre discours pour animer ces cours et d'autre part une analyse des témoignages des participants ayant assisté à cette recherche. Ce choix d'observer l'accompagnement verbal du point de vue de l'émetteur (le formateur) et de celui des récepteurs (les participants) offre un double éclairage sur ce qui se joue en tant que communication langagière pendant un cours de gymnastique sensorielle.

## **Resumo**

Esta dissertação de mestrado é sobre o acompanhamento verbal durante uma aula de ginástica sensorial e tenta responder à pergunta: Quais são as características, o lugar e o papel do acompanhamento verbal do formador em ginástica sensorial? Para abordar esta questão da forma mais completa, escolhi realizar um estudo duplo com base em dois *corpus* de dados diferentes: em primeiro lugar, um estudo linguístico e prosódico do meu próprio discurso na animação desta aulas e, segundo uma análise dos depoimentos dos participantes desta investigação. A escolha de observar o acompanhamento verbal a partir da perspectiva do emissor (o formador) e da dos receptores (participantes) oferece uma dupla clarificação sobre o que acontece quando a comunicação linguística, durante uma aula de ginástica sensorial.

# Remerciements

A toi, Danis pour avoir ouvert le chemin, humblement, j'ai mis mes pas dans les tiens....

A Eve, pour tes conseils si précieux, ton soutien et ton accompagnement

A l'ensemble des professeurs de ce master pour la qualité de leur enseignement et leur humanité

A Judith, pour m'avoir initiée à la linguistique et à l'analyse du discours

A mes amis co-chercheurs avec qui j'ai partagé cette aventure, véritable expérience d'altérité

A Betsy, une mention spéciale pour sa présence et son amitié

A mes deux Danièle pour leur soutien : Danièle C. Pour tes traitements crâniens qui ont permis à ma pensée de se déloyer ; Danièle B. pour ton intérêt, ton écoute et tes relectures

A mes patientes, Martine, Florence, Marie, Hélène et tous les élèves des cours de gymnastique sensorielle

A Sylvie pour son amitié de toujours

A tous les participants de cette recherche : Emy, Zoé, Léa, Anne, Fanny, Cécile, Jean-marie, Gérard, Isabelle, Françoise, Danièle. Notre petite famille s'est enrichie depuis, de l'arrivée d'un petit Thomas et d'une petite Jeanne

A mes amies, Clémence, Marie-Christine qui ont su attendre que je retourne parmi elles

A mes filles, Clothilde, Laura et Fanny. Et surtout à toi, Fanny, pour tes témoignages empreints de Sensible et tes schémas artistiques

Et surtout, et surtout à toi CHANTAL avec qui j'ai tout partagé, le pire comme le meilleur. Sans toi, je n'aurai jamais fait tout ce chemin

# Sommaire

Abstract .....	3
Remerciements .....	4
Sommaire .....	5
<b>Introduction générale.....</b>	<b>10</b>
<b>Première Partie : Contexte théorique et pratique de la recherche .....</b>	<b>14</b>
Chapitre 1: Mise en place de la recherche .....	15
1. Pertinence personnelle.....	15
2. Pertinence socio-professionnelle.....	17
4. Pertinence scientifique .....	19
5. Question de recherche .....	20
6. Objectifs de recherche.....	20
Chapitre 2 : Genèse et situation de la gymnastique sensorielle .....	21
Introduction .....	21
1. La genèse de la gymnastique sensorielle .....	22
1. 1 La fasciathérapie .....	22
1. 2 Le mouvement fondamental ou mouvement libre .....	23
1. 3 Le mouvement codifié.....	23
1. 4 La gymnastique sensorielle .....	24
2. La situation de la gymnastique sensorielle.....	25
2. 1 L'éducation somatique .....	25
2. 1. 1 <i>La méthode M. Alexander</i> .....	26
2. 1. 2 <i>La méthode Feldenkrais</i> .....	26
2. 1. 3 <i>L'eutonie de G. Alexander</i> .....	26
2. 2 Les approches spirituelles : le qi gong et le tai-chi .....	27
2. 3 Points communs et spécificités de la gymnastique sensorielle .....	27
2. 3. 1 <i>Les points communs</i> .....	27
2. 3. 2 <i>Les spécificités</i> .....	28
Chapitre 3 : L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle : principes et fonction de communication.....	29
1. Principes de l'accompagnement verbal dans la gymnastique sensorielle .....	29
1. 1 La neutralité active .....	29
1. 2 La réciprocité actuante .....	30
1. 3 La directivité informative.....	31
1. 4 La parole Sensible .....	34
2. La communication langagière .....	35

2. 1	Le schéma de Jakobson : un modèle de communication .....	35
2.1. 1	<i>Le message et la fonction poétique</i> .....	36
2.1. 2	<i>L'émetteur et la fonction expressive</i> .....	36
2.1. 3	<i>Le récepteur et la fonction conative</i> .....	36
2.1. 4	<i>Le contexte et la fonction référentielle</i> .....	37
2.1. 5	<i>Le code et la fonction métalinguistique</i> .....	37
2.1. 6	<i>Le canal et la fonction phatique</i> .....	38
2. 2	Les actes de langage : la dimension perlocutoire .....	39
2. 2. 1	<i>Demander</i> .....	39
2. 2. 2	<i>Convaincre</i> .....	39
2. 2. 3	<i>Induire</i> .....	40
2. 3	La communication para verbale .....	40
Chapitre 4 : Cadre pratique de la recherche .....		42
1.	Les cours de gymnastique sensorielle hebdomadaires .....	42
1. 1	L'introspection sensorielle .....	43
1. 2	Le mouvement codifié .....	44
1. 3	Le mouvement libre .....	45
2.	Les cours ayant servi de support à la recherche .....	45
2. 1	Le premier cours .....	46
2. 1. 1	<i>L'introspection sensorielle</i> .....	46
2. 1. 2	<i>Le mouvement assis</i> .....	46
2. 1. 3	<i>Les accordages : haut/ bas et latéralité</i> .....	47
2. 1. 4	<i>Le mouvement libre</i> .....	48
2. 2	Le deuxième cours .....	48
2. 2. 1	<i>L'envol</i> .....	48
2. 2. 2	<i>Les oscillations posturo-cinétiques</i> .....	49
2. 3	Le troisième cours .....	49
<b>Deuxième partie : Epistémologie et Méthodologie</b> .....		50
Chapitre 1 : Posture épistémologique .....		51
1.	La recherche qualitative dans le paradigme du Sensible .....	51
1. 1	Démarche compréhensive .....	52
1. 2	Méthode heuristique d'inspiration phénoménologique .....	53
2.	Posture de praticien-chercheur .....	54
Chapitre 2 : Approche méthodologique .....		56
1.	Les participants à la recherche .....	56
2.	Les entretiens .....	58
3.	Le recueil des données .....	59
4.	Considérations éthiques .....	59
Chapitre 3 : Méthode d'analyse .....		61
1.	Analyse des témoignages des participants .....	61

1. 1	Etape 1 : Examen phénoménologique du premier entretien .....	62
1. 2	Etape 2 : Classification par rubriques et catégories .....	63
1. 3	Etape 3 : Création d'un tableau regroupant toutes les catégories .....	64
1. 4	Etape 4 : Analyse des catégories .....	65
2.	Analyse des cours.....	66
2. 1	Etape 1 : Un tableau de croisement.....	66
2. 2	Etape 2 : Nommer et classer les consignes .....	67
2. 3	Etape 3 : L'étude du para verbal .....	67
2. 4	Etape 4 : L'étude du discours.....	68
3.	Synthèse des résultats et discussion finale .....	69
4.	Dernières remarques.....	69
<b>Troisième partie : Analyse et interprétation des données .....</b>		<b>71</b>
Introduction .....		72
Chapitre 1 : Analyse de la parole du formateur pendant les cours de gymnastique sensorielle		73
1.	Le champ lexical .....	74
1. 1	Le vocabulaire anatomique .....	74
1. 2	Le vocabulaire appartenant à la somato-psychopédagogie.....	77
1. 3	Les mots servant de repère .....	78
1. 4	Les expressions d'accompagnement .....	78
1. 5	Les onomatopées .....	78
1. 6	Le vocabulaire imagé .....	79
2.	La syntaxe .....	79
2. 1	Les pronoms personnels .....	79
2. 2	La conjugaison des verbes .....	81
3.	Le style .....	83
3. 1	La structure des phrases .....	83
3. 2	Les figures de style.....	83
3. 2. 1	<i>Les énumérations</i> .....	83
3. 2. 2	<i>Les répétitions</i> .....	84
3. 2. 3	<i>Les gradations</i> .....	85
3. 2. 4	<i>Les analogies</i> .....	86
4.	Le para verbal, la prosodie .....	88
4. 1	Le ton .....	88
4. 2	Le débit.....	89
4. 3	Les rythmes .....	89
4. 4	La prononciation .....	89
4. 5	Le silence .....	91
En conclusion .....		92
Chapitre 2 : Analyse des témoignages des participants .....		93
Introduction .....		93
1.	Les témoignages des participants à propos de la réception et du suivi des consignes .....	94

1. 1	Consignes entendues et retenues .....	95
1. 2	Consignes non entendues ou non retenues .....	96
1. 3	Consignes entendues et suivies .....	98
1. 4	Consignes entendues mais non suivies .....	99
1. 5	Consignes en phase avec le ressenti .....	100
1. 6	Consignes non en phase avec le ressenti .....	101
1. 7	Consignes dérangementes .....	102
1. 8	Consignes relevant d'une habitude .....	104
2.	Les témoignages des participants à propos des effets de l'accompagnement verbal .....	106
2. 1	Les fonctions de l'accompagnement verbal .....	106
2. 1. 1	<i>Guide le mouvement codifié</i> .....	107
2. 1. 2	<i>Facilite l'exécution du mouvement de façon sensorielle</i> .....	108
2. 1. 3	<i>Valide l'expérience du Sensible</i> .....	1109
2. 2	Les effets sur les instruments internes .....	112
2. 2. 1	<i>Sollicite l'attention</i> .....	112
2. 2. 2	<i>Favorise l'enrichissement perceptif</i> .....	113
2. 2. 3	<i>Sollicite la réflexion</i> .....	116
2. 2. 4	<i>Favorise les prises de conscience</i> .....	119
2. 3	Les effets sur le vécu du mouvement interne .....	120
2. 3. 1	<i>Donne accès à une plus grande amplitude</i> .....	120
2. 3. 2	<i>Renforce l'ancrage/ l'équilibre</i> .....	121
2. 3. 3	<i>Facilite l'accès à une plus grande globalité</i> .....	122
2. 3. 4	<i>Guide vers une plus grande profondeur</i> .....	123
2. 4	Les effets sur le vécu de soi .....	123
2. 4. 1	<i>Favorise l'autonomie</i> .....	123
2. 4. 2	<i>Augmente la confiance en soi, l'identité : la présence à soi</i> .....	124
2. 4. 3	<i>Amplifie le goût de soi, la sensation de bien être</i> .....	125
2. 5	Les effets sur la vie imaginaire .....	127
	En conclusion .....	130
	Chapitre 3 : Synthèse des résultats et discussion finale .....	131
	Introduction .....	131
1.	Synthèse de l'analyse de la parole du formateur .....	132
1. 1	Guider la forme .....	132
1. 1. 1	<i>Précisions, repères</i> .....	132
1. 1. 2	<i>Enumérations</i> .....	132
1. 1. 3	<i>Impulsions, rythme</i> .....	133
1. 1. 4	<i>Explications, voies de passage, détournements attentionnels</i> .....	133
1. 1. 5	<i>Réajustements</i> .....	133
1. 1. 6	<i>Encouragements, validation</i> .....	133
1. 2	Accompagner l'expérience du Sensible .....	133
1. 2. 1	<i>Les questions</i> .....	134
1. 2. 2	<i>La description du mouvement sensoriel</i> .....	134
1. 2. 3	<i>La sollicitation de l'attention</i> .....	134
1. 2. 4	<i>Les intentions de mouvement</i> .....	134
1. 2. 5	<i>Les détails subtils du geste</i> .....	135
1. 2. 6	<i>Les gradations</i> .....	135
1. 2. 7	<i>Les analogies</i> .....	135
2.	Synthèse de l'analyse des témoignages des participants .....	137



2. 1. Les mécanismes de réception et de suivi des consignes .....	137
2. 1. 1 <i>Un rapport singulier à l'expérience commune</i> .....	137
2. 1. 2 <i>L'écoute Sensible</i> .....	139
2. 2 Les effets de l'accompagnement verbal sur l'expérience du Sensible.....	140
2. 2. 1 <i>Déclenche et guide l'expérience du Sensible</i> .....	140
2. 2. 2 <i>Sollicite les fonctions cognitives</i> .....	141
2. 2. 3 <i>Amplifie l'expérience du Sensible</i> .....	142
2. 2. 4 <i>Soutient l'expérience du Sensible</i> .....	142
3. Synthèse croisée : Une relation de communication Sensible.....	144
3. 1 Le message/ l'accompagnement verbal .....	145
3. 2 Le code .....	145
3. 3 Le contexte/ le cadre de la gymnastique sensorielle .....	145
3. 4 Le canal/ la réciprocité actuante.....	146
3. 5 L'émetteur/ le formateur .....	146
3. 6 Le récepteur/ les participants .....	146
<b>Conclusion du mémoire</b> .....	149
<b>Bibliographie</b> .....	151
<b>Annexes</b>	
Annexe 1 : Retranscription du premier cours .....	156
Annexe 2 : Retranscription du deuxième cours .....	162
Annexe 3 : Retranscription du troisième cours .....	1655
Annexe 4 : Retranscription du premier entretien .....	1677
Annexe 5 : Retranscription du deuxième entretien .....	1877
Annexe 6 : Retranscription du troisième entretien.....	1933
Annexe 7 : Guide d'entretien .....	200
Annexe 8 : Récits phénoménologiques du premier Entretien.....	202
Annexe 9 : Récits phénoménologiques du deuxième entretien.....	220
Annexe 10 : Tableaux .....	2288

# Introduction générale

La recherche présentée dans ce mémoire vise à connaître les caractéristiques, la place et le rôle de la parole du formateur pendant un cours de gymnastique sensorielle afin de comprendre comment une parole, une consigne, peuvent transformer un simple geste en instrument d'éveil et contribuer à faire vivre l'expérience du 'Sensible'. Avant d'aller plus loin dans la lecture de cette étude, je vais commencer par préciser rapidement quelques définitions qui poseront le cadre très spécifique de ce travail.

La gymnastique sensorielle n'est pas une gymnastique au sens classique du terme, elle est l'un des quatre instruments pratiques, avec la relation d'aide manuelle, l'introspection sensorielle et l'entretien verbal, de la somato-psychopédagogie. Celle-ci est une pédagogie à médiation corporelle, fondée sur l'enrichissement du rapport perceptif au corps humain qui sollicite, par la voie perception-cognition, le lien entre le corps et le psychisme et qui propose un accompagnement à la fois soignant et formatif. (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006 ; Laemming-Cencig, 2007). Elle correspond à la mise en pratique sur le terrain, de la discipline de la psychopédagogie perceptive. Les aspects théorique et pratique, de cette discipline émergente, se sont construits à partir des travaux de D. Bois, professeur agrégé à l'université Fernando Pessoa au Portugal et directeur du CERAP. (Centre d'Études et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive.)

Par 'Sensible', nous entendons en psychopédagogie perceptive, « le sensible du corps lui-même, sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et sa capacité d'adaptation à tout événement » (Bois, Austry, 2009, p. 106). Ce terme de Sensible apparaîtra toujours avec une majuscule pour bien souligner que c'est dans cette acception là que nous l'employons et non pas dans celle classique de rapport aux sens comme la vue, l'ouïe, le toucher ou encore le sens kinesthésique ; il n'est pas non plus à entendre dans le sens d'émotif ou de délicat. Ce concept, étayé par de nombreux travaux universitaires (Bois, 2007 ; Berger, 2009 ; Humpich, 2007 ; Florenson, 2010), désigne à la fois « la qualité des contenus de vécus et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même » (Bois, Austry, 2009, p. 107). Il renvoie donc « à une relation

profonde et vivante de 'soi à soi' comme point de départ vers une reconnaissance de sa présence à la vie » (Bois, 2009, p. 70). Nous emploierons alors le terme de corps Sensible pour parler de « ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelle » (Ibid., p. 106).

La perception que nous cherchons à développer, en somato-psychopédagogie, est celle du mouvement interne c'est-à-dire une animation interne, autonome de l'ensemble des tissus du corps (Bois, Berger, 1989 ; Bois, 2005). Ce mouvement interne est le pilier fondamental du paradigme du Sensible. Il porte en lui, explique C. Courraud, « une puissance de vie, une 'force interne', un principe dynamique, une force de renouvellement et de santé incarnée dans le corps » (Courraud, 2007, p. 45).

Enfin, nous définissons l'expérience du Sensible comme une expérience perceptive consciente du mouvement interne au cours de laquelle, le sujet est capable de saisir toutes les modulations de la tonalité interne de sa matière que ce mouvement engendre : « C'est précisément sur le mode de la relation à soi par le biais de la médiation du corps que l'expérience prend le statut de Sensible, devenant du même coup le lieu d'apprentissage extra-quotidien » (Bois, 2009, p. 70).

Cette recherche s'inscrit dans mon itinéraire professionnel, jalonné de rencontres et d'expérimentations autour du corps en mouvement ; certaines étaient dictées par des choix, d'autres furent le résultat d'heureux hasards.

Je suis kinésithérapeute de formation, et c'est essentiellement l'aspect rééducatif qui m'a séduite dans ce métier. Les quatre premières années, j'ai travaillé dans un centre de soin, avec des enfants infirmes moteurs d'origine cérébrale. Parallèlement, j'ai suivi plusieurs formations : en stretching postural et en sophrologie. Puis, quand j'ai exercé en libéral dans un cabinet, j'ai appliqué ces formations en privilégiant les rééducations sous forme de cours collectifs. Ainsi, j'ai constitué des groupes à thème, avec des enfants présentant des troubles scolioïtiques, des femmes enceintes dans les phases d'*ante* et de *post partum*, des patients souffrant de rachialgies ou simplement des patients qui avaient terminé leur traitement afin qu'ils continuent à s'entretenir grâce à une pratique hebdomadaire.

Mais, dès que j'ai commencé ma formation en fasciathérapie puis en somato-psychopédagogie, les cours de gymnastique sensorielle ont remplacé tous mes cours collectifs. Ma posture de praticien a alors évolué : de thérapeute, je suis devenue pédagogue. C'est-à-dire que mon rôle, aujourd'hui, consiste à accompagner mes patients à percevoir l'animation interne du mouvement et à l'exprimer dans un geste visible. Cet acte perceptif est difficile, aussi, je leur propose souvent un premier niveau d'éveil sensoriel avec des séances de thérapie manuelle. Pendant ces séances, je suscite leur conscience perceptive en attirant leur attention, par des informations verbales, sur les différents paramètres du mouvement interne. Puis, les cours de

gymnastique sensorielle leur permettent de faire un pas de plus dans leur démarche de soin et de transformation, de gagner en autonomie et en responsabilité. Je suis ainsi devenue : somato-psychopédagogue, c'est-à-dire, selon l'expression d'E. Berger : « un professeur de communication avec les sensations corporelles » (Berger, 2006, p. 24).

Ces cours représentent une part de mon activité professionnelle à laquelle j'accorde une grande importance, à la fois parce que je leur attribue ce rôle fondamental dans l'évolution de mes patients et parce que je l'exerce avec un réel plaisir. Mon investissement est complet, je m'y sens attentive, extrêmement présente et créative. Ce sont toujours des moments riches d'échanges et de partages. Par mon geste, ma propre relation au Sensible et mes consignes verbales, je cherche à m'adresser à la personne dans toute sa dimension humaine afin de lui apprendre à apprendre de son corps et de l'accompagner dans son processus de transformation : « de manière plus efficace et plus respectueuse peut-être de l'intelligence de la vie » (Berger, 2009b, p. 236).

Mon projet de recherche sur l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle est né d'un double constat. Le premier, m'est apparu lors de stages que je propose à des personnes souhaitant s'initier à la somato-psychopédagogie. Dans ces stages, j'aborde avec les participants l'aspect théorique des différents outils de la méthode et je mets en place des ateliers expérientiels. Or, je suis toujours surprise de constater combien mes assistants hésitent ou n'osent pas guider les pratiques de gestuelle collectives. Ils invoquent la crainte de ne pas savoir faire, de ne pas trouver les mots justes et surtout celle de perdre leur relation au Sensible à cause du stress de se retrouver face à un groupe. J'ai alors pris conscience, et ce fut un deuxième constat, que mon savoir de 'pédagogue du Sensible' est empirique, qu'il s'est construit au fil des années, basé sur mon expérience antérieure et une pratique régulière. En effet, à travers les différentes méthodes que j'ai pratiquées, je me suis forgée une compétence pédagogique variée, chaque discipline possédant son propre langage adapté à ses objectifs, allant du plus dirigiste pour le stretching postural, jusqu'à ceux se réclamant des principes de la non directivité, en passant par le discours inductif propre à la sophrologie. Dans mes cours de gymnastique sensorielle, je suis extrêmement présente par ma parole, elle résulte à la fois de ce que je vois, de ce que je sais et de ce que je ressens ; elle me permet d'établir et de maintenir un lien profond et constant avec les personnes présentes. J'ai pu constater en assistant à des cours donnés par des collègues que certains d'entre eux donnent beaucoup moins de consignes que moi. Cette recherche me permettra donc de faire le point sur mon accompagnement verbal, non seulement pour en dégager des spécificités, mais également en vue de l'améliorer. Cependant, aucune étude n'ayant encore été faite sur le sujet, j'attends de cette recherche qu'elle fonctionne comme un double miroir, d'une part, je vais analyser de façon systématique ma parole afin d'en clarifier l'usage et la spécificité et d'autre part, je vais interroger les participants des cours à propos de cette parole afin de comprendre comment les deux s'entrelacent au cours de cette expérience du Sensible. Cette étude devrait me permettre de

formaliser un savoir expérientiel afin de l'enrichir et de pouvoir le partager, les résultats pourraient alors servir de base à l'élaboration d'une pédagogie destinée à aider les professionnels.

Ce mémoire est agencé en trois parties :

La première partie se compose de la problématisation et la contextualisation de ma recherche. Dans un premier chapitre, je présente les pertinences personnelle, socio-professionnelle et scientifique qui mettent en relief les enjeux de cette étude, pour aboutir finalement à ma question de recherche et à mes objectifs. Les deuxième et troisième chapitres sont consacrés au champ théorique. Dans le deuxième, je présente la genèse de la gymnastique sensorielle afin d'en saisir la dimension pédagogique et je la situe dans le contexte des approches psycho-corporelles pour faire ressortir la spécificité pédagogique de son accompagnement verbal. Dans le troisième, je précise les principes pédagogiques de la somato-psychopédagogie sur lesquels se fonde l'accompagnement verbal et j'aborde les théories de la communication, puisque un cours de gymnastique sensorielle peut s'apparenter à une situation de communication langagière. Le quatrième chapitre concerne le cadre pratique dans lequel s'est déroulée ma recherche.

La deuxième partie est consacrée au champ épistémologique et méthodologique, elle comporte trois chapitres. Dans le premier chapitre, je définirai ma posture épistémologique en argumentant mon choix pour une analyse qualitative du Sensible (Bois, 2007) et j'explicitai l'adoption d'une posture de praticien-chercheur du Sensible afin de mener une recherche à la fois impliquée et subjective sur et depuis le Sensible (Berger, 2009). Dans le deuxième chapitre, j'expliquerai en détail ma méthodologie de recherche en précisant tous mes choix concernant le cadre de recherche, les participants et les méthodes de recueil de mes données. Et dans le troisième chapitre, je détaillerai, ma méthodologie d'analyse.

La troisième partie, contenant les analyses et les résultats de recherche, représente la masse la plus importante de ce travail. Elle comprend trois chapitres organisés autour de deux analyses. Le premier chapitre comprend l'analyse de la parole du formateur pendant les cours de gymnastique sensorielle, le deuxième chapitre est constitué de l'analyse des témoignages des participants ayant assisté à ces cours. Le troisième chapitre est consacré à la synthèse des résultats et à la discussion finale.

La conclusion finalisera les résultats de cette recherche et les perspectives ouvriront sur des pistes de réflexions et déboucheront éventuellement sur des projets.

**Première Partie**

**Contexte théorique et pratique de la  
recherche**

# Chapitre 1

## Mise en place de la recherche

Dans ce premier chapitre, je développerai en quoi ce thème de recherche sur l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle est pertinent pour moi sur les plans personnel, socio-professionnel, et scientifique.

### 1. Pertinence personnelle

Au moment d'écrire la pertinence personnelle de cette recherche, je réalise à quel point, mon parcours personnel a influencé mes choix professionnels. En effet, à la fois mon questionnement identitaire et spirituel m'a guidée durant toutes ces années de formation professionnelle et en retour mes différentes formations, et en particulier, la somato-psychopédagogie, m'ont permis de cheminer sur le plan de l'évolution personnelle.

#### **Mon intérêt pour le travail corporel devient un métier**

Mon intérêt pour le travail corporel remonte à mon enfance, j'ai pratiqué la danse classique dès l'âge de cinq ans, de façon soutenue et souvent contre mon gré. N'étant pas naturellement souple, j'ai passé des années à contraindre mon corps au prix de nombreuses blessures. Parallèlement, dès l'adolescence, j'ai pratiqué beaucoup d'autres sports avec plus de facilité. Toutes ces expériences m'ont conduite à m'interroger en profondeur sur mon rapport au corps. En effet, j'étais relativement performante sur le plan de l'endurance, de la puissance musculaire, mais je manquais d'amplitude articulaire. Ma formation de kinésithérapeute m'a apporté des éléments de compréhension mais pas de transformation. J'ai ressenti le besoin d'enrichir mes connaissances d'anatomo-physiologie avec l'étude et la pratique de méthodes psycho-corporelles comme l'eutonnie, le stretching postural ou encore la sophrologie. J'ai alors

commencé une véritable démarche de transformation personnelle à médiation corporelle. Ces différentes méthodes ont enrichi ma relation au corps en y ajoutant le lien corps-psychisme.

### **La rencontre avec le mouvement interne**

Quand, j'ai rencontré la fasciathérapie, j'ai eu l'impression d'être enfin 'arrivée chez moi', toutes les pièces de mon puzzle s'assemblant pour donner des réponses et du sens à ma démarche. C'est l'idée de placer le corps au centre du processus d'évolution qui m'a séduite, lui rendre en quelque sorte ses lettres de noblesse me paraissait juste. Ce n'était plus un corps qu'il fallait dompter, mais un corps intelligent qui 'sait'. En effet, la perception de cette animation interne, de cette intelligence du corps qui cherche toujours à revenir à la santé, à l'équilibre, la rencontre avec « le mouvement interne » (Bois, Berger, 1990 ; Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006), m'a profondément touchée. Je citerai ici un confrère qui le jour du diplôme nous a dit « je suis devenu kinésithérapeute pour toucher, et fasciathérapeute pour être touché ». Si cette phrase a eu un écho dans nous tous, c'est qu'elle résume bien la dimension humaine, concernante et implicante de la méthode. Ainsi, c'est en devenant thérapeute du Sensible que j'ai commencé à me transformer, et à poser un autre regard sur la vie, un regard plein de confiance dans son potentiel. Devenir praticien du Sensible demande un apprentissage qui commence par soi, percevoir le mouvement interne dans le corps de ses patients demande d'affûter non seulement sa main, mais son corps en globalité, car c'est en lui que résonne l'expérience du Sensible. Aussi, comme le souligne D. Bois, je me suis laissée enseigner par cette force interne que j'explorais chaque jour en moi et dans mes patients : « en travaillant chaque jour en relation avec la fibre sensible du corps humain, j'ai rencontré toute une vie subjective riche, foisonnante, qui apprend nécessairement à celui qui la vit et qui l'explore » (Bois, 2007, p. 31).

### **La rencontre avec la gestuelle du Sensible**

Cependant, quand la fasciathérapie s'est enrichie de la dimension gestuelle, j'ai rencontré de façon intense et pénible mes résistances et une forme de conditionnement moteur et perceptif. Je pensais bien connaître mon corps, je me sentais latéralisée, coordonnée, équilibrée par des années d'expérience. Par exemple, en danse, je n'éprouvais aucune difficulté pour effectuer à gauche un enchaînement appris à droite. Dans les cours de gymnastique classique que je dispensais, je pouvais guider mes patients en miroir, puis me retourner et continuer sans me tromper de sens. Pourtant, pendant ma formation en fasciathérapie, lors d'un stage sur la psychocinèse du mouvement, j'ai vécu une expérience bouleversante et riche d'enseignement. Je me suis retrouvée, entourée de quarante personnes, en train d'exécuter un enchaînement, guidée par E. Berger. Cet enchaînement, je le connaissais bien, je le pratiquais régulièrement et j'avais même commencé à l'enseigner dans mes cours. E. Berger me donna alors une indication



inattendue, et là, à ma grande surprise, je ‘m’emmêlais les pinceaux’, j’avais beau recommencé, je faisais toujours la même erreur, et pourtant je m’appliquais, consciente du regard de toute la salle posé sur moi. Cela dura plusieurs minutes qui dans mon souvenir sont restées des heures, puis E. Berger m’a donné une indication qui m’a permis enfin d’effectuer ce mouvement correctement. Le soir, j’éprouvais des migraines épouvantables et durant toute cette année de stage, j’ai souffert de maux de tête, aggravés de nausées. Une forme de désintoxication, de déprogrammation ou encore de ‘déformatage’ venait de commencer. Cette expérience, a modifié en profondeur mon rapport au geste ; il a alors pris le statut de rapport à soi et m’a permis de passer, selon l’expression d’E. Berger, « du fait de se mouvoir au plaisir de s’émouvoir » (Berger, 1999, p. 129). Cette conscientisation des perceptions corporelles, m’a permis d’enrichir ma conscience proprioceptive et kinesthésique d’une dimension sensorielle, c’est-à-dire de la résonance en soi des effets du mouvement pratiqué et de transformer mon geste : « en un acte essentiel : celui d’exprimer la vie qui l’anime » (Ibid.).

J’ai alors pratiqué régulièrement la gestuelle du Sensible comme outil de développement et de transformation.

Aujourd’hui, cette recherche s’inscrit dans ce même désir d’évolution personnelle. Elle constituera une étape supplémentaire sur le chemin de ma transformation, car non seulement toute recherche produit cet effet, mais il s’agit là d’une recherche impliquée en première personne, dans laquelle j’ai le sentiment de m’exposer complètement. Elle me révélera donc nécessairement des aspects et des mécanismes encore imperçus de ma personnalité.

## **2. Pertinence socio-professionnelle**

### **Mon intérêt pour la gymnastique sensorielle**

Mon premier intérêt professionnel, en menant cette recherche, est donc de présenter la gymnastique sensorielle dans sa pratique en cabinet libéral afin d’inciter les praticiens qui l’exercent peu, à la considérer comme un outil à la fois thérapeutique et formatif. Dans mon activité professionnelle je lui accorde une grande importance, non seulement, elle vient en complément de mon activité de thérapie manuelle, mais elle a également une valeur en elle-même et représente une thérapie à part entière. Si la thérapie manuelle constitue le lieu privilégié pour découvrir le mouvement interne, la gymnastique sensorielle contribue, selon E. Berger, « à maintenir et à activer sa présence dans le corps » (Berger, 2006, p. 64). En effet, les enchaînements de mouvements qu’elle propose reproduisent les paramètres du mouvement interne. Ainsi, une fois la chorégraphie mémorisée, les patients peuvent s’entraîner chez eux et

‘muscler’ leur relation au Sensible. Elle constitue enfin le trait d’union leur permettant d’effectuer un transfert des acquis de l’expérience du Sensible dans leur vie de tous les jours, E. Berger la définit comme le : « ‘sas’ intermédiaire entre la mise en mouvement purement interne et les attitudes comportementales (...) pour que soit possibles, dans notre vie quotidienne, des actions reliées au mouvement interne » (Berger, 2006, p. 63). Les patients acquièrent alors une posture de sujets autonomes dans le maintien de leur santé et dans la prise en charge de leur transformation.

### **Vers un apprentissage de l’accompagnement verbal**

En menant cette recherche sur l’accompagnement verbal en gymnastique sensorielle, je me fixe comme objectif d’analyser mon discours afin de connaître et de cerner ses caractéristiques, de distinguer ses différents aspects, en laissant apparaître mes habitudes de consignes et un savoir-faire lié à ma personnalité. En effet, j’ai pris conscience que j’avais développé un savoir-faire, mais que ce « savoir sans savoir » dont parle R. Kohn, demande à être formalisé pour devenir transmissible. Cependant, cette étude est exploratoire, elle ne sera en aucun cas exhaustive, le discours analysé étant seulement le mien, il fera référence mais servira essentiellement à ouvrir des pistes de réflexion afin d’aider les professionnels, ceux qui désirent enrichir leurs cours collectifs et surtout à ceux qui ont encore des réticences à les mettre en pratique. En effet, si les principes pédagogiques de la gymnastique sensorielle sont bien développés dans les formations de fasciathérapie et de somato-psychopédagogie, la pratique pédagogique relève, elle, d’un apprentissage qui nécessite un entraînement, il y a un réel enjeu pédagogique à devenir pédagogue. En effet, animer un groupe demande de s’exposer davantage, et requiert en plus les capacités habituelles, nécessaires à déployer pour l’accompagnement des personnes, une faculté d’empathie accrue pour entrer en relation avec le mouvement Sensible collectif. Cet apprentissage représente ainsi un pas supplémentaire sur le chemin de l’évolution personnelle de l’étudiant vers l’enrichissement du rapport aux autres, vers l’acquisition de l’altérité.

### **L’accompagnement verbal en gymnastique sensorielle**

En examinant de plus près l’accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle, j’espère fournir quelques éléments de réponse aux questionnements des professionnels : Comment s’adresser à un groupe ? Les informations données vont-elles concerner tous les participants ? Qu’est-ce que la parole apporte de plus, que l’expérience seule ne suscite pas ? Quel type de parole a un impact ? Quelles expressions ? Faut-il tout expliquer, tout corriger ou que chacun s’exprime à sa façon ? Donner beaucoup d’informations verbales ou laisser une large place au silence ? Peut-on utiliser toutes les images, certaines ne risquent-elles pas de déclencher des représentations négatives ? Comment se fait-il que les participants aient besoin d’une telle parole ? Quels sont les processus en jeu dans cet apport de la parole ?

## **Une étude des effets de cette parole**

Un autre enjeu de cette recherche, consiste à mettre en relief les effets de la parole. En effet, les témoignages des participants devraient fournir des indications précieuses sur la place qu'ils accordent à la parole dans la pédagogie de la gymnastique sensorielle. A partir de leur point de vue, cette étude devrait permettre de repérer ce qui est efficace, utile, attendu, mais aussi gênant ou déstabilisant pour eux. Ainsi, je souhaite qu'elle lève un voile sur ce qui se joue pendant un cours de gymnastique sensorielle : comment la parole les touche ? Qu'est ce qu'elle suscite chez eux ? Est-ce qu'elle les influence, les stimule ? Est-ce qu'elle leur semble en accord avec leur ressenti ? Et sinon à quoi accordent-ils une priorité : à ce qu'ils entendent ou à ce qu'ils ressentent ? Fait-elle l'objet d'une réflexion, d'une négociation ? Qu'est ce qui les met prioritairement en contact avec le Sensible ?

Connaître ainsi la façon dont ils réceptionnent cet accompagnement verbal, comment ils s'articulent avec pour vivre l'expérience du Sensible, devrait fournir des éléments susceptibles d'ajuster la posture pédagogique du formateur.

Je me propose donc d'analyser les deux versants de l'expérience, d'une part la parole du formateur et d'autre part la réception de cette parole par les participants. Cette recherche pourrait servir de support pour proposer des ateliers pédagogiques aux étudiants désirant s'entraîner à animer des cours.

## **4. Pertinence scientifique**

La place d'une éducation du rapport au corps Sensible est centrale dans la gymnastique sensorielle, et la parole joue un rôle important dans cette pédagogie. Cependant aucune étude n'a encore été menée sur ce thème.

Avec cette recherche exploratoire centrée sur l'accompagnement verbal, je me propose d'une part de dégager les caractéristiques et le rôle spécifique de la parole lors de cours collectifs et d'autre part d'étudier la manière dont les participants la réceptionnent et la vivent. Pour ce faire, j'ai animé trois cours de gymnastique sensorielle et j'ai interrogé à la fin de chaque cours, de façon interactive, tous les participants. Les premier et troisième cours comportaient chacun trois participants et le deuxième cours, cinq participants. Mes analyses s'appuient au total sur deux corpus de données, d'une part l'étude de mon discours lors des trois cours et d'autre part sur le témoignage de onze personnes, me faisant ainsi accéder à une connaissance relativement large et généralisable. J'ai délimité des protocoles et des conditions d'application spécifiques, décrits dans

la deuxième partie de ce mémoire, afin de mettre en évidence mes résultats de façon scientifique pour qu'ils puissent être diffusés.

Je souhaite que cette recherche apporte une contribution à la communauté scientifique du CERAP dans sa démarche de validation à un niveau universitaire et participe à lui donner une assise dans la communauté scientifique.

Cette recherche peut également intéresser la communauté scientifique en général dans la mesure où elle apporte un élément novateur, le Sensible, susceptible d'enrichir les connaissances existantes sur l'accompagnement verbal lors de cours collectifs. Elle pourrait, en ce sens, à la fois, servir de base pour ouvrir une discussion entre praticiens de différents horizons et apporter sa contribution aux recherches menées sur le langage et la communication.

## **5. Question de recherche**

J'en viens donc à formuler ainsi ma question de recherche :

**Quelles sont les caractéristiques, la place et le rôle de la parole du formateur lors d'un cours de gymnastique sensorielle ?**

## **6. Objectifs de recherche**

Cette recherche me permettra :

- d'identifier les contenus et les caractéristiques spécifiques de l'accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle
- de connaître les mécanismes de réception et de suivi des consignes
- de cerner les effets de cet accompagnement verbal

## **Chapitre 2**

### **Genèse et situation de la gymnastique sensorielle**

#### **Introduction**

Ma recherche interroge la place, le rôle et les effets de la parole du formateur lors d'un cours de gymnastique sensorielle. Mon propos, ici, n'est pas de faire une présentation détaillée de la gymnastique sensorielle, car, elle fait déjà l'objet de travaux universitaires au sein du CERAP (Devoghel, 2011 ; Eschalier, 2011) et d'ouvrages spécialisés (Noël, 2000 ; Eschalier, 2009).

Je l'aborderai, dans une première section, au travers de sa genèse, car ce rappel aux sources permet de saisir ses enjeux pédagogiques, au travers des intentions de son concepteur, D. Bois.

Et dans la seconde section, je la situerai dans le contexte d'autres approches psychocorporelles. Ce petit tour d'horizon me semble intéressant à double titre. D'une part il permettra de comprendre comment les principes et les objectifs d'une méthode déterminent les modalités de son accompagnement verbal, et ainsi de mettre en relief les spécificités de l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle. D'autre part, il offrira la possibilité de mettre en relief en quoi la gymnastique sensorielle se rapproche et se distingue des autres méthodes. Cette connaissance sera utile afin de répondre de manière plus experte aux personnes pratiquant certaines de ces méthodes et qui ont besoin de comprendre ce que la gymnastique sensorielle peut leur proposer de différent et de complémentaire.

# 1. La genèse de la gymnastique sensorielle

J'aborderai la genèse de la gymnastique sensorielle afin de montrer l'aspect empirique et évolutif de l'axe de sa création ainsi que sa place et sa fonctionnalité au sein de la somato-psychopédagogie.

## 1.1 La fasciathérapie

Ostéopathe à ses débuts, D. Bois porte son intérêt sur les fascias, les considérant comme de véritables organes sensoriels. Le suivi du mouvement des fascias est un geste qui appartient à l'ostéopathie, mais la rupture engendrée par D. Bois, c'est d'avoir capté la lenteur du déplacement de ces tissus. Il fait alors du fascia, précise M. Leão, « l'élément essentiel de son approche thérapeutique, son principal allié pour dialoguer avec la vie interne et mouvante du corps » (Leão, 2003, p. 201). C'est en effet, à partir de l'écoute des fascias, qu'il découvre la présence d'un mouvement interne (Bois, Berger, 1989 ; Bois, 2005, 2006, 2007), invisible de l'extérieur qui non seulement anime les fascias mais également toutes les structures du corps. Dans l'exploration de ce mouvement interne, D. Bois repère quatre paramètres : deux spatiaux (orientation, amplitude) et deux temporels (vitesse, cadence). Mais, c'est le paramètre de la vitesse, c'est-à-dire la lenteur, qui pour lui, reste majeur : « si on enlève la vitesse, on enlève la force motrice du mouvement, il n'aurait alors ni cadence, ni amplitude, ni orientation » (Bois, 2010, litt grise).

Il organise, alors sa thérapie, à partir du suivi de ce mouvement interne ; cependant, pour que le geste soit curatif, le thérapeute doit observer deux temps : une phase dynamique qui correspond au suivi du mouvement et une phase statique, le point d'appui. Ce temps d'arrêt, comme l'explique L. Aprea, « correspond à un temps de suspension du mouvement (...) un temps d'écoute et de dialogue avec l'intense activité intérieure » (Aprea, 2007, p. 63). Il correspond à une véritable 'mise en posture' des tissus et concerne toutes les parties anatomiques du corps, y compris l'intérieur de l'os. Il provoque une réaction qui libère une force intense se diffusant sous forme de chaleur et de mobilité. Le point d'appui devient alors, la spécificité de la méthode remplaçant la technique de manipulation articulaire des ostéopathes.

## 1.2 Le mouvement fondamental ou mouvement libre

Cependant, pour dialoguer ainsi avec le corps, le thérapeute doit développer un toucher ‘*percevant*’ spécifique. C’est pour se faire, qu’un jour, raconte M. Leão : « D. Bois eut l’initiative inattendue de proposer à ses étudiants de ‘décoller’ leurs mains du corps de leur patient et de continuer à suivre (...) le déroulement du mouvement invisible et lent qu’ils avaient perçu au niveau des tissus (...) surprise ! Médecins et kinésithérapeutes se mirent à danser dans une lenteur majestueuse ! » (Leão, 2003, p. 203). « Leur corps entier –rajoute D. Bois– se laissait ainsi animer par le voyage invisible perçu sous la main (...) la matière devint mouvante, déformable, curieusement vivante » (Bois, 1995, p. 12). ‘Le mouvement fondamental’ venait de naître, il suffisait de laisser le corps se mouvoir au bon gré de la force interne ! Le mouvement était ‘libre’, libre dans le sens de son expression et libre dans le sens d’un mouvement qui se libère à partir de ses impulsions internes. Cependant, pour exécuter ce mouvement fondamental, les personnes rencontraient plusieurs types de difficultés ; soit elles n’étaient pas en contact avec l’information interne qui oriente le geste, soit, plus expertes dans la saisie de l’imprévisible, elles pouvaient manquer de repères et se retrouver en situation d’instabilité. Soit enfin, le mouvement libre devenait extrêmement répétitif et certaines zones de mouvement n’étaient jamais explorées, il commençait alors à s’instaurer une certaine forme de conditionnement du mouvement.

## 1.3 Le mouvement codifié

Pour répondre à ces difficultés, D. Bois met en place : « les conditions pédagogiques qui permettraient à la personne de faire l’expérience d’elle-même dans son rapport au corps » (Bois, 2009, p. 55), avec la volonté : « de rechercher une pédagogie qui permettrait au plus grand nombre d’accéder à cette qualité d’intériorité à travers un langage gestuel » (Ibid.). Il crée, alors une suite d’enchaînements gestuels qu’il nomme ‘mouvement codifié’ : « Le mouvement codifié est une trame gestuelle, constituée d’environ 400 enchaînements de mouvements, dans laquelle tous les paramètres du mouvement sont définis » (Eschalié, 2011).

A. Noël, qui a participé à l’émergence du mouvement codifié, en souligne les différents objectifs pédagogiques. D’une part, c’est un instrument qui permet d’éduquer les pratiquants à percevoir et à faire le lien entre le principe organisateur du mouvement interne et la gestuelle visible : « On développe ainsi la conscience en temps réel des informations qui viennent du monde interne invisible pour devenir visibles et lisibles dans le geste. D’où le terme ‘codifié’, choisi pour mettre l’accent sur la notion de code qui permet cette lecture » (Noël, 2001, p. 23). D’autre part, il favorise l’enrichissement gestuel, et celui-ci ne se limite pas au corps, il s’étend à

tous les secteurs de la vie : « Et c'est pourquoi la pratique du mouvement codifié concerne profondément la personne dans la totalité de son existence » (Noël, 2001, p. 15).

Le mouvement codifié est une structure pédagogique indispensable pour organiser des cours de gymnastique sensorielle car il permet au formateur de faire une proposition collective. S'entraîner au mouvement codifié revient à faire ses gammes afin de contacter 'le fond' pour s'exprimer ensuite dans un mouvement libre. En effet, si c'est à partir du fond que s'est constituée la forme, aujourd'hui c'est la forme qui amène au fond, c'est-à-dire à la connexion avec le mouvement fondamental de l'univers, 'le plus grand que soi' : « La personne entre dans un contact émouvant avec une profondeur inédite d'elle-même (...) La relation au mouvement interne ouvre également sur un sentiment d'appartenance à plus grand que soi » (Humpich, Lefloch-Humpich, 2009, p. 91).

Le mouvement codifié offre une voie d'autonomisation aux pratiquants ; en effet, ils peuvent en mémoriser la forme et continuer à s'exercer chez eux, en dehors des séances. Le mouvement sert donc de préalable au mouvement fondamental : « pour aller dans la liberté il faut d'abord aller dans la contrainte, c'est un des fondements même du codifié » (Bois, litt grise, 2009).

## **1.4 La gymnastique sensorielle**

Aujourd'hui la gymnastique sensorielle est une discipline à part entière qui regroupe l'apprentissage du mouvement codifié jusqu'à l'expression libre du geste. Cet apprentissage gestuel, explique D. Bois, offre l'opportunité au patient, jusqu'alors passif sous les mains du praticien, de devenir acteur de son processus de guérison et de formation : « si la pédagogie manuelle crée un premier niveau d'éveil de la perception du Sensible chez le sujet qui s'y prête, elle ne peut pour autant se suffire à elle-même pour mener à terme un processus d'autonomisation du sujet dans cette même perception » (Bois, 2007, pp. 107-108). Il a fallu mettre en place une pédagogie spécifique pour accompagner la personne à percevoir le mouvement interne et à l'exprimer dans son geste. Le geste devient alors, souligne M. Leão, « la phase finale d'un processus total, conscient depuis son impulsion invisible et jusqu'à son expression visible » (Leão, 2003, p. 245). Grâce à toutes ses propriétés de globalité, d'équilibre, de stabilité et de présence à soi, D. Bois accorde à la gymnastique sensorielle une dimension existentielle : « le mouvement n'était pas un banal déplacement des segments dans l'espace, mais une manière totale d'être à soi dans l'action de sa vie, de son existence, une musicalité du soi qui ressent, qui existe, qui s'aperçoit exister et fait jouer toutes les cordes Sensibles de l'instrument perceptif (...) le geste devenu sensoriel dévoile une authenticité de l'être, il offre un sentiment profond d'existence » (Bois, préface Eschalière, 2009, p. 9).



## **2. La situation de la gymnastique sensorielle**

La gymnastique sensorielle s'inscrit dans le champ très vaste des approches psychocorporelles et vise comme elles, le développement physique et psychique de la personne au travers du corps en mouvement. L'approche est expérientielle et peut se réaliser sous forme de cours collectifs.

Dans les deux sections suivantes, je présenterai ces approches selon leurs conceptions pédagogiques. Dans la première section, je regrouperai les approches appartenant à l'éducation somatique où le pédagogue est non directif et laisse l'apprenant découvrir le mouvement par lui-même. Dans la deuxième section, j'exposerai les approches spirituelles pratiquées depuis des millénaires en orient, dans lesquelles le maître a un rôle de transmission et exécute le mouvement devant et avec ses élèves. Puis, dans une troisième section, je comparerai les objectifs, les principes pédagogiques et donc la fonction de l'accompagnement verbal que la gymnastique sensorielle partage avec eux. Cela me permettra de faire ressortir des caractéristiques spécifiques à l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle.

### **2.1 L'éducation somatique**

L'éducation somatique est le champ disciplinaire d'un ensemble de méthodes qui ont pour intérêt l'apprentissage de la conscience du corps (soma) en mouvement. Ces méthodes proposent des expérimentations de mouvements qui sollicitent les aspects sensoriel, moteur, cognitif et affectif de la personne. Cependant, le pédagogue ne montre pas les exercices afin d'éviter l'écueil de l'imitation et à partir d'une posture qualifiée de neutralité bienveillante, il laisse à chacun l'opportunité de se rencontrer et de se déployer : « Au cours de l'enseignement, une attitude de neutralité bienveillante s'impose afin de sauvegarder la liberté et de respecter les réactions personnelles des élèves (...) laissant le temps et l'espace à chacun pour sa croissance intérieure » (Brieghel-Müller et Winkler, 1994, p. 20).

Aujourd'hui, l'éducation somatique est officialisée au Québec par la création d'un DESS 'd'Education Somatique' au sein du département de danse de l'université de Montréal.

Dans les paragraphes suivants, je présenterai succinctement quelques méthodes parmi les plus représentatives et j'aborderai leurs principes pédagogiques et le type d'accompagnement verbal qu'ils impliquent.

### **2. 1. 1 La méthode M. Alexander**

M. Alexander (1869-1955) fut un des premiers à s'intéresser à la compréhension à la fois du mécanisme et de l'essence du mouvement. Il propose un travail attentionnel : « Pour faire quoique ce soit –explique-t-il– nous devons remplacer la tension qui est en trop, par la manière d'utiliser notre cerveau » (cité par Rouquet, 1985, p. 98). Il est précurseur, nous dit M. Leão, dans le fait d'avoir privilégié l'intentionnalité du mouvement plutôt que sa réalisation motrice : « il développe l'importance de l'intentionnalité, de la conscience des différentes directions de mouvement » (Leão, 2003, p. 32).

### **2. 1. 2 La méthode Feldenkrais**

M. Feldenkrais(1904-1984), tout en partageant les mêmes idées de base, s'est surtout préoccupé du mouvement et du jeu physiologique de la musculature, souvent faussés par les schémas acquis. Son objectif est de permettre à la personne de modifier ses habitudes au niveau de l'organisation sensori-motrice. Pour ce faire, il met en place des conditions concrètes susceptibles de créer de nouveaux circuits neuronaux. Les exercices permettent le développement de la conscience proprioceptive, l'élève doit trouver par lui-même les coordinations les plus harmonieuses, il construit ainsi son unité corporelle à partir de ses sensations musculaires élémentaires : « Entraîner un corps à perfectionner toutes les formes de configurations possibles de ses membres ne change pas seulement la force et la flexibilité du squelette et des muscles, mais entraîne un changement profond et bénéfique dans l'image de soi et dans la qualité de la réalisation de soi » (Feldenkrais, 2011).

### **2. 1. 3 L'eutonie de G. Alexander**

En eutonie, l'acquisition de la conscience corporelle, relève d'un procédé inverse. Elle part d'un 'tout organique' dans lequel se différencient peu à peu des composantes. Selon D. Digelmann, G. Alexander (1908-1994) définit l'eutonie comme : « un état d'équilibre dans lequel toutes les parties du corps seraient conscientes, à un même degré de 'tension' musculaire, en harmonie avec un équilibre neurovégétatif » (Digelmann, 1971, p. 67).

L'objectif principal, est que chacun puisse explorer et redécouvrir ses différentes possibilités perceptives et motrices, et puisse adapter son tonus musculaire aux besoins exigés par les situations rencontrées. Il n'est pourtant aucunement question de restituer un tonus déterminé, considéré comme juste, précise J.G. Henrotte, mais de « rétablir la souplesse perdue sous l'influence des fixations de l'enfance » (Henrotte, préface G. Alexander, 1981, p. 16). G. Alexander recherche ainsi un mouvement naturel, adapté au but économique, elle l'appelle : 'le mouvement spontané'. Par ses consignes, le pédagogue révèle une présence impliquée,

authentique et incarnée : « C'est la présence, l'habitation corporelle du professeur qui est l'incarnation de ses consignes » (Balmer ; Bex ; Brieghel-Müller ; Coursières ; Le Bot, 1990, p.6).

## **2.2 Les approches spirituelles : le qi gong et le tai-chi**

Le qi gong et le tai-chi sont deux approches transmises par des maîtres, elles forment l'une des cinq branches de la médecine chinoise : celle des exercices énergétiques qui servent à rétablir la circulation des énergies, afin d'ôter les blocages et de permettre au corps de retrouver son équilibre. Ces exercices respectent le principe immuable des taoïstes : 'le non agir'. Les mouvements sont effectués de manière continue sans saccades ni arrêts brutaux, dans une grande lenteur. Ce sont les mains qui guident le déplacement et qui captent et dirigent l'énergie.

Le tai-chi est l'art martial le plus pratiqué au monde. La forme de ses enchaînements est une danse (yin) qui permet de repousser un partenaire imaginaire (yang). L'attention est posée sur le transfert lent et précis du poids du corps d'une jambe à l'autre et sur le jeu d'alternance des bras et des jambes. La respiration, lente et profonde, est au centre des exercices. Les enchaînements sont codifiés et peuvent comporter plus d'une centaine de mouvements. Le maître effectue les mouvements avec les pratiquants qui se coulent dans ses mouvements. Ainsi, c'est en exécutant la forme des mouvements qu'ils peuvent se fondre avec l'énergie cosmique ('qi' ou 'chi') considérée comme divine. Cette pratique implique une grande présence à soi et sollicite l'écoute du ressenti de l'énergie ; I. Lahore décrit cela comme interrelation : « la vraie grandeur est de le percevoir et de le vivre ! Je suis dans l'univers et je ne suis pas séparé de lui (...) je suis avec l'univers dans une interrelation permanente » (Lahore, 2008, p. 8).

## **2.3 Points communs et spécificités de la gymnastique sensorielle**

Si j'ai situé la gymnastique sensorielle au sein des autres approches psycho-corporelles, c'est pour montrer que la pédagogie destinée à transmettre le Sensible demande l'adoption d'une posture spécifique qui englobe des caractéristiques appartenant à l'éducation somatique et d'autres relevant des approches spirituelles.

### **2.3.1 Les points communs**

Comme en éducation somatique, le formateur en gymnastique sensorielle est expert en connaissances théoriques (anatomie, physiologie) et en expérience pratique (vécu du mouvement, présence incarnée). C'est un éducateur dans le sens où il accompagne les pratiquants à vivre leur expérience depuis leur propre ressenti, sans jamais l'influencer, ni l'induire. L'objectif est de modifier le rapport au corps au travers de l'enrichissement des perceptions, et d'accéder ainsi à

une meilleure conscience de soi. L'approche reste individuelle, centrée sur la personne même au sein de cours collectifs. Cependant, comme en taï-chi, une grande partie de la séance se fait à partir d'exercices codifiés, le formateur montre le mouvement à effectuer, et le vit en même temps que les participants, car la forme amène au fond. Le Sensible demande une véritable dimension de transmission : « la gymnastique sensorielle est à l'occident ce que le taï-chi est à l'Asie, un art du mouvement au service d'une intériorité vivante » (Bois, préface Eschalière, 2009, p. 6).

### **2.3.2 Les spécificités**

Cependant, la gymnastique sensorielle se distingue fondamentalement de ces approches, toute sa spécificité repose sur la présence du mouvement interne. La fonction de la parole s'articule autour de la saisie perceptive et de la mise en action dans le geste de ce mouvement interne.

En éducation somatique, l'apprenant doit trouver par lui-même le mouvement juste en se laissant guider par son ressenti : fluidité du geste, harmonie ou encore plaisir de bouger. Les consignes ne sont donc jamais suggestives « les indications sont données dans un langage clair, sans ton suggestif, permettant à chacun de reconnaître sa propre réalité » (Alexander, 1977, p. 56). Tandis qu'en gymnastique sensorielle, le formateur s'applique à guider l'attention des participants, selon le principe de « la directivité informative », car la perception du mouvement interne n'est pas spontanée, elle demande à être éduquée. Cependant, comme le souligne S. Rosenberg, la consigne informative revêt un caractère non inductif : « elle a pour ambition de permettre à une personne de dépasser ses horizons perceptifs et cognitifs, voire même ses limites de compréhension » (Rosenberg, 2007, p. 44).

En taï-chi, le projet est de mettre le pratiquant en relation avec l'énergie universelle. Le taï-chi est un art qui se transmet, c'est l'exécution d'une gestuelle accordée sur la circulation du 'chi' qui permet cette transmission, la parole n'a pas une fonction essentielle, le maître nomme seulement les figures à exécuter, et souvent de façon métaphorique : 'saisir la queue du singe', ou encore 'l'éventail sous la mer'.

Ce travail d'inscription et de comparaison de la gymnastique sensorielle au sein des autres approches psycho-corporelles révèle la spécificité de sa pédagogie et l'importance fonctionnelle de la parole pour animer un cours de gymnastique sensorielle. Ces deux aspects seront développés dans le chapitre suivant.

## Chapitre 3

# L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle : principes et fonction de communication

Ce chapitre se donne pour vocation d'apporter des pistes de réflexion sur la place de la parole dans la gymnastique sensorielle mais aussi plus généralement sur le plan de la communication langagière. Dans la première section, je présenterai les principes spécifiques sur lesquels repose la parole en somato-psychopédagogie et dans la seconde, j'exposerai sommairement les techniques de communication langagière interpersonnelle.

### 1. Principes de l'accompagnement verbal dans la gymnastique sensorielle

L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle s'appuie sur les principes pédagogiques spécifiques de la somato-psychopédagogie. En effet, transmettre le sensible nécessite d'adopter une posture de *neutralité active* à partir de laquelle le formateur utilise la *directivité informative* pour donner ses consignes. Sa parole émanant de l'interréciprocité entre formateur, participants et mouvement Sensible, sur le mode de la *réciprocité actuante* présente les caractéristiques du Sensible, c'est une parole sensorielle.

#### 1.1 La neutralité active

En gymnastique sensorielle, l'accompagnement verbal oscille entre une position qui consiste à guider les pratiquants par des consignes exécutoires concernant la forme du mouvement codifié et une posture qui les accompagne à entrer en relation avec le mouvement interne et à l'exprimer dans un geste visible.

Cette deuxième phase demande au formateur d'adopter une posture de neutralité active qui représente selon D. Bois : « un des piliers fondamentaux du paradigme du Sensible » (Bois, 2009, p. 112). Cette posture signe la capacité du formateur à la fois à saisir les émergences des phénomènes internes qui sont « autonomes, jaillissantes, imprévisibles et non concevables » (Bois, 2009b, p.10) en mettant de côté : « les acquis trop prégnants qui viendraient influencer la saisie perceptive, afin de s'ouvrir à tous les possibles à venir » (Florenson, 2010, p. 68), et à les formuler afin de les rendre accessibles. La neutralité active permet une mise en mots au plus près du ressenti.

## **1.2 La réciprocité actuante**

Cette saisie des phénomènes internes demande également au formateur une capacité d'écoute et d'empathie. L'empathie est définie, par Gallese, comme la capacité intuitive, immédiate et non réfléchie du cerveau qui permet de capter les états internes de l'autre : « Avec ce mécanisme fonctionnel automatique (...) basique de notre cerveau, nous ne faisons pas que 'voir' une action une émotion ou une sensation (...) les représentations internes des états du corps associés à des actions, émotions et sensations sont évoquées chez l'observateur 'comme si' celui-ci accomplissait une action ou ressentait une émotion ou une sensation similaire. (...) c'est ce que signifie 'être en empathie' » (Gallese, 2005, pp. 6-8). Carl Rogers, dans son approche psychothérapeutique centrée sur la personne, en a fait un concept fondamental : « La compréhension empathique signifie que le thérapeute perçoit avec exactitude les sentiments qu'éprouve son client, les significations intimes qu'il construit et il lui fait partager cette intelligence faite d'ouverture et de disponibilité » (Rogers, 2001, p. 167).

Cependant, la relation au Sensible offre une dimension supplémentaire à cette empathie : « Si en psychologie, la modalité empathique est réputée infra-consciente. Par contraste, la réciprocité s'accompagne pour nous d'une véritable lucidité perceptive » (Bois, cité par Lefloch, 2008, p. 54). En effet, le mouvement Sensible crée un accordage de chacun à la fois avec lui-même et avec les autres, permettant une circulation de Sensible à Sensible et ce, dans l'immédiateté. D. Bois a nommé ce phénomène la 'réciprocité actuante' : « Ce jeu d'empathie est tellement important dans l'accompagnement du patient que j'ai choisi de nommer cette relation, non pas relation d'empathie, mais relation de réciprocité actuante : actuante parce qu'elle résulte d'un acte conscient des deux partenaires ; et réciprocité parce que, quand patient et thérapeute sont aussi bien en relation avec leur propre Sensible qu'en relation l'un avec l'autre, l'asymétrie patient- thérapeute s'efface au profit d'une communauté de présence » (Bois, 2006, p. 138, 139).

En gymnastique sensorielle, le Sensible est donc le canal essentiel par lequel s'établit une communication entre le formateur et les participants. Ainsi, comme le souligne I. Bertrand :

« cette qualité relationnelle va au delà de l'empathie (...) dans la mesure où la communication passe par le canal du Sensible et qu'elle donne à vivre une expérience vécue corporelle, conscientisée simultanément par les acteurs en présence » (Bertrand, 2010, p. 38). Cette communication, précise H. Bourhis, entre alors dans une dynamique évolutive, selon un mode spiralé, amplifiant à la fois les perceptions disponibles et les capacités perceptives de chacun : « La réciprocité actuante (...) signe le jeu subtil d'interactions entre l'observant et l'observé. L'observant (...) influence ici l'observé (...) qui en retour influence l'observant dans un flux de réciprocité circulante selon une évolutivité qui déploie la potentialité perceptive de chacun » (Bourhis, 2007b, p. 49). En effet, quand l'accompagnement verbal émane de ce lieu de relation, la parole touche, elle a une résonance et cette résonance déclenche un mouvement dans le corps des participants qui à son tour fait écho dans le corps du formateur. Il délivre alors en retour une parole issue de cette résonance, une parole qui naît dans l'immédiateté de l'expérience sans passer par la réflexion : « nous avons choisi le terme de 'réciprocité' pour insister sur le fait que le Sensible se donne sur un mode d'implication partagée, du pédagogue avec son étudiant » (Bois, 2009, p. 115)

Le formateur peut s'appuyer sur l'observation ou le ressenti d'un seul participant pour faire une proposition collective, car bien que l'expérience du Sensible soit commune, la résonance interne qu'elle procure à chacun est subjective et singulière, il n'y a ni fusion, ni uniformisation. L. Aprea, décrit très bien ce phénomène : « Souvent, les indications que je donne au groupe procèdent de l'observation du travail d'un élève (...) C'est comme si chaque élève me donnait l'empreinte instantanée et provisoire du groupe à tout instant (...) Mon empathie avec les élèves procède d'une empathie avec moi-même. J'ai le sentiment de ne pas les écouter : je m'écoute en eux et je les écoute en moi » (Aprea, 2007, p. 73).

### **1.3 La directivité informative**

La perception du mouvement interne et sa mise en geste exige un accompagnement spécifique. En effet : « cette animation interne ne se perçoit pas spontanément, il y faut une certaine qualité d'attention et de présence à l'expérience corporelle qui dépasse le rapport habituel que l'on établit avec le corps » (Berger, 2009, p. 46). Aussi, le formateur doit 'informer' les pratiquants des nouveautés perceptives disponibles, c'est la directivité informative que D. Bois définit comme étant '*le geste sensible de médiation*' entre la personne et sa perception. Le formateur : « guide le patient ou l'élève de manière active, voire parfois interventionniste vers l'accueil d'informations nouvelles » (Bois, 2006, p. 78).

Les propositions sont adaptées, efficaces et fondées sur la réalité interne grâce à la mise en place préalable de la réciprocité actuante. La parole n'est alors ni intrusive, ni inductive ; elle se

contente de donner les informations manquantes, d'indiquer une réalité physiologique qui sans elle resterait imperçue, en effet, souligne F. Comba, « en nommant des caractéristiques ou des détails du mouvement, le formateur fait exister les aspects qu'il nomme et permet de travailler les angles morts du mouvement et les imperceptions liées au monde de la pensée » (Comba, 2003, p. 49). Cette parole descriptive accompagne les participants à découvrir leur corps et à vivre leur mouvement depuis leurs perceptions.

Parmi les informations que le formateur doit transmettre, certaines sont incontournables, liées aux conditions extraquotidiennes (Bois, 2001, p. 35 ; Berger, 2006, p. 37, pp. 140-141, p. 176 ; Bois, 2007, p. 55, pp. 75-76, p. 336 ; Laemmlin-Cencig, 2007) de la gymnastique sensorielle et d'autres à l'objectif de mettre les participants en lien avec le Sensible.

### **Les paramètres du mouvement interne : lenteur, la cadence, orientation, amplitude**

Le formateur donne les informations verbales qui attirent l'attention sur les paramètres du mouvement, il indique le tempo de la séquence en donnant les tops départ et arrivée du mouvement. En effet, le codifié est organisé autour d'un rythme : « qui se caractérise par une périodicité de deux cycles par minute, soit une durée de 15 secondes pour un mouvement aller et de 15 secondes pour un mouvement retour » (Bourhis, 2005, p. 19). Le top arrivée correspond à un temps de posture qui, en début de cours, est simplement un moyen pédagogique permettant d'attendre les retardataires. Mais rapidement, ce temps de posture va générer une dynamique interne sous forme de relâchement tonique d'où va émerger l'impulsion du mouvement suivant : « chaque impulsion cinétique donne le signal de départ du mouvement (...) c'est la saisie perceptive de ces impulsions provenant de l'intérieur qui indique le bon moment de la mise en mouvement » (Leão, 2003, p. 287). Le formateur capte cette information interne et en donnant le top départ, il accorde son groupe sur cette impulsion : « Entraîné à capter la naissance du mouvement interne ou gestuel, le thérapeute accompagne l'intention significative et le déroulement de ce mouvement par une mise en mots créatrice et authentique » (Comba, 2003, p. 80). Puis en respectant les orientations données par le mouvement interne, il guide les participants, à la fois par sa présence et sa parole, dans l'effectuation d'un geste lent, fluide, sans contrôle ni retenue dans toute son amplitude : « si je contrôle le geste, je ne peux plus être dans la fluidité de ce moment lent qui se déploie librement » (Bois, 2009, litt grise). Il propose pour cela des détournements attentionnels, des voies de passage afin d'atténuer l'action des muscles antagonistes et d'éviter la confrontation avec la pesanteur : En effet, la lenteur est la première des conditions pour effectuer un geste en relation avec le mouvement interne (Eschalié, 2009, pp. 77-79 ; 2011, p. 59). Toutes ces conditions données par les caractéristiques du mouvement interne définissent le cadre extra-quotidien de la gymnastique sensorielle : « la mise en situation extra-quotidienne de mouvement gestuel en somato-psychopédagogie va permettre d'expérimenter le



mouvement dans de toutes autres conditions : lentement, de manière relâchée, en prenant en compte consciemment la composante linéaire du geste, sans but fonctionnel à atteindre, avec une sollicitation attentionnelle centrée sur le déroulement du trajet et les effets du geste. (...) Les conditions extraquotidiennes servent à produire des perceptions inédites » (Bois, Berger, 2007b, pp. 28-29).

### **La motricité subtile**

Quand le groupe est accordé sur l'impulsion du mouvement interne, le pédagogue guide les participants afin qu'ils s'engagent dans l'action tout en 'se laissant agir' par cette force interne. La force musculaire volontaire ainsi déployée respecte la volonté du mouvement interne. D. Bois parle d'une « complicité active à se laisser agir, mouvoir et toucher » (Bois, 2009, litt grise), « c'est –dit-il– une nouvelle façon de bouger depuis le lieu du Sensible » (Ibid.). Les participants peuvent alors « glisser l'impulsion, organique invisible, dans l'accomplissement d'une forme visible » (Leão, 2003, p. 234).

### **L'évolutivité**

Le principe d'évolutivité est inhérent à la gymnastique sensorielle : « le mouvement sensoriel est par nature évolutif, c'est-à-dire qu'il se bonifie quantitativement et qualitativement au fil de la pratique » (Noël, 2001, p. 119). Si on ne respecte pas cette évolutivité, explique I. Eschalié : « l'auto-alimentation du mouvement s'épuise, et progressivement le muscle et la volonté dirigent à nouveau le mouvement » (Eschalié, 2009, p. 91). Aussi, les enchaînements, conçus par D. Bois, selon 'la technique du Boléro de Ravel' (Noël, 2001, p. 120 ; Eschalié, 2009, pp. 92-94), sollicitent en permanence cette dimension évolutive du mouvement.

Ce processus évolutif permet de passer des limites intra corporelles aux limites péri corporelles pour aller explorer l'extra corporalité, c'est-à-dire la dimension subjective du 'plus grand que soi'. Au début, le formateur donne le top départ et le top arrivée de chaque séquence, puis lorsque la matière se sensorialise, il supprime le top arrivée laissant ainsi au mouvement le temps de s'expanser ; D. Bois décrit ainsi ce processus : « j'assouplis la matière jusqu'à ce qu'elle puisse se déformer, ne pas être une limite et qu'elle puisse accompagner l'amplitude de la totalité » (Bois, 2009, litt grise). Cette expansion subjective du mouvement participe au dépassement des limites physiologiques.

## 1.4 La parole Sensible

En gymnastique sensorielle, la parole du formateur est issue à la fois de son expertise du mouvement codifié et de son ressenti corporel. Elle a un ancrage dans la réalité corporelle : « C'est une parole profondément soudée à l'expérience, totalement incarnée » (Bony, 2004, p.19).

Par le choix des mots et grâce à sa prosodie, elle saisit l'attention des participants, propose toutes sortes de perceptions afin de les sortir de leur routine motrice et perceptive: « Elle est riche et variée dans ses intonations, dans son intensité (...) Elle n'est pas répétitive, capte l'attention, n'ennuie ni celui qui parle, ni celui qui écoute » (Bony, 2004, p. 22). Elle est également créative et permet la rencontre avec la nouveauté : « En mettant en œuvre des 'surprises pédagogiques' le formateur permet l'accès à des horizons inconnus plaçant l'étudiant dans une posture où il fait l'expérience de lui-même » (Bois, 2005, p. 139). C. Heggen qualifie une parole qui possède cette 'dimension corporelle', de parole agissante : « une mise en mot exacte correspondant à une mise en corps exacte (...) un corps traversé, porteur et porté, structurant et structuré, par des paroles issues des activités du corps et du corps lui-même, des 'paroles agissantes' pour qui savait les écouter et les traduire en corps » (Heggen, 2003, p. 422).

En gymnastique sensorielle, si le geste invite les participants à entrer dans l'enracinement, l'incarné, l'immanence, il ne convoque pas la dimension imaginaire, seule la parole a ce pouvoir, seule la parole peut faire glisser le geste dans des degrés qui concernent la personne à différents niveaux d'intention, de signification et d'imaginaire ; il y a des mots qui touchent ! « Si les mots portent en eux un sens et une puissance poétique aptes à faire exister ce qui est nommé et à susciter un état perceptif de manière quasi-concomitante à leur énonciation, la métaphore en renforce encore les effets » (Comba, 2003, p. 61).

Cette parole est multi sensorielle, elle est associée à ce que le formateur voit, à ce qu'il entend, à ce qu'il sait, à la résonance qu'elle a dans sa pensée. Lorsqu'elle émane de cet accord entre ce qui est ressenti, pensé et dit : c'est une parole authentique qui a la capacité de toucher ceux qui l'entendent. Cette résonance déclenche un mouvement dans le corps des participants, qui à son tour fait écho dans le corps du formateur. C'est ainsi, qu'à la fois elle résulte de la réciprocité actuante et y participe. Elle traduit en temps réel les phénomènes perçus dans l'invisible, c'est une véritable : « transcription audible de ce que nous saisissons de l'inaudible » (Bois, 2006, p. 88). Cependant, cette relation avec l'immédiateté la rend éphémère.

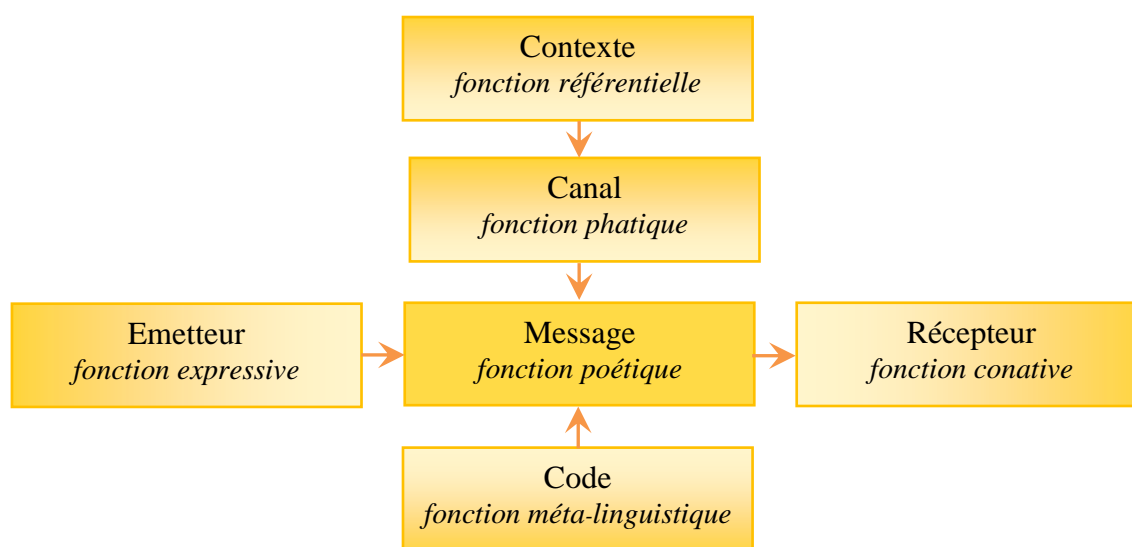
## 2. La communication langagière

Je me propose de présenter dans les trois sections suivantes quelques éléments fondamentaux appartenant aux théories de la communication afin de me construire des outils sous forme de catégories descriptives et compréhensives pour appréhender au mieux l'accompagnement verbal en tant que communication langagière. Je visiterai le schéma de Jakobson, puis j'aborderai les actes de langage dans leur dimension perlocutoire et je terminerai par l'aspect non verbal du langage.

### 2.1 Le schéma de Jakobson : un modèle de communication

Toute communication est basée sur l'échange entre un émetteur et un récepteur, elle s'établit par le média du langage. Ferdinand de Saussure (1857, 1913) fut le premier à étudier le langage de façon scientifique, il établit une distinction entre langage et langues : le langage est l'aptitude spécifiquement humaine de pouvoir s'exprimer au moyen de signes ; la langue est l'ensemble des signes que les êtres humains utilisent pour communiquer entre eux, c'est la base de la vie en société ; quant à la parole, elle en est l'utilisation concrète.

Les fondements de la communication ont été posés par Harold D. Lasswell (1948), autour des questions suivantes : Qui? Dit quoi? Comment? A qui ? Avec quels effets ? Le linguiste russe R. Jakobson (1896, 1982) a proposé un schéma qui répond aux quatre premières questions : qui ? dit quoi ? Comment ? Et à qui ? Il a proposé un schéma composé de six facteurs constitutifs de l'acte de communication : un émetteur envoie un message à un récepteur grâce à un code par le biais d'un canal dans un contexte donné. Il a aussi introduit l'idée que le langage ne se résume pas au codage des messages et il a distingué six fonctions langagières, qui correspondent chacune à un des pôles du schéma.



### **2.1. 1 Le message et la fonction poétique**

Le message est au cœur de ce schéma. Pour que la communication fonctionne, ce message doit être clair et sans ambiguïté. Cependant, il est difficile de formuler un message explicite, les langues ne sont pas des codes parfaits, souvent plusieurs mots signifient la même chose, ou le même mot peut avoir plusieurs significations : « cette polysémie des termes contribue fortement à rendre la communication ambiguë » (Dortier, 2008, pp. 13-14).

La fonction poétique est associée au message, elle permet de lui donner sa forme, son aspect esthétique. Il s'agit, selon E. Marc, des caractéristiques comme : « le style expressif, le choix d'un vocabulaire, l'usage d'un code propre à un groupe, l'accent et l'intonation » (Marc, 2008, p. 45).

### **2.1. 2 L'émetteur et la fonction expressive**

L'émetteur délivre son message à partir de son identité personnelle mais également selon le statut, le rôle, la fonction qu'il occupe dans la relation de communication et selon les objectifs qu'il vise. E. Marc regroupe sous l'expression : 'identité situationnelle' tous ces facteurs qui définissent une « certaine place » (Marc, 2008).

L'efficacité d'une communication dépend également du niveau d'authenticité qui dépend de la congruence du discours : « La congruence concerne celui qui s'exprime et désigne l'accord qu'il y a entre ce qu'il ressent, ce qu'il pense et ce qu'il dit. C. Rogers a montré que la congruence est une des conditions d'une 'bonne' communication, car l'absence de congruence introduit un facteur de confusion qui brouille les échanges » (Marc, 2008 b, p. 95).

La fonction expressive concerne la présentation du message ; R. Jakobson donne pour exemple la répétition, 40 fois de 'ce soir', par un acteur russe qui passait une audition devant Stanislavski, et qui devait varier l'intonation de ce mot selon des situations bien précises. L'expressivité agit sur le contenu du message : « la maîtrise de l'expression orale ou écrite, l'art de l'argumentation et de la présentation de soi sont des éléments essentiels dans la communication » (Dortier, 2008, p. 15).

### **2.1. 3 Le récepteur et la fonction conative**

Le récepteur du message n'est jamais totalement passif, son attention est sélective, il reçoit l'information à travers le prisme de sa subjectivité : « les travaux de psychologie cognitive ont montré que l'individu n'est jamais spectateur neutre. Il filtre, décode, sélectionne, réinterprète l'information reçue » (Dortier, 2008, p. 14). Cette interprétation dépend de ce que le sujet redoute ou désire entendre. En effet, la compréhension d'un message n'est pas seulement une opération de décodage, cela relève d'une opération d'inférence : « ce processus interférentiel se fait à partir

d'un univers de représentations et de significations partagées, mais aussi à partir d'une grille interprétative propre au récepteur (...) ce sont des mécanismes actifs d'appropriation motivée et d'interprétation, liés aux fonctionnements cognitifs, affectifs et pulsionnels du sujet » (Marc, 2008, pp. 52-53). Cela explique, en partie, la différence entre le message émis et le message reçu, le 'malentendu' est souvent la norme dans une communication !

Mais les capacités empathiques du récepteur influencent positivement la réception du discours : « L'empathie opère du côté de celui qui écoute. Elle correspond à la capacité d'être ouvert à ce qu'exprime l'interlocuteur, à le percevoir sans déformation (...) pour ressentir et comprendre l'expérience qui est la sienne telle qu'il la vit lui-même » (Marc, 2008 b, p. 95).

La fonction conative est relative au destinataire, elle est utilisée par l'émetteur afin que le récepteur agisse sur lui-même. C'est la fonction privilégiée de la publicité. Elle trouve son expression grammaticale dans l'impératif. Cet aspect de la communication est lié aux actes de langage qui seront abordés dans la section suivante.

#### **2.1.4 Le contexte et la fonction référentielle**

Le contexte participe à la compréhension de l'énoncé ; en effet, « le message du locuteur dépend, de façon cruciale, des circonstances » (Reboul, 2001, p. 69). Le contexte joue un rôle structurant non seulement parce qu'il représente le cadre, le décor, mais aussi parce qu'il oriente la relation à travers des codes et des rituels : « il y a un cadre, chargé de significations symboliques et culturelles, (...) une situation définie par un 'scénario' implicite ou explicite. Ce scénario comporte à la fois un 'script' de l'action, une répartition des rôles et des indications sur les codes et les rituels impliqués » (Marc, 2008, p. 54).

Le langage possède une fonction référentielle qui oriente la communication vers ce dont l'émetteur parle, vers des faits objectifs sans lesquels il n'y aurait pas de communication possible. Cette part du langage véhicule des informations susceptibles de cadrer, de contextualiser la situation présente.

#### **2.1.5 Le code et la fonction métalinguistique**

Communiquer nécessite de partager un code commun afin de décrypter les messages échangés : « la compréhension n'est possible qu'à l'intérieur d'un même paradigme » (Morin, 2008, p. 27).

La fonction métalinguistique consiste à donner des explications, des précisions, des définitions pour que la communication soit la plus limpide possible. Aussi, avant d'échanger des informations, il est important que l'échange porte d'abord sur le codage utilisé pour le message. Cela peut s'apparenter à une traduction quand les termes appartiennent à un référentiel étranger.

Cette fonction sert également à réguler le discours, par exemple : voilà ce que je voulais dire, voilà ce que je pense...

### **2.1.6 Le canal et la fonction phatique**

La communication s'effectue par le vecteur d'un canal sensoriel, dans le cas d'une communication orale, la voix est le média privilégié. Cependant, les études de J. Cosnier montrent que « les énoncés sont un mélange à proportions variables de verbal et non verbal, ce dernier comprenant à la fois le vocal et le mimogestuel » (Cosnier, 2008, p. 119).

La fonction phatique sert à rendre la communication effective. Elle est constituée par des mots ou expressions qui permettent d'établir, de prolonger ou d'interrompre une conversation ; l'exemple typique est le allô de la communication téléphonique.

Ce schéma est critiqué pour son caractère réducteur et son manque de réciprocité. En effet, c'est un modèle linéaire qui ne rend pas compte de l'interactivité entre l'émetteur et le récepteur. D'autres auteurs, dans la mouvance de G. Bateson (1904, 1980) proposent une approche systémique avec des notions d'interaction et de *feed-back* dans laquelle le récepteur n'est pas simplement passif, mais réagit par une action en retour sur le message émis. Cependant, le schéma de Jakobson reste encore aujourd'hui un modèle incontournable.

## **2.2 Les actes de langage : la dimension perlocutoire**

Mais la communication ne se résume pas à l'énonciation d'une simple information, elle vise à faire passer une intention ; le locuteur s'adresse au récepteur dans l'intention d'agir sur lui afin d'obtenir un résultat : « Le langage sert fondamentalement à accomplir des actes. Dans cette perspective, les significations ne sont plus que des constructions linguistiques dont la valeur réside dans l'action exercée sur un interlocuteur » (Nyckees, 2001, p. 129). Utiliser le langage, ce n'est donc pas seulement dire quelque chose, c'est aussi agir sur l'autre. Toute parole a donc une dimension performative, N. Journet précise que ces actions font appel à des stratégies et à des compétences différentes « communiquer ce n'est pas tant transmettre une information que faire aboutir une intention, les compétences ne sont pas les mêmes, et les stratégies non plus » (Journet, 2001, p. 59).

L'acte de langage considéré dans les conséquences ou les effets qu'il produit à la fois sur l'émetteur lui-même et le récepteur est un acte perlocutoire (Vermersch, 2007). L'étude de ces effets répond à la cinquième question posée par Harold D. Lasswell : Avec quels effets ?

Selon les études menées par P. Vermersch, un acte perlocutoire peut se décliner de trois façons : demander, convaincre ou induire. Le destinataire n'est pas sollicité de la même manière et les procédés sont différents. (Vermersch, 2007)

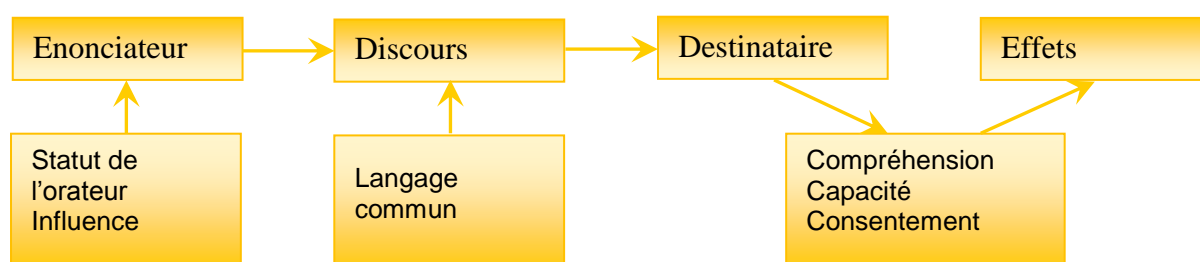
Ce tableau récapitule les trois types d'effets perlocutoires, les chaînes causales qu'ils empruntent, ce qu'ils sollicitent et ce qu'ils visent chez les destinataires.

	Type causal	Sollicitation	Cibles
<b>Demander</b>	Ordre	Volonté	Actes
<b>Convaincre</b>	Persuasion	Satisfaction	Croyances
<b>Induire</b>	induction	Résonance	Etats internes

(D'après Vermersch, 2007, p. 10)

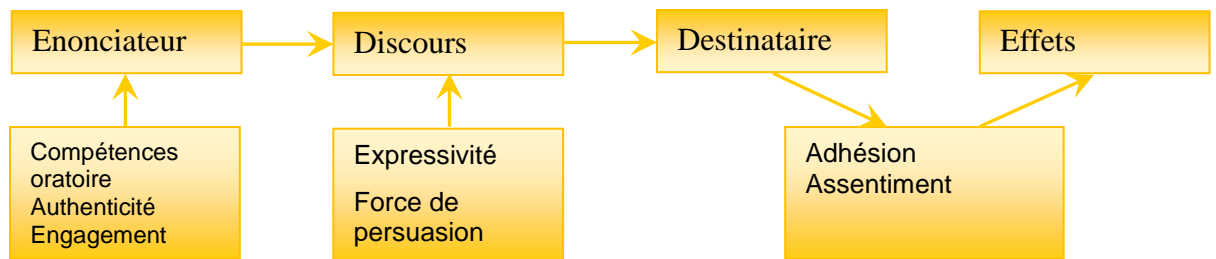
### 2.2.1 Demander

Dans l'acte de demander, le statut de l'orateur est primordial celui-ci sollicite la volonté du destinataire afin qu'il exécute l'action demandée. Cependant, le discours ne peut avoir de répercussions sur le destinataire que si l'attention de celui-ci est interpellée, s'il comprend le sens de ce qu'il entend, s'il consent à exécuter l'acte demandé et s'il a les compétences nécessaires pour le faire.



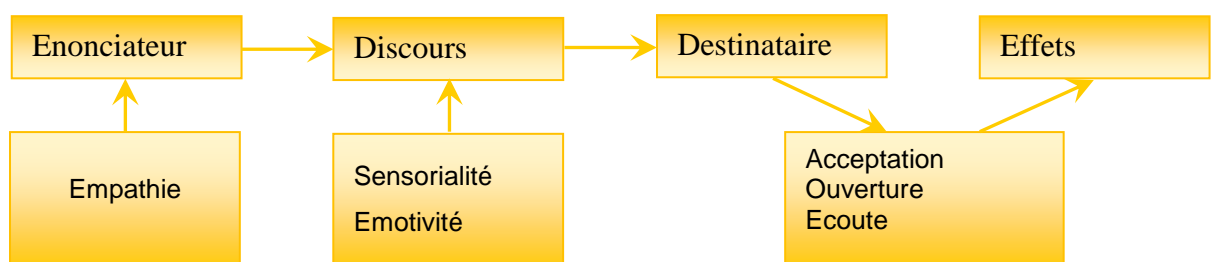
### 2.2.2 Convaincre

Pour convaincre l'émetteur doit posséder des compétences oratoires, son discours doit refléter sa force de conviction, son authenticité et son implication et apporter des informations susceptibles de changer les points de vue, les croyances du récepteur. Cependant, ce discours n'aura de conséquences que si le récepteur approuve ses arguments et y adhère



### 2.2.3 Induire

L'induction repose sur le concept de l'empathie. Ce mode concerne essentiellement les états internes, les états d'être. Le discours doit être formulé de manière sensorielle, émotionnelle. L'efficacité de l'acte d'induire dépend de la capacité d'écoute du destinataire, mais aussi de son implication dans l'expérience et de la résonance de celle-ci en lui : « Non seulement, les mots de l'autre peuvent résonner en moi, mais je peux encore tourner mon attention sur cet effet de résonance et l'amplifier, l'intensifier par le seul fait d'y rester ouvert et de continuer à écouter au delà de ce qui a été dit » (Vermersch, 2007, p. 21). Car, ajoute-t-il, l'induction : « repose sur un effet de résonance entre ce qu'exprime le locuteur et ce que cela évoque (sollicite, appelle, suscite, éveille, touche), chez le destinataire » (Vermersch, 2007, p. 9).



## 2.3 La communication para verbale

Une communication verbale ne repose pas seulement sur la combinaison d'un lexique et d'une syntaxe. La dimension non verbale du langage (rythme, intonation de la voix, choix du lexique, mimiques, postures) appuie les paroles, et génère une relation interpersonnelle sur le mode empathique qui participe et amplifie encore ces effets.

Des études datant des années 1970 menées par A. Mehrabian considèrent qu'en situation de communication, les mots correspondent à 7% de la communication, le ton, le timbre de voix à 38 % et le langage corporel à 55 %. Pour signifier ce mélange de verbal et de non verbal, J.



Cosnier emploie le terme de ‘multicanalité’ et il ajoute même cette formule : « l’énoncé dépasse le simple prononcé » (Cosnier, 2008, p. 151).

Le non verbal comprend à la fois le langage corporel (postures, mimiques) et le para verbal, c'est-à-dire tout ce qui dépend de la voix à l’exception du sens des mots.

Anolli (2002) distingue 3 paramètres qui déterminent les caractéristiques de la voix :

- Le ton qui donne un accent interprétatif aux paroles à l’intérieur même de l’énoncé
- L’intensité ou volume de la voix
- La vélocité ou débit

Pour A. Hennel- Brzozowska « Les signes vocaux non-verbaux (...) sont aussi utilisés pour estimer les caractéristiques de la personnalité, de l’état d’émotion (...) la voix révèle les émotions plus que le visage » (Hennel- Brzozowska, 2008, p. 27).

Ainsi, le para verbal participe au message en traduisant les intentions, et parfois même en trahissant les émotions du locuteur.

### *En résumé*

L’accompagnement verbal en gymnastique sensorielle obéit à des intentions et des principes pédagogiques propres à la somato-psychopédagogie. Avec cette recherche je souhaite mettre en évidence les procédés de leur mise en pratique, et pour cela j’analyserai la parole du formateur d’une part du côté de son émission et d’autre part du côté de sa réception.

Un cours de gymnastique sensorielle guidé verbalement s’apparente à une situation de communication langagière ; en effet, il y a un émetteur : le formateur qui délivre un message : ses consignes à des récepteurs : les participants de son cours, dans l’objectif de leur faire réaliser des enchaînements de mouvements. Aussi, les modèles établis par les sciences du langage et de la communication devraient me permettre d’aborder la situation de gymnastique sensorielle, guidée verbalement, sous cet éclairage.

# **Chapitre 4**

## **Cadre pratique de la recherche**

Afin de situer le cadre pratique de ma recherche, je me propose de présenter dans ce chapitre, le canevas de mes cours de gymnastique sensorielle. Dans la première section, je décrirai la structure, les conditions et les modalités des cours que j’anime régulièrement, et dans la seconde, je détaillerai les exercices que j’ai utilisés dans les cours qui ont servi de support à ma recherche.

### **1. Les cours de gymnastique sensorielle hebdomadaires**

Ainsi que je l’ai souligné dans le chapitre consacré à mes pertinences, je suis fasciathérapeute et somato-psychopédagogue et j’exerce en cabinet libéral. Mon activité, outre des séances de suivi individuel, comporte des cours collectifs hebdomadaires de gymnastique sensorielle. Ces cours sont essentiellement destinés à des patients qui ont commencé par des traitements en fasciathérapie, et concernent une douzaine de personnes. Certaines d’entre elles y assistent régulièrement depuis plusieurs années, mais de temps en temps des débutants se joignent au groupe.

La gymnastique sensorielle se déroule dans des conditions particulières, susceptibles de favoriser l’expérience du Sensible. En effet, le mouvement est expérimenté : « lentement, de manière relâchée, en prenant en compte consciemment la composante linéaire du geste, sans but fonctionnel à atteindre, avec une sollicitation attentionnelle centrée sur le déroulement du trajet et les effets du geste » (Bois, Berger, 2007b, pp. 28-29).

Je commence toujours un cours par une introspection sensorielle et je le termine par du mouvement libre. Entre les deux, les exercices sont choisis en fonction d’un projet initial comme par exemple : travailler l’ancrage, la globalité ou encore l’expressivité... selon les besoins des

patients et mon ressenti du moment. Pendant ce temps d'apprentissage, je mets en place de petits protocoles pédagogiques afin d'initier les pratiquants à l'anatomie fonctionnelle, de leur expliquer la logique articulaire, ou encore la coordination de base entre les mouvements linéaires et circulaires. Je prends également le temps d'énoncer les principes de base spécifiques au mouvement sensoriel, comme la modulation tonique, le biorythme, ou encore le point d'appui. J'insiste aussi, sur la mémorisation des enchaînements du mouvement codifié, car je trouve important que les participants, dégagés du souci de la forme à exécuter, puissent bénéficier de ce que D. Bois appelle : « la mémoire du futur », c'est-à-dire connaître le mouvement à venir pour sentir son corps s'y préparer.

Ma formation initiale de kinésithérapeute m'a sans doute formé un 'œil exigeant', car j'apporte énormément de corrections aux mouvements des pratiquants, je cherche toujours à les ramener dans la physiologie du geste, et je leur donne beaucoup d'explications. Mais la pratique de la somato-psychopédagogie m'a également dotée d'un 'œil Sensible' : je relève les angles morts, les imperceptions, et j'essaie, comme le conseille E. Berger, « de ne pas me laisser abuser par ce qui se voit, d'orienter mon regard vers le non conscient, le non utilisé, le non exploité » (Berger, 1999, p. 95). Mon objectif est de leur faire découvrir à la fois la physiologie du geste et le plaisir de bouger en conscience.

Mon accompagnement verbal, s'il s'adresse à tous, est ciblé comme le préconise encore E. Berger, sur chaque participant : « le praticien accompagne l'exercice d'un guidage verbal ; il 'parle' clairement le mouvement absent pour encourager l'élève : *'laisse ton coude s'ouvrir'*, ici, le mode de formulation est très important : pour être efficace, la consigne doit évoquer la signification individuelle de l'inconscience gestuelle » (Berger, 1999, p. 97). Cependant, quand l'accordage du groupe est réalisé, chacun se sent concerné et reçoit les consignes comme si elles lui étaient spécialement destinées. L. Apréa a décrit ce phénomène de résonance de la consigne, dans ses cours de gymnastique sensorielle adaptés à ses élèves acteurs : « les mots que je dirigeais à chacun d'eux avaient une résonance en tous. Ils me disaient que les mots leur parlaient même quand ils étaient dirigés à quelqu'un en particulier » (Apréa, 2007, p. 73).

## **1.1 L'introspection sensorielle**

Si je commence toujours un cours par une introspection sensorielle, c'est parce qu'elle crée de façon privilégiée les conditions requises pour vivre l'expérience du Sensible. C'est en effet, un temps où les participants sont invités à réorienter leur attention sur leur intériorité afin de capter les phénomènes qui s'y déroulent et qui ne se perçoivent que dans ces conditions très spécifiques de retour à soi : « l'introspection du Sensible est une manière de développer sa

capacité à maintenir un contact conscient avec l'expérience corporelle interne, et à l'explorer de manière attentionnée » (Berger, 2006, p. 80).

Ce temps de mise entre parenthèses de la vie quotidienne est également un temps pour relier les membres du groupe entre eux, instaurer un climat de confiance et créer une ambiance d'empathie collective. Ainsi, l'introspection du Sensible est un préalable incontournable pour instaurer une réciprocité actuante qui me servira pour animer la suite de mon cours.

Mes consignes suivent le protocole instauré par D. Bois. L'objectif étant la réception de l'information issue de l'organicité corporelle, il est destiné à focaliser l'attention des participants sur les phénomènes internes à vivre ainsi qu'à éviter la survenue de pensées parasites. Il se décline, le plus souvent, selon ces quatre phases :

- Instaurer le silence
- Tourner le regard vers soi et observer la luminosité
- poser son attention sur les phénomènes internes
- laisser venir l'information à soi, être disponible à tous les possibles

Cependant, l'observation d'un protocole ne suffit pas, une telle expérience dépend de l'atmosphère de transmission, de la qualité de présence de chacun, mais surtout de celle du formateur. Aussi, lorsque j'anime une introspection sensorielle, je ne me contente pas de guider cette expérience, je la partage avec eux. D. Bois et H. Bourhis, dans leur publication sur *la mobilisation introspective*, précisent cet aspect primordial de la parole reflétant la présence habitée du formateur : « Le respect du protocole ne suffit pas, la prosodie de la parole émise par le formateur tient une place prépondérante dans le succès de la mobilisation introspective. Il ne s'agit pas en effet de réciter des consignes bien rôdées, mais de les habiter au cœur d'une prosodie restituant une qualité de présence, une rythmicité juste de la voix, respectant harmonieusement des temps de silence ; en un mot, l'efficacité de la consigne dépendra du lieu d'où émerge la parole du formateur, c'est-à-dire ancrée dans le Sensible » (Bois, Bourhis, 2010, p. 9).

## **1.2 Le mouvement codifié**

Avant d'enseigner le mouvement codifié, je l'ai moi même beaucoup pratiqué. Je ne me contente pas de transmettre une forme apprise, j'en ai aussi expérimenté les difficultés à contourner, les voies de passage, surtout le goût et le sens de chaque geste. Par exemple, pendant longtemps, je n'ai pas utilisé la séquence des impulsions, c'est seulement quand j'ai vécu l'expérience de la sensation au sein de la forme, quand je suis rentrée dans l'âme du mouvement que j'ai pu l'enseigner. Les consignes que j'applique depuis, sont nées de ce vécu.

Dans le codifié, au sein d'une même chorégraphie, je peux varier mon intention et demander d'effectuer les enchaînements de manière très différente, cela ne sollicite pas les mêmes

schèmes sensori-moteurs ni les mêmes cartes neuronales. Par exemple : lors d'une fente du corps vers l'avant, le ressenti est différent selon que mes consignes réclament de 's'engager vers l'avant' ou proposent 'd'investir l'espace' ; de même, je peux demander d'effectuer 'la séquence de la fleur' de façon 'guerrière' afin de travailler l'ancrage et l'engagement, ou avec une intention 'poétique' pour gagner en amplitude et se déployer dans l'espace.

Avec le guidage verbal, je propose sans cesse un 'autrement' afin d'explorer tous les possibles d'un agencement du geste ; les bras et les mains, par exemple, peuvent donner une précision inouïe au mouvement, ainsi qu'une infinité de variations subtiles. En jouant sur les consignes, j'amène les participants à explorer les 'gammes du Sensible'.

### **1.3 Le mouvement libre**

Quand je sens que les participants sont suffisamment en lien avec leur mouvement interne, j'enchaîne sur du mouvement libre. La personne peut alors se mouvoir à partir de son propre ressenti et exprimer, en temps réel, dans sa gestuelle visible les impulsions spontanées de son corps. Dans son livre 'le fondamental en mouvement' D. Bois a exposé cette relation intime entre le vouloir interne du corps et sa réalisation objective : « Rapidement le corps qui s'éveille demande à bouger selon ses aspirations non contrôlées du moment. C'est une sorte de désir qui s'incarne dans un geste (...) un mouvement qui parle, souvent à l'insu de la volonté. Le mouvement fondamental devient ici l'outil de la communication spontanée, il révèle une émotion qui se libère dans le monde du visible, il délivre un élan refoulé... On devient authentique, le corps restitue à cent pour cent le jaillissement d'un état d'âme » (Bois, 1995, p. 58). Mon accompagnement verbal devient alors silence, ponctué seulement de quelques mots, subtils détails encourageant l'expressivité ou de petites touches de validation signifiant ma présence attentive et participante.

## **2. Les cours ayant servi de support à la recherche**

J'ai mené ma recherche sur l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle, à partir de trois cours dans lesquels je n'ai pas inclus de phase de découverte du mouvement. Il m'a semblé pouvoir ainsi mieux cibler ma recherche sur une parole qui accompagne une expérience du Sensible, sans entrer dans la pédagogie de cet apprentissage qui mériterait de faire l'objet d'une étude à part entière. Les participants connaissaient suffisamment les exercices pour pouvoir les suivre, et je ne suis pas intervenue pour des corrections individuelles. Dans ce chapitre, je présenterai les exercices qui ont servi de support à la recherche, à travers mes intentions et mes

stratégies pédagogiques. Je n'entrerai pas dans la description de ces exercices, ceux-ci étant présentés en détail dans les ouvrages spécialisés de la méthode : Noël, 2001, Eschalière, 2009.

Dans le chapitre de la méthodologie, j'expliquerai l'organisation de ces cours, relative à la recherche, et je présenterai les participants qui y ont assisté.

## **2.1 Le premier cours**

J'ai animé ce cours en suivant un déroulé classique de cours de gymnastique sensorielle en proposant : une introspection sensorielle, un mouvement assis, un mouvement d'accordage haut/bas, un mouvement d'accordage en latéralité et une phase de mouvement libre.

### **2.1.1 L'introspection sensorielle**

J'ai guidée cette introspection sensorielle avec une réelle intention de créer un climat de confiance propice aux interrelations lors des témoignages en fin de séance.

Les consignes ont installé le silence en le faisant évoluer de façon graduelle : en le présentant comme un point d'appui, une intention de retour à soi ; puis comme un sentiment de confiance qui permet de se relâcher et de contacter la présence à soi ; et enfin une confiance dans le groupe qui partage et respecte ce silence.

J'ai posé aux participantes de nombreuses questions afin de solliciter leur réflexion et de renforcer leur posture de sujet qui à la fois fait l'expérience et se la décrit.

Enfin, j'ai guidé leur attention en commençant par évoquer la luminosité, puis je leur ai demandé de prendre une posture d'accueil des perceptions, de poser leur attention sur les phénomènes en train de se dérouler, en faisant une énumération anatomique des régions animées par le mouvement interne.

### **2.1.2 Le mouvement assis**

Cet exercice en position assise permet de solliciter la colonne vertébrale, la cage thoracique, le bassin et la tête. Les participantes peuvent ainsi focaliser leur attention sur ces zones, sans avoir à gérer l'équilibre de la station debout.

Cet exercice comporte deux séquences :

**La première séquence** de trois allers-retours s'est effectuée sur l'axe linéaire haut/ bas. Mon intention est de faire un éveil du tronc, essentiellement de la colonne vertébrale. Le premier trajet s'effectue vers le haut, dans une petite amplitude afin de ne pas engager trop de force musculaire et se termine par un temps de posture avec un point d'appui assez long pendant lequel je leur fais poser l'attention sur la modulation tonique. Le mouvement vers le bas est guidé avec

une intention d'ancrage au sol. Ainsi pour le deuxième mouvement vers le haut, l'impulsion repart du sol et traverse tout le corps jusqu'à la tête ; j'y associe la montée des bras et des épaules pour gagner en amplitude. Dans le trajet de retour vers le bas, je leur demande de porter l'attention sur la sensation de tassement des disques intervertébraux. A la troisième remontée, j'associe les poumons et le cœur afin qu'elles emmènent leur intériorité et leur profondeur. Pour le trajet retour, j'indique le glissement des coudes vers le bas afin qu'elles engagent une motricité et qu'elles ne soient pas seulement dans un relâchement. Le mouvement gagne ainsi encore en amplitude et entraîne le corps dans le mouvement circulaire associé à cet axe vers le bas : la colonne vertébrale commence à s'arrondir. Dans cette séquence, j'ai dû souvent donner des indications pour que les participantes n'oublient pas d'associer la tête dans leur mouvement.

**La seconde séquence** est un mouvement 'dissocié' : les deux hémicorps effectuent des mouvements linéaires haut /bas en sens inverse. Au premier mouvement, j'indique le côté qui doit monter et j'engage toute leur intériorité en guidant le mouvement à partir des organes et non pas des segments. Au point d'appui, j'attire leur attention sur le moment où ces deux axes vont repartir et se croiser. J'accorde beaucoup d'importance aux premiers degrés du mouvement, aussi, j'énumère exactement toutes les zones qui doivent être emmenées. Sur le même principe que la séquence précédente, j'accompagne l'évolutivité de l'amplitude en ajoutant des détails. Puis le mouvement évolue vers la circularité, le tronc effectue alors des inclinaisons latérales. J'indique à la fois le mouvement des vertèbres qui glissent sur l'axe droite /gauche et le mouvement de circularité, en arc de cercle de la tête.

### **2. 1. 3 Les accordages : haut/ bas et latéralité**

Les exercices d'accordage sont effectués en position debout, sans déplacement des pieds.

**L'accordage haut /bas**, en ajoutant les membres inférieurs, permet de concerner toute la globalité corporelle. Cet exercice fait suite au précédent afin de transférer l'acquis sensoriel dans une position qui engage toute la communauté articulaire. L'exercice comprend trois séquences, la première s'effectue avec la participation du membre supérieur droit, la deuxième avec le gauche et la troisième avec les deux. Chaque séquence est répétée trois fois, pour respecter le principe d'évolutivité de la gymnastique sensorielle. Dans cet exercice très codifié, j'ajoute des détails pour accompagner et favoriser le gain d'amplitude du mouvement, en effet, cet exercice est extrêmement évolutif puisque au premier trajet, la main monte jusqu'au menton, descend jusqu'aux genoux, au deuxième trajet, elle va du front au sol et au troisième, elle remonte jusqu'au plafond. Le retour est une phase d'absorption, sur laquelle j'insiste afin que les participantes ramènent et intègrent en elles le volume contacté et ressenti. Cet exercice permet de passer de l'espace intra corporel à l'espace péri corporel et même à l'espace extra corporel.

Au troisième trajet, quand elles étaient complètement fléchies et que leurs mains touchaient le sol, je les ai invitées à découvrir par elles-mêmes leur propre stratégie pour remonter. Je n'ai pas trouvé, à ce moment, là une proposition collective qui puisse concerner chacune.

**L'accordage en latéralité** est un mouvement de translation latérale s'effectuant dans le plan frontal. Le bassin glisse sur un axe linéaire gauche /droite. Il comprend quatre séquences, dans la première les membres supérieurs n'interviennent pas et dans les trois autres leur participation suit le même enchaînement que pour l'exercice précédent (droit, gauche, les deux). Dans la translation vers la droite, les mains sont en haut tandis que dans la translation vers la gauche, elles descendent. J'ai guidé cet exercice avec une double intention : d'une part renforcer l'équilibre et la stabilité en donnant des consignes de se repousser du sol et de porter l'attention sur les appuis, et d'autre part, de faire contacter aux participantes un état d'être de douceur en accompagnant le mouvement des membres supérieurs. Lors de cet exercice, pratiquement à chaque point d'appui, j'ai attiré leur attention sur la perception de la modulation tonique.

#### **2. 1. 4 Le mouvement libre**

Pendant le mouvement libre, j'ai laissé les participantes bouger selon leur ressenti interne, cependant, je suis intervenue de temps en temps pour leur rappeler de poser des points d'appui afin d'attendre l'impulsion du mouvement suivant. Je les ai accompagnées d'un silence, ponctué seulement de quelques mots destinés à toucher leur état d'être.

### **2. 2 Le deuxième cours**

Le cours a commencé par une introspection sensorielle, un exercice assis, l'envol et l'exercice des oscillations posturo-cinétiques suivi du début du troisième degré.

#### **2. 2. 1 L'envol**

L'envol est une séquence du mouvement codifié, il s'effectue sur la même trame que l'accordage en latéralité. Cependant, je ne l'ai pas guidé avec la même intention. J'ai particulièrement insisté sur les mouvements de la colonne vertébrale associés aux translations ; en effet, ces mouvements sont rarement perçus. Lors de la translation latérale vers la droite, les bras se soulèvent et la colonne accompagne ce mouvement d'une extension, et à gauche, les bras se baissent et la colonne amorce une flexion. Afin d'éviter une trop grande participation musculaire des cuisses, j'ai donné comme starter de mouvement le recul et l'avancée des genoux.



## 2.2.2 Les oscillations posturo-cinétiques

**Les oscillations posturo-cinétiques.** C'est un exercice qui s'effectue en position debout, pieds parallèles, légèrement écartés. Les participants sont invités à osciller sur un axe avant /arrière. Ces oscillations, au départ de faible amplitude, s'amplifient, exigeant un rééquilibrage permanent. Par exemple quand le poids du corps est en avant, sur les orteils, la tête part en arrière pour compenser le déséquilibre et les bras se mettent en balancier. Je propose cet exercice pour faire rencontrer aux participants les facultés adaptatives naturelles du corps. Je les accompagne à tester leurs limites, à 'flirter' avec les déséquilibres. Mon objectif est qu'ils apprennent à faire confiance à leur corps et à percevoir que la stabilité est plus le résultat d'un relâchement musculaire que de tensions excessives. Afin d'éviter au maximum ce contrôle musculaire, j'ai indiqué des stratégies de détournement, en proposant des mouvements de glissement des genoux et des chevilles.

**Le début du troisième degré** est un agencement de ces oscillations, il respecte une évolutivité : le mouvement des bras et du tronc entre dans une chorégraphie expressive que j'ai accompagnée par des analogies afin de les amener dans le 'plus grand que soi'.

## 2.3 Le troisième cours

Je n'ai retenu de ce cours qu'un seul exercice, celui en position assise. Je l'ai guidé avec les mêmes intentions que celui décrit dans le premier cours. Mon intérêt portait essentiellement sur la recherche, j'avais enrichi mon guide d'entretien à la lecture des autres interviews et je voulais poser des questions plus pertinentes sur l'accompagnement verbal.

## **Deuxième partie**

### **Epistémologie et Méthodologie**

# Chapitre 1

## Posture épistémologique

Ma question de recherche étant de connaître les caractéristiques, la place et le rôle de l'accompagnement verbal dans un cours de gymnastique sensorielle, elle nécessite à la fois l'exploration des témoignages sur le vécu d'une personne au contact de l'expérience du Sensible et l'étude d'un accompagnement visant à mettre en relation avec le Sensible. La posture épistémologique la plus appropriée à mon objet de recherche se situe donc dans une 'démarche qualitative du sensible'. Cette démarche est issue des réflexions épistémologiques menées par D. Bois lors de son travail doctoral (Bois, 2007, pp. 125-145). Elle est particulièrement adaptée à l'analyse des phénomènes relevant du paradigme du Sensible et donc adoptée par la plupart des chercheurs du CERAP. Cette démarche caractérisée par une approche compréhensive, se complète par une méthodologie générale heuristique d'inspiration phénoménologique. Ces choix sont en cohérence avec ma recherche, ciblée sur le vécu subjectif des sujets, ils me permettront d'analyser avec rigueur cette subjectivité. (Husserl, 1965 ; Boyd, 2001 ; Depraz, 1999 ; Moustakas, 1994, cités par Leammin-Cencig, 2007, p. 70).

Puis, en raison de mon implication dans cette recherche, je justifierai l'adoption d'une posture de praticien-chercheur qui permet de trouver la bonne distance épistémique pour mener une recherche impliquée.

### 1. La recherche qualitative dans le paradigme du Sensible

La recherche qualitative du Sensible s'apparente à la recherche qualitative classique, définie ainsi par P. Paillé et A. Mucchielli : « une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène. La logique à l'œuvre participe à la construction de sens » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 6).

La recherche qualitative, en effet, se différencie complètement de la recherche positiviste qui vise l'objectivité et livre ses résultats en termes de pourcentages ou de statistiques car elle privilégie la compréhension et l'interprétation des résultats. Elle met à profit, précisent-ils « les

capacités naturelles de l'esprit du chercheur et vise la compréhension et l'interprétation des pratiques et des expériences plutôt que la mesure de variables à l'aide de procédés mathématiques » (Ibid., p. 9).

## **1.1 Démarche compréhensive**

J'ai adopté une démarche compréhensive puisque mon objectif est de comprendre les mécanismes de réception de l'accompagnement verbal lors d'un cours de gymnastique sensorielle et d'en connaître les effets, rejoignant ainsi E. Duprat lorsqu'elle dit : « La démarche compréhensive constitue pour nous une démarche adaptée à l'analyse des contenus d'expériences rapportés par les participantes à notre recherche. Elle nous a permis de repérer les intentions des auteurs, de saisir ce qui dépassait ces intentions et de mettre en valeur ce qui ne s'observait pas d'emblée dans le texte » (Duprat, 2007, p. 86). En effet, il s'agit pour moi, comme le souligne D. Bois, de comprendre les phénomènes à l'œuvre et non pas de les prouver : « la démarche compréhensive est alors la démarche adaptée à l'analyse de ces contenus d'expériences porteurs d'un sens qui ne se voit pas, qui ne s'observe pas d'emblée et donc non mesurable » (Bois, 2006, p. 132).

Cette approche compréhensive nécessite, d'après P. Paillé, des capacités d'empathie afin de saisir intuitivement le sens de l'expérience : « l'approche compréhensive postule la possibilité qu'a tout homme de pénétrer le vécu et le ressenti d'un autre homme (principe de l'intercompréhension humaine). L'approche compréhensive comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive, à partir d'un effort d'empathie, des significations dont tous les faits humains sont porteurs » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 29). Ce phénomène d'empathie s'est trouvé renforcé, lors de ma recherche, du fait que j'ai partagé l'expérience du Sensible avec les participants avant de les interviewer. En effet, la réalisation d'une expérience du Sensible demande la mise en place de conditions dites « extra-quotidiennes » (Bois, 2001 ; Berger, 2006) qui favorisent les interrelations sur le mode empathique. Cette relation empathique du Sensible, définie par D. Bois de « réciprocité actuante » (Bois, 2006), est un des concepts fondamentaux de la somato-psychopédagogie. Elle fait partie de la posture spécifique du pédagogue en somato-psychopédagogie. C'est donc à partir de cette posture que j'ai guidé les cours et recueilli les témoignages. Cela m'a permis de capter 'ce que dit l'autre vraiment' et de, comme le conseille P. Paillé, de me « tourner vers les témoignages et les observations avec la volonté d'être instruit par eux, de se les approprier (...) donner la parole avant de la prendre soi-même (...) écouter l'autre (...) accorder de la valeur à son expérience » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 86).

## 1.2 Méthode heuristique d'inspiration phénoménologique

Les méthodes d'inspiration phénoménologique ont pour but de profiter d'un bon ancrage empirique. Elles s'intéressent de manière primordiale au vécu subjectif pour analyser ensuite de manière quasi scientifique cette subjectivité.

J'ai mené cette recherche sur ma propre pratique, j'analyse mon propre discours, j'utilise également mon expertise pour produire mon guide d'entretien et pour analyser les témoignages issus d'une expérience Sensible, éminemment subjective que j'ai moi-même provoquée. Il me fallait donc éviter le piège d'une grande partialité, inhérente à l'implication et à l'expertise. Cela a nécessité d'adopter, comme le préconise E. Berger, « une posture distanciée, englobant prise de recul envers l'objet de recherche, suspension des références et croyances propres du chercheur et, dans le cas des praticiens-chercheurs, décentrage du regard porté sur la pratique » (Berger, 2009, p. 177). Cette posture de neutralité et d'ouverture est la condition préalable à toute exploration de la réalité : « le retour aux choses mêmes », car, comme le dit M. Merleau Ponty, « le monde est déjà là avant toute analyse que je puisse en faire » (Merleau-Ponty, 1945, p. 10). Et, il s'agit, ajoute-t-il, de le décrire sans chercher à l'expliquer : « l'essai d'une description directe de notre expérience telle qu'elle est, et sans aucun égard à sa genèse psychologique et aux explications causales » (Merleau-Ponty, 1945, p. 7). Cette appréhension subjective des phénomènes étudiés demande d'observer une attitude dite en 'époché' dont D. Bois nous offre l'explication suivante : « 'L'époché' définit la façon de mettre entre parenthèses nos a priori, nos croyances, nos représentations, les connaissances passées relatives au phénomène étudié de telle façon à pouvoir entrer en relation avec 'la chose telle qu'elle est', dans la situation concrète où elle est rencontrée » (Bois, 2007, p. 136).

De plus, au sein des méthodes d'inspiration phénoménologique, la recherche de type heuristique introduit la participation active du chercheur, ce qui est mon cas. Cette démarche, précise D. Bois, est « une approche à la fois qualitative et implicante qui autorise une exploration expérientielle et donc la participation directe du chercheur au processus de sa recherche » (Bois, 2007, p. 139). C. Lanaris, justifie ainsi cette interaction permanente entre l'expérience du chercheur, son savoir théorique et les données recueillies pour accéder à la compréhension du phénomène étudié : « l'expérience du chercheur devient son premier outil de compréhension du phénomène étudié, et joue un rôle fondamental à toutes les étapes de la démarche. Une interaction constante entre l'expérience du chercheur, les connaissances théoriques et les données issues des participants amène à une compréhension plus globale » (Lanaris, 2001, p. 237).

Le choix d'une méthode de recherche heuristique d'inspiration phénoménologique m'a donc permis d'assumer cette posture impliquée tout en observant le recul, l'impartialité et la rigueur susceptibles de satisfaire aux exigences scientifiques.

### *En résumé*

L'observation de ce 'codifié' de la recherche qualitative du Sensible, m'a permis de ne pas interpréter prématurément l'expérience interrogée, de m'en tenir aux phénomènes et de les décrire tels qu'ils apparaissent, et m'a offert l'opportunité de pénétrer la subjectivité de cette expérience de recherche en alliant une attitude scientifique rigoureuse et la libre expression de ma créativité. D. Bois et D. Austray définissent ainsi cette recherche qualitative dévolue au Sensible : « notre recherche concerne la science, dans la mesure où nous devons respecter des critères propres à la recherche qualitative, mais aussi l'art dans la mesure où nous laissons une large place à la créativité qui émerge en temps réel de l'expérience même » (Bois, Austray, 2009, p. 106).

## **2. Posture de praticien-chercheur**

C'est donc dans ce cadre du CERAP, au sein du paradigme du Sensible, dans une démarche qualitative, que s'inscrit ma recherche sur 'l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle'. Dans un premier temps, il s'agissait surtout pour moi de profiter de cet élan à la fois créatif et novateur qui sous-tend notre communauté de somato-psychopédagogues et éventuellement d'apporter ma contribution à cette démarche universitaire. Et, c'est avec beaucoup de motivation que j'ai entrepris l'exploration de ma pratique afin d'accéder à ce '*savoir sans savoir*' dont parle R. Kohn : « l'enjeu est de 'savoir' ce que l'on est en train de faire » (Kohn in Mackiewicz, 2006, p. 34).

La pratique de la somato-psychopédagogie m'a permis de développer des capacités que j'ai pu transférer au service d'un travail plus réflexif et qui se sont révélées des atouts vraiment précieux pour devenir 'chercheur du Sensible'. En effet, explique E. Berger, « il semble y avoir dans les capacités, les compétences développées par les professionnels au contact du Sensible, la possibilité d'une posture novatrice, notamment face à la question de l'implication et de la subjectivité en recherche, encore problématique en sciences humaines » (Berger, 2009b, p.172). C'est particulièrement le cas de « la réciprocité actuante », déjà évoquée dans le cadre de la démarche compréhensive et, également de la posture « de neutralité active » définie ainsi par D. Bois et D. Austray : « la part de neutralité correspond à un 'laisser venir à soi' (...) c'est un 'savoir attendre' qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. (...). La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. (...) La posture de neutralité active procède d'une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent du Sensible » (Bois, Austray, 2007, p. 10). J'ai transféré cette posture dans ma recherche afin de maintenir une 'distance de proximité' avec mon objet d'étude. En effet, ma recherche est faite d'implication, puisque j'y participe pleinement en

animant les cours, en interviewant les participants et en recueillant les données ; et de neutralité indispensable au moment des entretiens afin de ne pas influencer les réponses, puis ensuite de les analyser avec la plus grande objectivité. Cette posture peut donc apporter une réponse au problème posé par le cas très particulier du praticien-chercheur dont l'implication, l'immersion et l'expertise en font, comme le dit R. Kohn « un cas limite extrême pour la recherche ».

Et puis, faire de la recherche sur sa propre pratique demande, comme l'explique, F. Cros de s'arrêter un temps pour l'examiner : « la pratique c'est un acte, et la recherche c'est l'arrêt de cette action et un regard sur elle » (Cros in Mackiewicz, 2006, p. 121). C'est donc en observant en quelque sorte une attitude de 'survol de soi-même par soi-même' que je me propose d'examiner les enjeux et les mécanismes à l'œuvre pendant mes cours de gymnastique sensorielle afin d'en dégager une compréhension qui pourrait m'aider à en tirer du sens et ainsi enrichir mon savoir-faire. Ce temps d'arrêt correspond en somato-psycho-pédagogie au « point d'appui », véritable phase de suspension qui permet l'accueil « de ce qui peut naître d'inconnu, de neuf, d'imprévu, tant dans le processus d'élaboration théorique que dans la phase d'analyse et d'interprétation des données » (Berger, 2009b, p. 185).

L'adoption de cette posture de recherche et l'écriture de ce mémoire furent pour moi sources de transformation sur le plan professionnel. Les bénéfices de ce travail *a priori* réflexif, se font sentir, aujourd'hui, dans ma pratique quotidienne et plus spécifiquement dans le domaine pédagogique. En effet, il a fallu que je m'approprie les concepts de la somato-psycho-pédagogie, que je sache les argumenter, les remettre en question, afin de les expliciter. Les dimensions expérientielle et théorique se sont ainsi symétrisées en moi. F. Cros atteste de cette dimension pédagogique et émancipatrice de la recherche qui « fait passer son auteur d'une position de formation hétéronome à une position d'autorisation de penser par soi-même et de produire des savoirs nouveaux : une sorte de mouvement d'émancipation du chercheur dans l'autonomie (...) Le mémoire professionnel concourt à construire un savoir scientifique et à préciser une identité professionnelle » (Cros in Mackiewicz, 2006, pp. 124-125).

Cet enrichissement de ma pensée a eu bien évidemment des effets dans ma vie personnelle, c'est sans doute pour cela que C. De Lavergne parle de la recherche comme d'un chemin initiatique : « Le processus est un pèlerinage, un passage, une épreuve » (De Lavergne, 2007, p. 39). Une épreuve certainement ! J'ai vécu des moments de grâce mais aussi de longs moments de découragement. Ce travail m'a mise face à mes résistances, à mes représentations, il m'a obligée à recruter des ressources de patience, de ténacité, de courage, développant ainsi un potentiel encore latent.

# **Chapitre 2**

## **Approche méthodologique**

### **1. Les participants à la recherche**

Pour mener ma recherche sur l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle, j'ai pris comme support trois cours de gymnastique sensorielle, à la suite desquels, j'ai mené un entretien avec les participants volontaires.

#### **1.1 Le premier cours**

Ce cours a été organisé spécialement en vue de cette recherche, il s'est déroulé un samedi matin, en dehors de mes heures habituelles de cours de gymnastique sensorielle. Je désirais avoir du temps pour mettre en place mon protocole d'expérimentation. Les trois participantes sont des volontaires, je n'ai opéré aucune sélection. Je les ai informées de la question de recherche et du protocole de l'expérience.

Emy, étudiante en 3<sup>o</sup> année de somato-psychopédagogie, pratique régulièrement la gymnastique sensorielle depuis 5 ans avec moi.

Zoé, étudiante en 2<sup>o</sup> année de somato-psychopédagogie, connaît la gymnastique sensorielle mais c'est seulement la deuxième fois qu'elle assiste à un de mes cours.

Léa est une de mes patientes de fasciathérapie, elle a été traitée de nombreuses fois en thérapie manuelle et quelques fois en thérapie gestuelle, elle assiste pour la première fois à un cours de gymnastique sensorielle collectif.



Cette séance s'est déroulée selon les modalités habituelles : une introspection sensorielle, un exercice en position assise, deux exercices en position debout : 'l'accordage haut/ bas' et 'l'accordage en latéralité' puis du mouvement libre.

Mais, pour ne pas perdre la teneur de leurs témoignages, je les ai invitées, à la fin de chaque séquence, à écrire quelques lignes sur leur ressenti (l'enregistrement audio est alors arrêté). A la fin du cours, en leur absence, j'ai écouté l'enregistrement afin de relever les consignes données. Ce temps, elles l'ont occupé librement ou en continuant à noter leur ressenti et leurs réflexions. Puis, je les ai réunies pour la phase de l'entretien.

## **1.2 Le deuxième cours**

Le deuxième cours ayant servi de support à ma recherche fait partie d'un de mes cours hebdomadaire de gymnastique sensorielle. Cinq personnes ont accepté de rester à la fin du cours pour être interviewées.

Isabelle, diplômée en somato-psychopédagogie, participe régulièrement à mes cours de gymnastique sensorielle depuis 5 ans.

Danièle, diplômée en somato-psychopédagogie, participe très épisodiquement à mes cours.

Jean Marie a commencé un cycle de formation en somato-psychopédagogie, il pratique régulièrement la gymnastique sensorielle avec moi.

Gérard est un de mes patients de fasciathérapie, il participe depuis quelques années, de façon assez régulière à mes cours.

Françoise est également une de mes patientes de fasciathérapie, elle a été traitée de nombreuses fois en thérapie manuelle mais elle assiste pour la deuxième fois seulement à un cours de gymnastique sensorielle collectif.

La séance s'est déroulée sans interruption, les exercices s'enchaînant de la façon suivante : une introspection sensorielle, deux exercices en position assise ; puis deux exercices en position debout : l'accordage en latéralité (sur le modèle de l'envol) et le début du troisième degré, précédé d'un travail sur les oscillations posturo-cinétiques. Les participants ont été informés, en début de séance, qu'un entretien aurait lieu à la fin du cours et qu'il porterait sur les deux derniers exercices. Seuls ces deux exercices sont enregistrés.

## **1.3 Le troisième cours**

Le troisième cours a été organisé dans l'objectif de la recherche, j'ai de nouveau réuni des volontaires un samedi matin. Les trois personnes ayant participé sont peu expertes en gymnastique sensorielle.

Fanny a souvent été traitée en fasciathérapie, elle connaît un peu le mouvement codifié et le pratique occasionnellement seule.

Anne est traitée par un autre praticien en fasciathérapie, elle a participé à deux de mes stages d'initiation à la somato-psychopédagogie mais jamais à un cours collectif de gymnastique sensorielle.

Cécile est une de mes patientes de fasciathérapie, elle assiste pour la deuxième fois à un de mes cours.

Avant le début de la séance, elles sont informées de la question de recherche et du protocole de l'expérience. Cette séance est courte, elle ne comporte qu'une introspection sensorielle et deux exercices en position assise.

## **2. Les entretiens**

Pour collecter mes données, j'ai choisi la méthode de l'entretien qui est, comme le souligne M.-H. Florenson, « un instrument à la portée de nos moyens, c'est-à-dire réalisable dans le contexte de travail qui est le nôtre. Il nous semble apporter la possibilité d'écoute, d'interactivité, de rencontre avec le participant, appropriée à l'exploration du Sensible » (Florenson, 2010, p. 86).

Les cours étant collectifs, j'ai choisi de mener mes entretiens en groupe, afin de bénéficier de l'interactivité des participants entre eux. Ce choix comportait les risques d'une parole contrôlée ou retenue par peur du jugement d'autrui, cependant, les interviews se déroulant après une séance de gymnastique sensorielle, les conditions étaient optimales pour que les participants soient présents à eux-mêmes et qu'ils observent une écoute très respectueuse. Ainsi la présence des autres n'a pas été un obstacle à l'authenticité, elle a même créé une dynamique positive, les témoignages s'enrichissant mutuellement. L'ambiance des trois entretiens a toujours été détendue, amicale et même joyeuse.

### **2.1 Le premier entretien**

Le premier entretien s'est déroulé environ une heure après la fin de la séance, le temps que j'écoute mon enregistrement audio et prenne des notes à propos des consignes employées.

J'ai interrogé les participantes en suivant l'ordre de la séance. Pour chaque exercice, j'ai observé deux temps, un premier de non directivité où je les ai laissées s'exprimer à tour de rôle sur leur vécu expérientiel, et un deuxième où elles ont interagi entre elles et au cours duquel je

suis intervenue par des questions, des relances pour orienter la discussion, demander des précisions et éviter les digressions.

Ce premier entretien m'a servi de phase exploratoire, l'examen phénoménologique des données me permettant d'appréhender la teneur des témoignages et comme ajoute P. Paillé « de dégager la trame principale (...) de reconstituer le vécu des sujets, le point de vue des acteurs. » (Paillé, Mucchielli, 2008 p. 89). C'est sur cette trame des thèmes abordés que j'ai élaboré un guide d'entretien (Annexe 7) qui m'a permis de conduire mes deux autres entretiens.

## **2.2 Le deuxième entretien**

Le deuxième entretien s'est déroulé en post immédiateté, c'est-à-dire dès la séance terminée, et j'ai utilisé mon guide d'entretien comme support pour mener la discussion. Cependant, la présence de cinq participants a généré une interactivité si riche lors de la verbalisation que j'ai souvent choisi de ne pas le suivre à la lettre, préférant faire des relances adaptées, plutôt que de passer trop rapidement à la question suivante.

Pour la clarté de l'enregistrement et des retranscriptions, j'ai demandé aux participants de s'exprimer à tour de rôle, en se nommant avant de prendre la parole, puis, je leur ai laissé une part de liberté afin de profiter de l'interactivité des échanges, n'intervenant que de temps en temps par de petites questions.

## **2.3 Le troisième entretien**

L'entretien s'est déroulé dans la continuité de la séance et j'ai choisi de questionner directement les participantes sur les consignes employées en m'appuyant sur les notes prises pendant la séance par une tierce personne. Par exemple :

*E3 ½ : Sur le début de l'exercice, il y a des verbes comme : déposer, hisser, repousser, coulisser, pressé (...) vous avez entendu ?*

*E3 65/66 : Y'a un changement quand je parle des os ou quand je parle des viscères, dans votre ressenti, ça fait un écho différent cœur, poumons ?*

## **3. Le recueil des données**

Mes données sont constituées d'une part de la retranscription de mes cours et d'autre part de la retranscription des témoignages des participants.

Pour la première expérimentation, j'ai gardé la séance complète, pour la deuxième, j'ai retenu l'enchaînement de l'envol et le travail des oscillations posturo cinétiques suivies du début

du troisième degré. J'ai guidé ce dernier exercice deux fois et de manière très différente ; une première fois avec des consignes descriptives, très accompagnantes et une deuxième fois, essentiellement avec des consignes imagées. Pour la troisième expérimentation, je n'ai gardé qu'un seul exercice en position assise, afin de ne pas avoir un volume de données trop important.

En retranscrivant mes cours, je les ai séquencés par exercice et chacun est introduit par un titre. Par exemple : introspection sensorielle, accordage haut/bas, l'envol etc. Ils sont consultables en annexe (1<sup>o</sup>cours : Annexe 1 ; 2<sup>o</sup>cours : Annexe 2 ; 3<sup>o</sup>cours : Annexe 3).

Pour les témoignages des participants, dans un premier temps, j'ai retranscrit les enregistrements mot à mot, puis, j'ai pratiqué une phase de déparasitage afin d'en faciliter la lecture. Mais je me suis contentée d'enlever les 'heu', les répétitions de mots, les 'voilà', les 'enfin' et les 'moi je veux dire' sans modifier le contenu pour ne pas transformer le sens des propos. Ces témoignages sont également en annexe : (1<sup>o</sup>entretien : Annexe 4 ; 2<sup>o</sup>entretien : Annexe 5 ; 3<sup>o</sup>entretien : Annexe 6). Chaque participant est nommé avant son intervention.

Dans les analyses, j'ai employé le code suivant : les trois cours sont mentionnés par la lettre 'C' : C1, C2, C3 et ils sont indexés par paragraphe, avec le sigle : §. Les trois entretiens sont mentionnés par la lettre 'E' : E1, E2, E3 et chaque participant est nommé par l'initiale en majuscule de son prénom, les numéros indiquent à quelles lignes du verbatim se trouvent les témoignages cités. Par exemple : E1 Z 208/212 correspond au témoignage de Zoé lors du premier entretien, et il peut se lire dans le verbatim des lignes 208 à 212. Les questions que j'ai posées pendant les entretiens sont retranscrites en gras et en italique.

## **4. Considérations éthiques**

Pour les cours qui ont servi de support à cette recherche, j'ai observé la gratuité. Les prénoms des participants ont été modifiés afin de respecter la confidentialité. Je me suis engagée à leur transmettre les résultats de cette recherche et même d'organiser une rencontre afin d'en discuter avec eux.

# **Chapitre 3**

## **Méthode d'analyse**

Ma recherche comporte deux corpus de données : la retranscription des témoignages des participants d'une part et celle de mes cours d'autre part. J'ai analysé ces deux corpus tour à tour, pensant à tout moment pouvoir les croiser ; mais ce n'est qu'après avoir mené chaque analyse jusqu'au bout que j'ai pu enfin effectuer ce croisement. Dans les pages qui suivent, j'explique ce cheminement, fait de tâtonnements successifs.

Dans une première section, je développerai les différentes phases de l'analyse des témoignages des participants ; dans la seconde, je décrirai mon processus d'analyse des cours, et dans la troisième, je présenterai la phase de synthèse des résultats et de discussion finale.

### **1. Analyse des témoignages des participants**

J'ai donc commencé par l'analyse des données issues des témoignages des participants. Cette analyse a comporté quatre étapes, seule la quatrième figure dans le mémoire ; les autres se trouvent en annexes.

Au cours de la première étape, j'ai entrepris de décrypter mon premier entretien sous forme d'un récit phénoménologique (annexe 8). Grâce à cette imprégnation au cœur de mes données, j'ai pu effectuer, en deuxième étape, une classification par catégories réunies au sein de grandes rubriques (annexes 9, 10).

Puis, en troisième étape, j'ai regroupé ces catégories des trois entretiens dans un tableau. La lisibilité de ce tableau m'a permis de commencer ma quatrième et dernière étape : l'analyse de ces catégories.

Mais cette analyse m'a alors amenée à modifier encore mes catégories et à les réorganiser. Le tableau de catégorisation définitif, comprenant les citations correspondantes des participants,

se trouve en annexe 10. Je n'ai gardé dans le corps du mémoire qu'un tableau simplifié (sans les citations) ; il sert à introduire les différentes rubriques et leurs catégories.

## **1.1 Etape 1 : Examen phénoménologique du premier entretien**

L'examen phénoménologique s'est imposé comme le moyen le plus pertinent pour aborder les données du premier entretien. En effet, le choix d'une non directivité, l'importance du corpus, l'interactivité entre les participantes ont fourni un matériau riche mais qui m'a semblé difficile à classer. Mon premier objectif a donc été de m'immerger au plus près de ces témoignages, afin de pénétrer le sens de l'expérience telle qu'elle avait été vécue ainsi que P. Paillé le préconise : « Il faut tenter de cerner la logique à l'intérieur de laquelle s'insère le témoignage de l'interviewé (...) cette entreprise nécessite la mise entre parenthèse des préconceptions et des catégories a priori (...) toute interprétation est par essence fermeture des autres possibilités de compréhension » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 87).

Cette première étape s'est déroulée en trois phases : une lecture approfondie du corpus, facilitée par le fait que j'ai mené moi-même l'entretien puis retranscrit le verbatim ; une phase d'annotation, de regroupement d'idées pour les témoignages entrecoupés par ceux des autres participantes, et enfin, une mise en récit du vécu de chaque participante. (Annexe 8)

Dans l'écriture de ce récit, je leur ai largement laissé la parole, car je pense à l'instar de P. Paillé que « Ce sont les autres qui détiennent les clefs de leur monde » (*Ibid.*, p. 87). Et même si parfois j'en ai oublié l'axe de la recherche, cette analyse phénoménologique m'a néanmoins permis d'organiser leurs récits selon deux grandes rubriques : 'le rapport à la parole du formateur' et 'les effets de la parole du formateur'.

Ainsi organisés, j'ai pu, dans un deuxième temps, réexaminer les témoignages à travers le prisme de mes objectifs de recherche afin d'en extraire un contenu signifiant. En effet, P. Paillé nous met en garde : « les divers aspects d'un témoignage ne sont pas tous significatifs par rapport à la problématique de la recherche, il faut tenir compte à la fois de la logique du témoignage et des objectifs de l'étude (...) quelle est l'essence de l'expérience du sujet et le sens de son témoignage tels que mis en avant par lui » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 93).

Sont apparues alors deux premières grandes rubriques : -le rapport à la parole du formateur-, les effets de la parole du formateur- qui ont ensuite servi de base à la construction d'un guide d'entretien plus élaboré pour mener les entretiens suivants.

## 1.2 Etape 2 : Classification par rubriques et catégories

Au cours de la deuxième étape, j'ai directement organisé les données de mon deuxième entretien selon ces deux grandes rubriques, tout en essayant d'élaborer des catégories descriptives plus précises.

Pour la rubrique 'rapport à la parole du formateur', la catégorisation a été relativement facile. Elle m'a permis de dépasser, comme le souligne P. Paillé « la stricte synthèse du contenu du matériau analysé et tenter accéder directement au sens » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 234). En effet, j'ai pu cerner la logique des témoignages, isoler le processus à l'œuvre et d'accéder ainsi plus directement au sens. Cette phase de catégorisation commençait à répondre à mon deuxième objectif de recherche : 'Connaître les mécanismes de réception et de suivi des consignes'. Elle m'a demandé d'observer scrupuleusement ma posture de praticien-chercheur, suivant ainsi les recommandations d'E. Berger : « Les catégories et leurs relations doivent sans cesse être confrontées aux données. L'implication apparaît ici comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il étudie mais, plus encore, comme étant la participation pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de support à chaque étape de la recherche » (Berger, 2009, p. 199).

Mais, pour la rubrique concernant 'les effets de la parole du formateur', la catégorisation a été impossible à ce stade et j'en suis restée à une mise en récit phénoménologique des témoignages de ce deuxième groupe. (Annexes 9)

Puis, j'ai repris l'analyse du premier entretien, en repartant directement du verbatim avec cette fois-ci moins de neutralité et une intention active d'agencer les données autour de la question de recherche. Je l'ai donc réorganisé à partir des deux grandes rubriques établies précédemment et, en le catégorisant selon la chronologie de la séance, (exercice après exercice) et cela pour chacune des participantes (Annexe 10). Certains témoignages qui n'avaient pas été pris en compte pour l'examen phénoménologique, plus orienté sur le contenu de vécu, ont été ainsi réintroduits dans l'analyse car ils répondaient à la question de l'intérêt de la parole. Par exemple :

E1 E 13/14 : Tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise.

J'ai créé de nouvelles catégories pour la première rubrique et j'en ai ouvert de nombreuses pour la deuxième rubrique afin de classer tous les témoignages concernant les effets de l'expérience du Sensible.

### 1.3 Etape 3 : Création d'un tableau regroupant toutes les catégories

Au cours d'une troisième étape, j'ai regroupé en tableaux toutes ces catégories, afin d'accéder à une vue d'ensemble de toutes les données issues des deux premiers entretiens.

Mais pour ce faire, je suis de nouveau repartie des verbatim afin d'écarter tous les témoignages pouvant prêter à confusion. En effet, dans une expérience extraquotidienne comme la gymnastique sensorielle, plusieurs facteurs sont à l'œuvre : l'Expérience du Sensible en elle-même, la présence du formateur, sa gestuelle et son accompagnement verbal. Seuls les témoignages se référant à une parole énoncée ou prise comme telle, ont été retenus. Par exemple, j'ai conservé :

E1 E 386/387 : Relever le menton, c'est une consigne qui m'aide aussi pour faire une extension c'est joli, c'est doux

Et abandonné :

E1 L 262/264 : Oui, c'est à la fois le cœur, les poumons, mais c'est surtout moi, c'est, je dirai une espèce de découverte de ce petit précieux qu'on a en soi, de le présenter et de l'offrir. Il y a une espèce de carapace qui s'écroule, c'est assez bouleversant

Il est regrettable de ne pas avoir fait de relance à ce moment-là dans l'entretien pour savoir si la participante reliait ce témoignage à une consigne, mais n'ayant aucune indication en ce sens, j'ai renoncé à tout ce qui pouvait être sujet à discussion.

Après plusieurs essais de classification, j'ai déterminé trois rubriques :

- comment la parole du formateur est-elle entendue ?
- comment la parole du formateur est-elle vécue ?
- les effets de la parole du formateur.

J'ai classé par catégories, au sein de ces rubriques tous les témoignages portant directement sur la parole du formateur, c'est-à-dire sur ce qui a effectivement été prononcé (ou en tout cas retenu par les participants). Ce travail a représenté comme le conseille P. Paillé « une occasion d'aller au-delà de nos propres connaissances dans une tentative de mieux saisir encore les événements se présentant » (Paillé, Mucchielli, 2008 p. 268).

Le troisième entretien, plus court dans son déroulé (un seul exercice retenu) et très cadré par des questions précises, s'est inséré directement dans cette troisième phase.

Mais, en commençant l'analyse de ces catégories, il m'a paru plus logique de regrouper les catégories de la première rubrique : comment la parole du formateur est-elle entendue ?, avec certaines de la deuxième : comment la parole du formateur est-elle vécue ?, pour rendre compte de l'interférence entre la parole du formateur et l'expérience pratiquée par les participants. Aussi ces deux premières rubriques se sont fondues en une seule que j'ai intitulée :

- les modalités d'interaction avec l'accompagnement verbal.



Puis, des catégories appartenant à la rubrique : « comment la parole du formateur est-elle vécue ? », ont rejoint la rubrique : « les effets de la parole du formateur ». Si j'ai pris, à ce moment là, cette décision, je suis restée néanmoins consciente que certaines catégories auraient pu être traitées comme des fonctions de l'accompagnement verbal. Mais, en classifiant ainsi mes données, je réponds beaucoup plus directement à mes deuxième et troisième objectifs de recherche :

- Connaître les mécanismes de réception et de suivi des consignes
- Cerner les effets spécifiques liés à cet accompagnement verbal

L'intitulé de la deuxième rubrique : les effets de la parole du formateur, s'est modifié pour devenir :

- les effets de l'accompagnement verbal.

## **1.4 Etape 4 : Analyse des catégories**

Ensuite, j'ai entrepris une analyse approfondie du contenu de chaque catégorie. Cette étape s'est révélée longue et laborieuse car de nombreuses citations ont encore changé de catégorie. Ce sont essentiellement les catégories de la première rubrique sur : les modalités d'interaction avec l'accompagnement verbal qui se sont réorganisées et se sont refondées, mais ainsi, elles répondent beaucoup plus simplement aux questions : les consignes sont-elles entendues ou non ? Suivies ou non ?

La deuxième rubrique : 'les effets de l'accompagnement verbal', comprend quinze catégories que j'ai regroupées selon les secteurs d'expérience qu'elles recouvrent en cinq grandes catégories.

Un tableau synthétise cette analyse catégorielle, il comprend tous les extraits de verbatim, et se trouve en annexe 10.

En voyant ce résultat, j'ai renommé mes deux rubriques qui s'intitulent maintenant :

- les témoignages des participants à propos de la réception et du suivi des consignes
- les témoignages des participants à propos des effets de l'accompagnement verbal

J'ai énormément tâtonné pour finaliser mes tableaux et nombre de décisions de choix de catégorisation a déjà engagé une large part interprétative de ma part. Heureusement, elle s'est avérée fructueuse. Je rejoins les propos de Carl Rogers lorsqu'il dit : « La recherche se confond avec l'effort tenace et rigoureux pour donner sens et cohérence à l'expérience phénoménale subjective. Sa raison d'être, c'est la satisfaction que nous inspire un monde ordonné » (Rogers, 2001 p. 50).

## 2. Analyse des cours

J'ai débuté l'analyse de mes cours dès la deuxième étape de l'analyse du témoignage des participants. Je l'ai menée pour ainsi dire en parallèle, cependant, je l'ai souvent interrompue, voire abandonnée. En effet, mon objectif était de pouvoir croiser ce qui avait été dit –par le formateur– avec ce qui avait été entendu –par les participants– et les effets que cela avait produit sur eux. J'ai commencé par essayer de croiser les consignes émises avec le commentaire des participants au sein d'un tableau récapitulatif, mais cela n'a pas produit de résultat satisfaisant. Puis, en deuxième intention, j'ai entrepris une analyse ligne à ligne où j'ai dénommé chaque consigne en les réunissant par catégories. Toujours insatisfaite du résultat, j'ai pratiqué, en troisième étape, une analyse du 'para verbal' c'est-à-dire : le ton, le rythme, le débit de la voix, la façon de prononcer les mots, les silences, leur durée etc....A ce stade, je ne voyais toujours pas où cela pouvait aboutir. J'ai donc arrêté cette analyse pendant quelques mois, me demandant si je n'étais pas en train de mener deux recherches. Puis, je l'ai reprise selon les règles de l'analyse du discours. C'est cette quatrième étape qui m'a ouvert la possibilité du croisement des deux corpus de données et permis surtout de comprendre les processus à l'œuvre et de répondre ainsi à mon premier objectif de recherche : 'identifier les contenus et les caractéristiques spécifiques de l'accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle'.

Cette analyse s'est déroulée en quatre phases, il serait plus juste de dire en quatre tentatives, en effet, les unes ne découlant pas des autres et les deux premières ont été abandonnées.

### 2.1 Etape 1 : Un tableau de croisement

Au début, je pensais 'naïvement' pouvoir croiser, dans un tableau, une consigne émise avec les commentaires des participants à propos de cette consigne ! Voici, par exemple, autour du terme '*confiance*' le type de tableau je pensais pouvoir établir à partir de l'intégralité de l'accompagnement verbal :

Emy		Zoé		Léa	
Consignes entendues	impacts	Consignes entendues	impacts	Consignes entendues	impacts
Confiance dans les autres	Relation au groupe Couleurs chaudes dynamiques	Confiance Décontracté	Relation au Sensible Relâchement	Confiance	Relation à soi

Mais seuls deux ou trois termes ont déclenché des réponses collectives et pouvaient ainsi être réunis en tableau. En effet, les participants n'ont pas témoigné à propos des mêmes consignes, les tableaux comportaient trop de cases vides ce qui les rendait difficilement analysables. Il me fallait donc trouver une autre façon de procéder afin de pouvoir croiser 'ce qui a été dit' avec 'ce qui a été entendu' ou 'ce qui a eu un effet'.

## **2.2 Etape 2 : Nommer et classer les consignes**

Cette deuxième étape s'est déroulée en deux temps. Le premier a consisté à nommer toutes les consignes émises en fonction de leurs visées. Mais le terme de consigne, m'est alors apparu impropre pour désigner tout ce qui accompagnait le mouvement Sensible, en effet, selon la définition du dictionnaire, une consigne est « une instruction formelle donnée à quelqu'un qui est chargé de l'exécuter » (petit Larousse). J'ai donc gardé ce terme de 'consigne' seulement pour les demandes concernant l'exécution ou l'ajustement d'une forme et j'ai choisi le terme 'd'accompagnement verbal' lorsque la parole décrit le mouvement en train de se dérouler et favorise sa conscientisation. Cette analyse a été menée pour les trois cours en suivant l'ordre chronologique du déroulement de la séance, chaque phrase étant annotée.

Puis, dans un deuxième temps, j'ai créé deux grandes rubriques : 'les consignes' et 'l'accompagnement verbal', au sein desquelles j'ai regroupé et catégorisé les différentes consignes et les différents types d'accompagnement verbal appartenant aux trois cours.

Mais, une fois ainsi nommées et classées, ces données ne m'ont pas non plus paru pertinentes pour ma recherche, ce fut une deuxième déception.

## **2.3 Etape 3 : L'étude du para verbal**

En fait la lecture et la relecture de mes cours me laissaient une impression de 'platitude', je ne voyais pas très bien ce que je pourrais en extraire, aussi, j'ai décidé de revenir aux enregistrements audio pour me ré imprégner de l'ambiance de l'expérience et j'ai refait les exercices en me laissant guider par la voix. J'ai été frappée de l'importance du 'para verbal' c'est-à-dire : du ton de la voix, de son intensité, du rythme qu'elle imprime. Il m'a semblé que c'était cet aspect para verbal, véritable 'mélodie audible' qui rendait le mieux compte de la pédagogie à l'œuvre : présence, implication... du formateur. Aussi, dans un tableau de deux colonnes, j'ai mis en parallèle 'ce qui est dit' et 'comment c'est dit' avec le plus de détails possibles pour essayer de rendre par écrit la teneur de l'oralité.

Cette phase a été très longue –j'ai réalisé un tableau de 38 pages– mais très dynamisante.

Cependant, l'aspect para verbal à lui tout seul, ne suffisait pas à répondre à mon premier objectif de recherche : 'identifier les contenus et les caractéristiques de mon accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle'.

## 2.4 Etape 4 : L'étude du discours

Aussi, pour cerner tous les aspects du fonctionnement du discours, j'ai pris le parti de l'étudier comme un commentaire de texte. J'ai donc relu les verbatim des cours, avec à chaque fois une intention différente, en fonction de quatre catégories *a priori*, induites par le fonctionnement du langage en tant que tel :

- Le champ lexical
- La Syntaxe
- Le Style
- Le para verbal ou prosodie

Pour l'analyse du para verbal, je me suis servie du tableau réalisé lors de la troisième étape. Dans l'analyse des données, j'emploierai les termes para verbal ou prosodie indistinctement, bien que la prosodie fasse partie du para verbal, de nombreux auteurs l'emploient comme un synonyme.

<b>Le champ lexical</b>	Le vocabulaire anatomique
	Le vocabulaire de la somato-psychopédagogie
	Les mots servant de repère
	Les expressions d'accompagnement
	Les onomatopées
	Les images
<b>La syntaxe</b>	Les pronoms
	Les modes, les temps
<b>Le style</b>	Les énumérations
	Les répétitions
	Les gradations
	Les analogies
<b>Le para verbal</b>	Le ton
	Le débit
	Le rythme
	La prononciation
	Le silence

Cette quatrième étape m'a semblé fructueuse et riche d'enseignement. Cette façon d'aborder le discours m'a donné le recul nécessaire pour mener cette étude, car je me suis sentie impliquée mais détachée. Je me suis à la fois reconnue et étonnée dans ma posture pédagogique, l'observation en troisième personne m'a permis de décrire le processus à l'œuvre, et c'est ce travail de description très analytique qui finalement montre le mieux la teneur et les enjeux du discours et répond à mon premier objectif de recherche : 'identifier les contenus et les caractéristiques spécifiques de l'accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle'. Je suis consciente qu'il serait encore possible d'améliorer cette analyse, que certains aspects restent encore voilés, comme l'étude de l'évolutivité du guidage au cours de la répétition d'un même exercice (règle des trois fois) ; mais, je fais le choix de m'en tenir à ces résultats avec le projet de les faire interagir avec ceux de l'analyse des entretiens des participants.

Ces analyses m'ont fait suivre le chemin itératif de la recherche. La description que P. Paillé fait de ce parcours est de celles que j'aurais voulu écrire pour conclure ma méthodologie ; néanmoins il m'est réconfortant de lire que c'est un passage obligé, alors oui, j'ai fait de la recherche !

« Paradoxalement pour y voir clair, il faut noircir. Quel bonheur ce serait de pouvoir tout de suite trouver la catégorie juste ! A la place, que du noir, des pâtés, des rubriques provisoires, des propositions hésitantes. Mais alors la sensibilité s'aiguise, le regard s'affine, la compréhension émerge. Ce travail est un travail de labours, la terre qu'on remue, le terrain que l'on défriche, les sillons que l'on trace. Et à travers tout cela, il y a l'espoir de la récolte future. Il faut juste un peu de temps » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 257, 258).

### **3. Synthèse des résultats et discussion finale**

Pour finaliser mes analyses, j'ai opéré en quelque sorte une méta-analyse afin d'avoir un autre point de vue sur mes résultats. Ce chapitre comprend trois sections : les deux premières sont constituées des synthèses des deux analyses. Dans la première, j'ai regroupé toutes les caractéristiques de l'accompagnement verbal et je les ai organisées selon les principes pédagogiques de la gymnastique sensorielle. Dans la deuxième, les témoignages des participants nous éclairent sur la façon dont ils réceptionnent les consignes et vivent l'expérience d'être guidés pendant un cours de gymnastique sensorielle. Et, dans la troisième section, sous l'éclairage de mes deux analyses, j'ai réuni les résultats de recherche dans un schéma de communication classique afin de mieux comprendre ce qui se joue durant un cours de gymnastique sensorielle.

## 4. Dernières remarques

Dans l'ensemble du processus d'analyse tel que je le présente en troisième partie, se mêlent examen phénoménologique et début d'interprétation.

Concernant ma parole, ceci s'explique par le fait qu'étant moi-même l'auteur des cours que j'analyse, même si les intentions et les motivations qui sous-tendent mes consignes ne sont pas visibles à la relecture des verbatim des cours ; je les connais. Ainsi, dans l'analyse de la parole du formateur, j'assume le choix de ne pas séparer arbitrairement ces aspects, indissociables de la réalité de mon mouvement de pensée.

Concernant l'analyse des témoignages des participants, comme je l'ai expliqué précédemment, je me suis astreinte à un examen phénoménologique strict avant de m'autoriser une phase interprétative. Ces phases d'analyse figurent en annexe (récit phénoménologique annexe 8 et 9). Aussi, dans le corpus du mémoire, ayant choisi de ne faire figurer que la quatrième étape d'analyse, le tressage : examen phénoménologique, début d'interprétation est d'emblée visible.

Sur le plan méthodologique, j'ai commencé par effectuer l'analyse des témoignages des participants, cependant, pour des raisons d'intelligibilité, j'ai fait le choix de présenter dans la troisième partie de ce mémoire : 'analyse et interprétation des données', l'analyse de la parole du formateur avant celle des témoignages des participants. En effet, les témoignages des participants s'articulant autour de la parole du formateur et il est plus facile de les comprendre si on a déjà une connaissance de cette parole.

**Troisième partie**  
**Analyse et interprétation des données**

## **Introduction**

La troisième partie de ce mémoire comporte les analyses effectuées à partir de mes données. Ces données sont issues de deux corpus différents : d'une part les verbatim des cours de gymnastique sensorielle et d'autre part les verbatim des entretiens avec les personnes ayant participé à ces cours. Cette recherche repose donc sur deux analyses : celle de mon accompagnement verbal et celle des témoignages rendant compte de la réception et de l'effet de cette parole. Ces deux analyses se sont déroulées en plusieurs étapes, comme je l'ai exposé dans la deuxième partie de ce mémoire réservée à la méthodologie.

La première analyse permet de répondre à mon premier objectif de recherche : 'identifier les contenus et les caractéristiques spécifiques de l'accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle'. La deuxième analyse m'a permis de catégoriser les témoignages des participants et de les réunir au sein de deux grandes rubriques : 'témoignages des participants à propos de la réception des consignes' et 'témoignages des participants à propos des effets de l'accompagnement verbal'. La première rubrique répond au deuxième objectif de recherche : 'connaître les mécanismes de réception et de suivi des consignes' et la seconde au troisième objectif : 'cerner les effets spécifiques liés à cet accompagnement verbal'.



# Chapitre 1

## Analyse de la parole du formateur pendant les cours de gymnastique sensorielle

« Le sens corporel n'est pas un nom il est un verbe »

Akira Ikemi

Pour identifier les contenus et les caractéristiques spécifiques de mon accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle, j'ai étudié mon discours au travers de quatre catégories *a priori*, issues de l'analyse classique du langage :

- Le champ lexical
- La Syntaxe
- Le Style
- Le para verbal ou prosodie

**Le champ lexical** : il regroupe les mots de vocabulaire employés et leur fréquence d'utilisation. Il y a ceux, très nombreux, qui appartiennent à mon référentiel en tant que professionnelle du Sensible, comme le vocabulaire anatomique et le vocabulaire de la somatopsychopédagogie, il y a des mots 'repères' qui permettent de guider le mouvement dans toutes ses composantes : 'avant/ arrière', 'haut/ bas', 'maintenant'...et des mots plus rares véhiculant une image, un modèle. Enfin, il y a les onomatopées et les petits mots d'encouragement qui ponctuent le discours.

**La syntaxe** : elle présente la forme grammaticale des phrases et plus spécifiquement les conjugaisons des verbes employés.

**Le style** : il montre la structure des phrases, leur longueur, leur rythme et il répertorie les figures de style employées comme les répétitions, les énumérations, les gradations et les analogies.

**Le para verbal** (ou prosodie) : il réunit tous les phénomènes, indépendamment du contenu du message qui se rattachent à la voix : le ton, le débit, le rythme et la prononciation.

(Dans les extraits de verbatim, les mises entre parenthèses correspondent à des temps de silence, les mises entre crochets à des coupures de texte.)

Afin de faciliter la lecture de cette analyse, j'ai souligné les mots ou les expressions des extraits de verbatim qui illustrent directement les propos de l'analyse.

## 1. Le champ lexical

En analysant les verbatim des cours sous l'angle du champ lexical, j'ai vu que mon langage pouvait-être classifié en six natures de vocabulaire.

Le vocabulaire anatomique  
Le vocabulaire de la somato-psychopédagogie  
Les mots servant de repère  
Les expressions d'accompagnement  
Les onomatopées  
Les images

### 1.1 Le vocabulaire anatomique

Pour les trois expérimentations qui servent de support à ma recherche, j'ai répertorié 56 termes différents appartenant au champ lexical anatomique. Le corps entier est nommé, la plupart du temps avec des termes connus du grand public : tête, menton, nuque, épaules, bras, coudes, jambes... ; mais aussi avec des termes plus spécifiques comme occiput, ischions, lombaires, sternum, fémur... Les organes sont cités par leur nom : foie, cerveau, cœur, poumons. Certains termes reviennent très souvent, c'est le cas des bras ou des genoux qui sont cités 42 fois chacun ; d'autres sont plus rares comme le foie ou encore la première cervicale.

Avant de commencer un cours, je m'assure des connaissances des participants ; en effet, si beaucoup de personnes savent situer l'omoplate ou le tibia, peu connaissent l'humérus ou le sternum. Pour les organes, si le nom est familier, c'est leur localisation qui est quelquefois incertaine. J'évite ainsi toute ambiguïté, toute possibilité de fausse interprétation.

Pendant l'introspection sensorielle, j'énumère les régions animées par le mouvement interne :

C1 §8/9 : je sens une animation [...] est-ce quelle est dans une partie de moi, partout dans moi, dans mes pieds, dans mes jambes, dans mon bassin, dans mon ventre, dans mon thorax, dans ma colonne, est ce que je vois plutôt ma colonne, mes os, mes côtes, puis le mouvement de mes poumons, de mon cœur, de mon diaphragme (...) mes épaules (...) dans mon cou, dans mon cerveau (...)

Puis, pour guider les mouvements, j'indique les segments à mobiliser et donne des repères anatomiques pour effectuer le geste :

C1 §24 : premier mouvement main droite, je glisse vers le haut, ma main remonte jusqu'au menton

C1 §30 : ça descend, ça descend jusqu'aux genoux, le reste ça glisse je m'engage là-dedans, je fais les premiers degrés et tout suit,

C2 §38 : Ce sont les omoplates qui montent, le dos va s'enrouler comme dans un plongeon la tête en direction des genoux et les bras continuent de monter

Au cours d'un même exercice, je mentionne, d'abord les segments dans leur globalité par exemple : colonne, jambes, puis, je précise leurs différents constituants : dorsales, lombaires, tibias, fémurs :

C1 §14 : la colonne s'étire vers le haut / C1 §18 : mes lombaires se creusent, mes dorsales se creusent

C1 §26 : je me repousse du sol, ça entre dans mes jambes / C1 §27 : retour par les pieds, dans mes tibias, mes fémurs

Je décris l'agencement des régions anatomiques au sein de la cohérence articulaire afin que les participants puissent percevoir le mouvement à la fois dans sa globalité et dans chaque détail :

C3 §9 : je commence à avoir les épaules qui font une rotation interne, mes omoplates s'écartent pour laisser mes dorsales s'arrondir et mes poumons rentrer, mon cœur se blottir (...) dans mon dos (...), mon ventre, j'ai un peu les coudes, là, qui s'écartent

Dans ce souci de globalité, je rappelle à leur attention toutes les zones imperçues :

C1 §18 : je n'oublie pas ma tête

C2 §13 : les lombaires aussi, pensez aux lombaires !

Les réajustements à faire :

C2 §37 : les coudes, les mains repartent en arrière, les coudes en avant pour ouvrir la poitrine bien, pliez encore les coudes encore

Et je rajoute de petits détails qui permettent d'entrer dans un mouvement subjectif en gagnant encore quelques degrés :

C3 §5 : mon regard aussi, qui (...) derrière mes paupières closes va vers le bas

C2 §41 : le petit mouvement vers l'avant d'ouverture, comme si chaque doigt participait, des doigts (...) intelligents qui s'ouvrent

Je nomme les zones osseuses afin de concrétiser la notion d'ancrage et de faciliter l'accès à une dimension de stabilité, de retour en soi :

C3 §1 : vous vous déposez dans l'appui de votre bassin, avec vos ischions qui s'enfoncent (...) dans la chaise ; vous vous déposez dans vos pieds (...) vos talons (...) la pulpe des doigts

Pour les exercices d'oscillations posturo-cinétiques, je nomme précisément les zones du pied concernées par le transfert du poids du corps :

C2 § 24/26 : Les pieds un tout petit peu plus serrés, on déverrouille les genoux, vous vous mettez bien en relation avec la voûte plantaire, le sol, on se dépose [...] on a le poids du corps vers l'avant, un tout

petit peu, tout petit peu, voilà, on peut entrouvrir les yeux si vous avez peur (...) de perdre l'équilibre. Et (clac) le poids du corps glisse en arrière (...) dans les talons, voilà (...)

Parfois, je suggère la participation active d'une zone, par exemple : une montée des épaules pour accroître l'amplitude du mouvement de verticalité haute :

C1 §16 : ça remonte, laissez les bras monter aussi, pas les avants bras, mais les bras avec les épaules qui montent, qui montent vers les oreilles

Mais je signale également les voies de passage, les stratégies à mettre en place afin d'effectuer le geste de façon plus sensorielle, en engageant moins de muscle ; par exemple, en attirant l'attention sur le mouvement avant/arrière des genoux afin d'éviter une trop grande participation musculaire :

C1 §41 : Je me repousse du sol à droite (clac) mon genou recule, je déplisse l'arrière de mon genou droit et mon genou gauche maintenant avance, ma rotule avance, voilà, l'arrière de mon genou s'est plié

Ainsi, au lieu de demander aux participants une flexion de tête qui engagerait beaucoup de motricité volontaire, je détourne leur attention en leur proposant d'avancer le cerveau derrière le front pour faire une flexion ou de relever le menton pour faire une extension :

C1 §17 : on a un peu le cerveau qui va vers le front

C1 §18 : on va en avant, mes lombaires se creusent, mes dorsales se creusent, mon menton se soulève

Je rappelle en cours d'exercice qu'il faut solliciter ses muscles le moins possible, un des objectifs de la gymnastique sensorielle étant d'apprendre à bouger dans le plus grand relâchement musculaire :

C3 §2 : On n'est jamais ambitieux la première fois (...) pour mettre le moins de muscle possible (...)

Ainsi en alliant à la fois la force motrice et la force sensorielle du geste, je convoque la motricité subtile, je propose des intentions de mouvement :

C1 §27 : je montre comment j'étire ce fil à l'intérieur de moi jusqu'au plus haut, au plus haut, au plus haut, et plus haut que moi et ouvrir le bout des doigts comme si j'envoyais mon mouvement plus loin, plus loin que moi

Par exemple, pour demander un relâchement des épaules, je demande de glisser les coudes vers le sol :

C1 §17 : les bras descendent, les coudes glissent encore plus vite que la colonne, voilà, les coudes sont rappelés au sol

Les consignes concernant les coudes et les genoux invitent à de la douceur, de la souplesse. En effet, ces articulations sont en relation étroite avec la volonté, leur détente crée les conditions d'un mouvement très sensorialisé :

C2 §46 : mettez de la douceur avec les genoux, avec les coudes, comme une vague qui se propage depuis le bas jusqu'en haut

Parfois, afin d'ajouter encore un degré de subtilité, de délicatesse et de concernation profonde, j'ajoute une petite précision finale, comme 'le bout des doigts', pour convoquer l'état d'âme associé à cette posture de convergence :

C1 §57 : le thorax, les mains, les coudes, comme les bras se rapprochent, les mains, les mains se rapprochent de moi, voilà, le bout des doigts vers moi, voilà (...)

## 1.2 Le vocabulaire appartenant à la somato-psycho-pédagogie

Je remarque dans mon analyse qu'une grande partie du vocabulaire de la somato-psycho-pédagogie relève du champ lexical du sport et de l'éducation physique, ce sont des mots comme : mouvement, posture, amplitude, ancrage, globalité, appuis, axe...

C1 §1 : On se pose dans ses appuis, la posture dans laquelle vous êtes bien, dans laquelle vous allez pouvoir rester

C1 §11 : Est ce que le mouvement dans mon cerveau fait changer la luminosité le regard que j'avais (...) est ce que je me sens bien dans moi est ce que je me sens bien dans le groupe (...) avec un mouvement qui est à la fois dans moi et à l'extérieur de moi

C3 §4 : on fait coulisser sa colonne vertébrale dans cette élasticité [...] on commence à s'inscrire dans un axe, très grand

Mais d'autres termes ont un sens particulier, lié au contexte de la gymnastique sensorielle, ils traduisent un ressenti corporel subjectif et font partie d'un vocabulaire 'consensuel' issu de l'expérience. Je prends toujours le temps de clarifier ces mots aux débutants afin de lever les doubles sens et qu'il n'y ait pas d'ambiguïté. Dans ce registre, j'ai beaucoup employé de mots comme : impulsion, attention, intention, évolutivité, dissociation, empathie, accueil...

C3 §6 : il y a une impulsion qui vient d'en bas, je me laisse traverser

C1 §5 : Puis je pose mon attention sur la luminosité, c'est toujours un accueil, je ne vais pas chercher, j'accueille ce qui se passe

C1 §50 : c'est une autre sensation, je glisse vers la droite mais mon bras reste en contact avec la gauche (...) il y a une dissociation en moi.

C2 §10 : avec l'évolutivité mon bras droit va plus loin, l'ouverture est plus grande dans l'espace à ma droite

C1 §3 : voyez, cela unifie le groupe, c'est déjà ça l'empathie c'est un silence partagé, un silence de confiance, c'est un silence de présence, c'est un silence habité

D'autres termes, spécifiques à la méthode : point d'appui, Sensible, accordage, sont toujours définis au préalable :

C1 §65 : ça se prépare, hein ? La rencontre avec le Sensible, ça se construit, il faut l'attendre, il faut l'aider, il faut l'accompagner

C1 §16 : on monte, on monte, voilà, encore, point d'appui, on s'arrête, mais on continue à penser qu'on peut aller plus haut, plus haut, voilà et on se met un point d'appui au dessus de là où on est monté

C1 §24 : on va faire l'accordage haut/ bas, on va avoir les mêmes sensations que sur la chaise

Dans les trois cours analysés, j'ai relevé autant de mots appartenant au champ lexical de la somato-psycho-pédagogie, que de termes anatomiques : exactement 56 pour chacun des registres. Cependant, les termes de la somato-psycho-pédagogie n'apparaissent pas avec la même fréquence, ils sont moins sujets à répétition, seul 'mouvement' est cité 18 fois !

### 1.3 Les mots servant de repère

Pour guider les mouvements, j'emploie des termes qui servent de repères spatiaux et temporels.

Des mots comme : haut/ bas, droite/ gauche, avant/ arrière, côté, milieu, intérieur, au dessus..., me permettent de matérialiser en quelque sorte les axes linéaires. Les participants peuvent ainsi construire leurs repères spatiaux et mieux se latéraliser :

C2 §33 : Le début du troisième degré, donc le premier mouvement c'est : ouverture du plan antérieur, paumes des mains vers l'avant, on ouvre

L'emploi fréquent de termes comme 'maintenant' et 'en même temps', rend compte de la notion d'immédiateté de l'expérience du Sensible :

C1 §50 : Maintenant, avec le bras gauche (clac) hop, le creux de l'aisselle avec le creux du genou, c'est une autre sensation

C1 §2 : On sent qu'il y a 'en moi' et 'autour de moi'. En même temps, il y a une intention de retourner mon attention à l'intérieur de moi

### 1.4 Les expressions d'accompagnement

J'encourage beaucoup les participants durant le cours en employant des expressions comme : 'allez !' 'facile', 'pas d'effort'...

C1 §54 : hop grand, allez, les côtes s'en vont d'un côté avec la colonne et l'omoplate de l'autre

C1 §32 : et je vais jusqu'au sol facilement (...) sans résistance, voilà, tout m'accompagne, même l'autre bras, la nuque

Les phrases sont souvent ponctuées par des 'voilà' qui viennent valider ce qui a été fait :

C2 §15 : Au retour hop, je repousse sous le pied droit, le genou droit recule, le bras revient, le front aussi, il y a un rassemblement, voilà, et toute ma colonne est en flexion, les lombaires (...) voilà

### 1.5 Les onomatopées

Les hop, les claquements de doigts me servent à donner le rythme, ils sont pratiquement présents à chaque début de séquence. (Hop est prononcé 79 fois !)

C2 §25 : Et (clac) hop on a le poids du corps vers l'avant, un tout petit peu, tout petit peu, voilà, on peut entrouvrir les yeux si vous avez peur (...) de perdre l'équilibre

Parfois, les énumérations se poursuivent par des onomatopées, par exemple 'toc' qui accompagnent le mouvement jusqu'au bout de son amplitude subjective :

C1 §30°: Au top départ je mets quelques degrés de flexion mais partout, partout en même temps (clac) occiput, menton, genoux, épaules, coudes ; toc, toc

## 1.6 Le vocabulaire imagé

Certains mots ne correspondent ni à une réalité anatomique, ni à la physiologie du mouvement, je ne les prononce qu'une seule fois, ils n'ont de sens qu'à ce moment précis, dans une intention bien particulière. Ce sont des mots comme : ailes, élastique, accordéon, cape.... Cette utilisation d'images sera développée dans l'analyse du style :

C2 §44 : le mouvement des coudes continue vers l'arrière en étirant ce drapé comme une cape qu'on étire loin, loin, loin derrière soi (...) plus loin que soi, avec les doigts laissez partir (...) l'immense cape derrière soi (...)

C2 §18 : Maintenant avec les deux bras, hop, comme des ailes, voilà, qu'on déploie, hop, je glisse vers la droite et là ma tête monte (...) aussi, je suis en extension, en ouverture, en déploiement

### *En résumé*

Pour mettre en place cette pédagogie du 'ressenti', j'utilise un vocabulaire permettant de s'adresser à chacun, quelque soit son itinéraire. L'étude du champ lexical fait apparaître un accompagnement extrêmement précis et détaillé. Les repères spatiaux et temporels sont continuellement mentionnés, toute la globalité corporelle est nommée afin que chaque participant soit accompagné de bout en bout et même puisse se rattraper en cas de 'décrochage'. Tout en guidant le mouvement, j'indique des réajustements et des voies de passage afin que les participants effectuent leurs gestes dans le plus grand relâchement musculaire et selon les principes de la physiologie articulaire. L'emploi fréquent d'expressions d'encouragement met en relief mon implication et ma volonté de soutenir les participants à se transcender. Le discours est très rythmé par le jeu d'alternance entre les 'mots thèmes' (vocabulaire professionnel), les 'mots clefs' (repères spatiaux, temporels), ou encore les 'mots rares' (analogies), et par l'emploi d'onomatopées qui ponctuent les phrases.

## 2. La syntaxe

En étudiant mon discours sur le plan grammatical, j'ai relevé certaines particularités concernant l'emploi des pronoms personnels et la conjugaison des verbes.

Les pronoms personnels  
La conjugaison des verbes

### 2.1 Les pronoms personnels

En menant cette analyse, j'ai relevé une évolution dans l'emploi des pronoms personnels. En début de séance ou en commençant un nouvel exercice, j'emploie la troisième personne du singulier : 'on' :

C3 §3 : Et on redescend (...) voilà, et on s'enfonce et on recherche le pulpeux de la chaise

Puis, quand le Sensible est présent, quand c'est lui qui anime le mouvement, j'utilise une forme neutre, qui a un statut dans d'autres langues mais qui en français se traduit par 'ça'. Il exprime alors la dimension du Sensible :

C1 §31 : ça me repousse, me relève [...] ça monte, ça fait comme ça, ça s'ouvre

Puis, j'emploie le 'je', pour susciter toute la part active qu'il est nécessaire d'engager dans le geste majeur pour exprimer le mouvement sensoriel, interne, invisible. C'est la part de motricité subtile qui signe à la fois l'implication et l'expression de soi dans le geste, la posture du sujet qui se meut et qui fait l'expérience de lui-même en mouvement. Ce 'je' a également une valeur de 'nous', ce n'est ni mon mouvement ni mon ressenti, mais le mouvement et le ressenti disponibles à vivre pour tout le groupe, pour chaque participant du groupe, c'est l'expérience singulière au sein de la communauté :

C1 §47 : je repousse du pied et je recule mon genou et je ramène tout ça sous mon bras, contre moi et puis dans moi quand j'arrive à gauche et je m'enfonce dans le sol

Dans l'exemple suivant, ces trois phases sont réunies dans le même paragraphe :

C3 §5 : Et dans le retour, on sent que, hop, ça revient de plus loin, que ça rentre dans moi (...) que ça me traverse et je regarde comment mon corps s'organise pour se laisser traverser et quelle transformation !

Parfois, ce sont les zones traversées, animées par le mouvement interne qui deviennent sujets des verbes, l'emploi de la forme réflexive accentue encore cette notion de 'se laisser agir' :



C3 §7 : tous mes viscères descendent dans mon bassin [...] et ma colonne s'arrondit comme pour accueillir

C1 §20 : Hop, côté droit descend, côté gauche monte, regardez le ! Au niveau du poumon, au niveau du diaphragme, au niveau des épaules, avec le sternum qui reste au milieu

C1 §22 : le cerveau qui était à gauche va basculer à droite, côté gauche monte, côté droit descend et en suivant l'arc de la tête toute ma colonne s'engage et commence à faire un arc

## 2.2 La conjugaison des verbes

La majeure partie du temps, l'accompagnement verbal se fait au présent de l'indicatif, en effet, le guidage s'effectue en temps réel :

C2 §12: Hop, au moment où je me repousse du sol et mon bras monte au maximum, il prend tout le volume de tout à l'heure plus (...) celui vers le plafond

Cependant, je peux utiliser le futur immédiat pour donner une explication avant de commencer l'exercice :

C1 §12 : On reste avec cette présence en soi et on va faire un mouvement vers le haut, de la colonne, hop un auto-grandissement vers le plafond et on met un point d'appui

Ou pour transmettre l'intention du mouvement, susciter le tonus d'anticipation et déclencher ainsi la modulation tonique :

C1 §47 : un grand point d'appui, en même temps, je sais que je vais me déployer complètement à droite et j'écoute, j'écoute comment ça se prépare, ça se prépare, l'envie d'y aller

C1 §57 : Si on attend un peu plus que d'habitude, on sent très fortement l'envie de revenir

Pour interpeller les participants et renforcer leur posture de sujet percevant, actant, et réfléchissant, je les amène à poser leur attention sur les perceptions disponibles.

Pour cela, soit j'emploie la première personne du singulier sur un mode affirmatif :

C1 §15: je sens mes vertèbres qui se tassent

C1 §38 : je sais ce que je fais, je veux ce que je fais, voilà, je suis complètement dans ce que je fais

C1 §36 : Et en même temps vers le sol un grand mouvement de tête qui suit le mouvement des mains qui dit : regardez ce que je suis en train de pousser jusqu'à mes genoux

C1 §29 : (clac) Et là voyez, hop je remonte, j'ai quelque chose de grand à déplier, ma main jusqu'au menton, voilà, ça change d'état, je suis en extension, en ouverture.

Soit je prends un ton interrogatif :

C1 §6 : je peux me demander quand je regarde devant moi, c'est de quelle couleur, c'est sombre, c'est lumineux, c'est bleu, il y a des formes, ça change, c'est toujours pareil ?

C1 §8 : Il y a une attention que je peux poser sur le mouvement (...) est ce que au sein de cette immobilité extérieure choisie je sens une animation (...) est ce quelle était déjà là, est ce quelle vient de se mettre en route parce que je pose mon attention dessus (...)

Pour leur proposer un réajustement, je leur donne des stratégies facilitatrices pour lesquelles j'emploie souvent l'impératif :

C2 §37 : pliez encore les coudes encore

Ou un ‘vous’ qui a également une valeur d’impératif :

C2 §37 : vous déverrouillez un peu les genoux, laissez les jambes s’avancer un peu

Mais parfois l’indicatif suffit :

C1 §45 : le mouvement part de l’omoplate, de l’épaule, je ne suis pas dans mon poignet

Pour favoriser encore leur implication en tant que sujets autonomes, je les laisse s’organiser pour exécuter le mouvement et trouver par eux-mêmes leur propre façon de s’exprimer :

C1 §33 : Et je remonte, trouvez la stratégie pour remonter, je vais un peu sur les avants pieds, j’avance un peu mes genoux, je déroule mon bassin, pas d’effort, facile, voilà, jusqu’en haut, plus haut que moi

C1 §66 : Et puis vous choisirez la posture qui pour vous représente l’aboutissement de ce travail là, juste aujourd’hui (...) celle dans la quelle vous vous sentez bien

*En résumé*

La syntaxe utilisée relève du ‘langage parlé’, la forme de mon discours est celle de l’oralité. L’étude de cette syntaxe dévoile de façon surprenante tout un processus dans ma manière d’utiliser les pronoms personnels. En effet, j’utilise le ‘on’ ou le ‘vous’ en début d’exercice pour indiquer la forme du mouvement à effectuer ou pour donner un top départ. Puis, j’emploie une forme neutre : le ‘ça’, dès que le mouvement est animé par le Sensible. Enfin, je passe au ‘je’ pour solliciter la dimension du sujet qui engage sa motricité subtile dans un geste guidé depuis une émergence interne. Mon accompagnement verbal joue donc le rôle d’un véritable tuteur tout au long du cours, très directif en début de séance, il s’efface progressivement au profit du Sensible. Ma posture s’adapte à cette progression ; c’est comme si je me tenais ‘devant’ les participants en commençant mon cours, et qu’après je me mette ‘à leurs côtés’ pour les accompagner dans leur appropriation du Sensible.

### 3. Le style

L'étude de mon discours sous l'angle du style fait apparaître deux particularités : la façon dont sont construites mes phrases et l'emploi privilégié de certaines figures de style.

#### 3.1 La structure des phrases

Mes phrases sont courtes mais nombreuses ; leur longueur est calquée sur le temps du déroulé du mouvement, elles accompagnent un déplacement et une mise en posture :

C2 §4 : (clac) Je me repousse du sol à gauche en reculant mon genou et sans quitter mon pied gauche je vais m'appuyer sur ma jambe droite (...) et je m'enfonce à droite (...)

Au sein de ces phrases, les verbes se succèdent pour traduire les fondus enchaînés du mouvement :

C1 §18 : Et (clac) impulsion d'en bas, laissez vous envahir, voilà, ça me monte, ça me hisse, en même temps, on va en avant

Mais à mesure que le cours avance, que les participants sont en relation avec leur mouvement interne, mes phrases deviennent plus longues, entrecoupées de longs silences, parfois même, restent en suspension pour laisser le temps à ce mouvement de se déployer :

C1 §59 : Voilà et allez retour, ramenez fort (...) voilà (...) avec les mains, avec le front (...)

C2 §34 : Retour, on va dans ses talons, paumes des mains qui se tournent vers l'arrière et en même temps (...) la tête (...)

#### 3.2 Les figures de style

Plusieurs figures de style apparaissent dans mon discours :

Les énumérations  
Les répétitions  
Les gradations  
Les analogies

##### 3.2.1 Les énumérations

Mon accompagnement verbal est très descriptif : les régions traversées par le mouvement interne sont énumérées chronologiquement et en temps réel :

C3 §6 : les pieds, les jambes, le bassin, les lombaires, les dorsales (...) j'ai l'occiput qui roule sur ma première cervicale, j'ai le menton qui commence à se soulever

C3 §7 : ça ramène aussi mon cerveau, ma gorge, mes poumons, mon cœur, mon diaphragme (...) mon estomac, tous mes viscères descendent dans mon bassin

Il est à noter que dans cet exemple, les structures osseuses sont nommées dans la phase montante et les organes dans la phase descendante ; je comprends ici que mon intention est de recruter dans les os l'impulsion nécessaire à effectuer une extension et de contacter le moelleux de l'intériorité par une attention posée sur les organes au moment du retour à soi.

Les énumérations concourent à construire la globalité à la fois dans l'étendue corporelle, mais aussi de la périphérie à la profondeur :

C3 §4 : il y a une élasticité qui s'installe, on joue avec l'élasticité de la peau, du muscle mais aussi des os, voilà, on fait coulisser sa colonne vertébrale dans cette élasticité

### 3. 2. 2 Les répétitions

J'ai relevé un nombre considérable de répétitions :

Par exemple, je répète 'en même temps' jusqu'à cinq fois afin d'amener les participants à engager le mouvement dans toute sa globalité :

C3 §10 : Voilà et là en même temps (...) quand je sens l'impulsion de l'ouverture, c'est en même temps dans mes pieds, en même temps dans mon bassin, en même temps dans ma colonne, en même temps dans mes organes (...)

Et pour les encourager à suivre le mouvement dans tout son déroulé, je me comporte parfois en véritable 'coach' allant jusqu'à répéter six fois le verbe 'monter' pour accompagner ce mouvement jusqu'à son amplitude maximale :

C1 §16 : Et (clac) hop, ça remonte, laissez les bras monter aussi, pas les avants bras, mais les bras avec les épaules qui montent, qui montent vers les oreilles voilà et avec ça, on emmène ses poumons, on emmène son cœur, on monte, on monte, voilà, encore, point d'appui

C3 §7 : tous mes viscères descendent dans mon bassin, descendent, descendent, descendent voilà (...) et ma colonne s'arrondit comme pour accueillir (...) ce mouvement, ça commence à être un mouvement rentrant (...) un mouvement de retour dans moi (...)

Et jusque dans les derniers degrés afin qu'ils entrent dans la dimension subjective du mouvement.

En favorisant le gain d'amplitude, les répétitions participent également à construire l'évolutivité du mouvement :

C1 §15 : Et on redescend, voilà, ça glisse, ça glisse, je m'enfonce [...] voilà et on va jusqu'en bas, encore, encore, encore, encore, encore

C1 §27 : avec la main, je montre comment j'étire ce fil à l'intérieur de moi jusqu'au plus haut, au plus haut, au plus haut, et plus haut que moi et ouvrir le bout des doigts comme si j'envoyais mon mouvement plus loin, plus loin que moi

Ces répétitions soulignent et renforcent l'effet de certaines actions notamment celles de la phase 'd'absorption' :

C1 §34 : ce mouvement que j'ai agrandi, hop (clac) revient, poignet, coude, épaule, absorption, absorption, la plante de mes pieds qui s'étale sur le sol, je descends dans mon bassin, je reste verticale, voilà, très ancrée dans moi

C1 §40 : je reste verticale, je m'enfonce, je m'ancre dans le sol, j'absorbe, j'absorbe, j'absorbe dans moi, dans moi, dans moi, voilà dans moi là, toc

C2 §46 : et (...) plus loin (quatre fois) hop et absorption (...)

Ces répétitions sont intentionnelles, elles ont un effet de renforcement, d'amplification et d'encouragement.

### 3.2.3 Les gradations

Les gradations sont une figure de style consistant en une succession de mots ou d'expressions énumérés allant par progression croissante ou décroissante en termes d'intensité :

C3 §11 : c'est lent mais c'est puissant, une fois que le mouvement est parti, une fois que l'intention de la direction est prise (...) une espèce de continuité très grande, très puissante, forte. Emmenez tout, chaque partie de soi

C2 §4 : Je me repousse du sol à gauche en reculant mon genou et sans quitter mon pied gauche je vais m'appuyer sur ma jambe droite (...) et je m'enfonce à droite (...)

Elles accompagnent le fondu enchaîné du geste :

C2 §45 : Hop, retour par les coudes, par les genoux, pris par ce mouvement qui nous monte, qui nous redresse, qui nous ouvre (...) et on continue l'ouverture vers l'avant, vers le haut, vers le côté

Et la transformation de la relation de proximité avec le mouvement sensoriel :

C1 §62 : Je me laisse animer, transformer, habiter par ça (...) hop, je laisse s'exprimer avec les envies de ma matière

Dans les deux exemples suivants, les termes employés sont gradués afin de permettre l'implication de soi dans le geste à différents niveaux : 'l'extension' renvoie à la notion corporelle du mouvement, 'l'étirement' ou 'l'ouverture' concernent la matière Sensible et 'l'inspiration' ou 'le déploiement' rajoutent la touche de la mise en relation avec 'le plus grand que soi' :

C1 §26 : là je suis en extension, en étirement, en inspiration

C2 §18 : je suis en extension, en ouverture, en déploiement (...)

Les graduations dépeignent également le processus d'extension de conscience :

C1 §60 : un mouvement, le mouvement qui est en moi, le mouvement qui coule, le mouvement qui est dans la pièce, qui porte, qui transporte, voilà (...) en haut, tout le volume

C1 §58 : On prend de la force pour aller dans (clac) encore plus grand, encore plus loin, encore plus beau (...) encore plus avec les autres (...)

Les gradations employées précisent et renforcent la perception qualitative du mouvement. Elles naissent dans l'immédiateté d'une interactivité complexe entre le mouvement sensoriel, le groupe, mes mots et moi même. En effet, l'écho d'un mot prononcé participe à l'élaboration du mot suivant. Ces gradations créent du rythme dans la phrase et touchent par la musique des mots.

### 3. 2. 4 Les analogies

J'utilise les analogies de différentes façons :

- Pour parler du mouvement interne :

J'emploie fréquemment l'expression de la vague car elle exprime bien la sensation 'quasi liquidienne' donnée par la propagation du mouvement interne dans le corps :

C2 §46 : mettez de la douceur avec les genoux, avec les coudes, comme une vague qui se propage depuis le bas jusqu'en haut

- Pour faciliter la réalisation d'un enchaînement, sans avoir besoin de le décrire dans toutes ses composantes, ce qui serait long et fastidieux. Certaines images comme celles 'du plongeur' ou 'd'aller coller son oreille contre une porte' suscitent chez les participants un programme moteur déjà disponible :

C2 §6 : j'y mets tout de moi comme si c'était mon oreille qui part, comme si j'allais écouter à une porte, voilà, tout une colonne de moi à droite qui s'engage dans ce volume de droite

C2 §38 : Ce sont les omoplates qui montent, le dos va s'enrouler comme dans un plongeur la tête en direction des genoux et les bras continuent de monter (...) jusqu'au plafond

- Pour décrire de façon simple l'anatomie et la biomécanique. Par exemple : l'image des 'petites éponges' permet aux participants de contacter la substance des disques intervertébraux et celle de 'l'accordéon' d'objectiver la façon dont leurs vertèbres s'agencent pendant un mouvement d'inclinaison :

C1 §15 : on écrase les disques comme des petites éponges qu'on presse, voilà et on va jusqu'en bas, encore, encore, encore, encore, encore voilà

C1 §22 : mes vertèbres glissent, glissent vers la droite, comme l'accordéon qui se serrent à gauche et qui s'ouvre en baillant à droite

- Pour suggérer la consistance de la matière animée du mouvement interne. La comparaison avec l'élastique leur permet de contacter la résistance viscoélastique de tous les tissus du corps à emmener dans le mouvement :

C3 §4 : voilà, il y a une élasticité qui s'installe, on joue avec l'élasticité de la peau, du muscle mais aussi des os, voilà, on fait coulisser sa colonne vertébrale dans cette élasticité

Puis cette comparaison gagne en amplitude onirique afin que les participants transcendent eux aussi toutes leurs limites. Ainsi, le tissu corporel devient un habit qu'on étire, une immense cape ou encore des ailes qu'on déploie :

C2 §43 : comme monteraient les tissus drapés, grands, grands jusqu'à son visage

C1 §37 : plutôt un étirement comme si on étirait un tissu, mes habits !

C2 §44 : et le mouvement des coudes continue vers l'arrière en étirant ce drapé comme une cape qu'on étire loin, loin, loin derrière soi (...) plus loin que soi, avec les doigts laissez partir (...) l'immense cape derrière soi

C2 §18 : Maintenant avec les deux bras, hop, comme des ailes, voilà, qu'on déploie

- Pour emmener les participants dans une amplitude extra-corporelle, dans le '*plus grand que soi*'. Les consignes sont alors directement porteuses de cette intention et suggèrent le 'comment faire' :

C1 §14 : on se repousse du sol, on laisse monter le long des jambes, le bassin commence à se dérouler, la colonne s'étire vers le haut, voilà, avec la tête, comme si on voulait toucher le plafond

C1 §27 : ouvrir le bout des doigts comme si j'envoyais mon mouvement plus loin, plus loin que moi

- Pour solliciter l'expressivité ; l'image ne dit pas exactement ce qu'il convient de faire, elle ouvre sur un imaginaire personnel :

C1 §25 : Ma main glisse lentement jusqu'aux genoux, il y a toute ma colonne qui commence à se mettre en flexion, on reste dans sa main, comme si on avait un élastique et qu'on joue avec

Toutes ces images sont simples, issues du quotidien. Pour les participants, il est facile de s'y référer sans risque de fausses interprétations :

C1 §32 : retour, en même temps, poumons, je monte, comme si mes jambes étaient des cannes télescopiques

### *En résumé*

Les phrases, par leur structure, rythment le discours et s'adaptent aux deux intentions de l'accompagnement. Courtes avec de nombreux verbes pour guider la forme, elles s'allongent et s'entrecoupent de silences pour accompagner le mouvement sensoriel. Chaque figure de style répond à un objectif : les énumérations construisent la globalité, les répétitions encouragent et permettent de gagner en amplitude, les gradations rendent compte de l'évolutivité du mouvement et les analogies facilitent la compréhension des enchaînements et favorisent la transcendance.

## 4. Le para verbal, la prosodie

J'ai effectué cette analyse en écoutant les enregistrements audio de mes cours. Dans les quatre premières sections, je présenterai les différents paramètres de la voix : le ton, le débit, le rythme, la prononciation et dans une cinquième section, j'aborderai les temps de silence.

Le ton  
Le débit  
Le rythme  
La prononciation  
Le silence

### 4.1 Le ton

Dans cet accompagnement, ma voix s'apparente au chant, ses tonalités sont calquées sur l'orientation des mouvements. Elle est garante de la lenteur du mouvement interne.

Pour les mouvements ayant une composante de verticalité haute, elle monte dans les aigus, devient aérienne et légère suggérant ainsi l'expansion pour transmettre une amplitude subjective :

C2 §18 : Maintenant avec les deux bras, hop, comme des ailes, voilà, qu'on déploie, hop, je glisse vers la droite et là ma tête monte (...) aussi, je suis en extension, en ouverture, en déploiement (...)

Elle descend dans les graves avec des tonalités profondes et intimes pour les mouvements de retour à soi, prenant ainsi la consistance du volume à ramener. Des sonorités comme les 'ou' de 'coudes' et 'lourds', les 'on' de 'ischions' et 's'enfoncent' accentuent encore la notion de verticalité basse et accompagnent comme une musique ce mouvement de convergence. Ma voix devient même extrêmement basse et grave pour susciter un relâchement et rendre compte du phénomène d'absorption. Les silences permettent de laisser du temps à ce relâchement :

C3 §1 : vous vous déposez dans l'appui de votre bassin, sur votre chaise, avec vos ischions qui s'enfoncent (...) dans la chaise ; vous vous déposez dans vos pieds (...) vos talons (...) la pulpe des doigts (...) dans vos mains aussi (...) avec un peu les coudes lourds (...)

C2 §23 : Hop (...) vous récupérez tout ça avec le bout des doigts, des petits mouvements dans les poignets, dans les coudes (...) ça coule dans moi et (...) je l'absorbe (...) tout ce volume, toute cette amplitude, voilà

Et quand le mouvement revient tout seul, ma voix peut être douce, légère, sans accent tonique afin d'inciter un '*laisser agir*' :

C1 §32 : Et hop, retour, en même temps, poumons, je monte, comme si mes jambes étaient des cannes télescopiques, voilà, je prends une autre forme et je vais jusqu'au sol facilement (...) sans résistance, voilà, tout m'accompagne, même l'autre bras, la nuque (...)

Le ton de ma voix change selon mes intentions, plus douce pour amener à du délicat, du subtil, plus forte pour attirer l'attention, amener une correction.



## 4.2 Le débit

Le débit de ma voix varie en fonction de mes intentions pédagogiques. Il est lent lorsque je décris le mouvement sensoriel en train de se vivre :

C1 §51 le tronc et le bras vont se retrouver (...) ensemble: c'est deux mouvements qui se croisent, ça se rapproche

Pour accompagner les derniers degrés du mouvement, mon débit se ralentit encore, ma voix devient plus douce, les mots décrivant la vague qui remonte, sont chuchotés pour un gain d'amplitude infime et subtil, c'est vaporeux et ample à la fois. Souvent, de longues suspensions au sein des phrases laissent la place à ce processus de dilatation et de déploiement. L'expansion est optimale, l'évolutivité du mouvement est alors à son maximum :

C1 §39: Et hop, ça repart, dans mes talons, dans mes genoux, c'est facile ça monte, les épaules montent (...) d'abord les épaules et puis les coudes, voilà, on se déploie, le plus grand (...) les deux bras écartés (...) vers le haut et aussi les côtes avec le petit doigt je prends tout, tout, tout, le volume au dessus de moi, autour de moi

A la sortie du point d'appui, le débit s'ajuste à mon intention. Quand j'énumère toutes les zones qui vont être impliquées afin de construire une globalité, il s'accélère un peu :

C3 §6 : Après, hop, il y a une impulsion qui vient d'en bas, je me laisse traverser, chronologiquement, hein, les pieds, les jambes, le bassin, les lombaires, les dorsales (...) j'ai l'occiput qui roule sur ma première cervicale, j'ai le menton qui commence à se soulever (...)

Mais lorsque cette globalité est effective et pour qu'elle puisse être emmenée, mon débit se ralentit. Ma voix est alors lente et dense, elle traîne sur les verbes de manière à induire un ralentissement, le mouvement qu'elle accompagne est épais :

C1 §17 : et là on commence, hop, on le lâche, ça redescend, c'est pas encore dans nous et hop ça nous entraîne et les bras descendent, les coudes glissent encore plus vite que la colonne, voilà, les coudes sont rappelés au sol et je m'enfonce

Lorsque j'indique les paramètres objectifs du mouvement à effectuer, mon débit s'accélère :

C3 §4 : Hop, le mouvement suivant, on se laisse traverser depuis le sol (...) jusqu'au plafond,

De même lorsque j'intercale des explications ou des demandes de réajustements gestuels et posturaux, mon débit devient rapide, plus tonique, le ton peut même être assez injonctif. Ces phrases explicatives sont prononcées comme une parenthèse dans la prosodie :

C2 §3 : (clac) Je recule le genou droit, j'avance le genou gauche et je m'enfonce dans le sol à gauche, dans mes appuis, je peux avoir les yeux fermés (...)

C1 §16 : ça remonte, laissez les bras monter aussi, pas les avants bras, mais les bras avec les épaules qui montent

## 4.3 Les rythmes

Mon discours est accordé sur la cadence du mouvement. Chaque phrase correspond à une séquence gestuelle. Les répétitions, les énumérations, les silences apportent une rythmicité particulière, principalement pour les mouvements de convergence.

Quand j'énumère les zones traversées par le mouvement interne, les mots se font écho, ils entrent en résonance, et c'est cette sonorité qui confère une musicalité rythmique à la phrase, sorte de gradation sonore :

C2 §21 : Hop retour (...) on se rassemble, les deux mains se retrouvent au dessus de la jambe gauche, bien enfoncé dans mon talon (...) talon, ischion, front

Parfois, l'énumération anatomique se poursuit à l'aide d'une répétition d'onomatopées, véritables accents d'intensité qui donnent une cadence à la descente :

C1 §30 : occiput, menton, épaules, coudes, toc, toc, ça descend jusqu'aux genoux

Dans les répétitions, j'appuie certaines syllabes pour créer un rythme martelant qui accentue encore la sensation d'ancrage :

C1 §40 : Maintenant (clac) je ramène en moi, en passant par les côtés, avec les coudes qui descendent, je reste verticale, je m'enfonce, je m'ancre dans le sol, j'absorbe, j'absorbe, j'absorbe dans moi, dans moi, dans moi, voilà dans moi là, toc

## 4.4 La prononciation

Par prononciation, j'entends la façon de prononcer les mots, ma voix est alors porteuse d'informations qualitatives.

Par ma façon de prononcer les mots, je livre une information 'substantielle' sur la qualité du mouvement à vivre au moment des tops départ :

- pour les mouvements vers le haut : ma voix est forte, dynamique et tonique, le top départ porte l'impulsion nécessaire à l'effectuation du mouvement :

C2 §16 : Top départ suivant hop, cette grande ouverture, le lever de bras, provoque une extension de la colonne, voilà (...) je vais m'appuyer sur (...) mon côté droit.

- pour les mouvements vers le bas : je prononce doucement presque comme un chuchotement le signal de départ parce que cela suffit à libérer la force générée au point d'appui :

C1 §17 : et là on commence, hop, on le lâche, ça redescend, c'est pas encore dans nous et hop ça nous entraîne et les bras descendent, les coudes glissent encore plus vite que la colonne, voilà, les coudes sont rappelés au sol et je m'enfon

Lorsque je veux attirer l'attention sur une zone à mobiliser ou un réajustement à effectuer, ma voix est plus forte, elle sonne un peu comme un rappel à l'ordre :

C1 §19 : que mon côté droit

C1 §53 : (clac) retour, toujours avec l'épaule, l'omoplate d'abord

Je prononce différemment les zones anatomiques à engager dans le geste, ma voix est porteuse de leur consistance : forte, tonique pour concerner l'osseux et très sensorialisée pour emmener le moelleux des organes :

C3 §6 : Après, hop, il y a une impulsion qui vient d'en bas, je me laisse traverser, chronologiquement, hein, les pieds, les jambes, le bassin, les lombaires, les dorsales (...) j'ai l'occiput qui roule sur ma première cervicale, j'ai le menton qui commence à se soulever (...)

C3 §7 : retour, voilà (...) ça ramène aussi mon cerveau, ma gorge, mes poumons, mon cœur, mon diaphragme (...) mon estomac, tous mes viscères descendent dans mon bassin

Par ma manière de prononcer les verbes, je livre la façon de s'engager dans l'action, j'insiste particulièrement sur la première syllabe ; elle est empreinte de la consistance du mouvement. On entend la résistance dans 'reculer', l'expansion dans 'ouvrir' ; le verbe : 'glisser' est toujours prononcé d'une manière fluide et continue et le mot : 'translation' est étiré pour emmener la matière avec épaisseur et lenteur :

C2 §8 : Maintenant, je vais rajouter le bras droit, top départ hop, en même temps que je recule mon genou, j'ouvre, j'écarte mon bras et je glisse vers la droite (...)

C2 §2 : (clac) Hop je recule mon genou gauche, j'avance mon genou droit pour faire une translation de mon bassin (...)

Dans l'exemple suivant, la façon de prononcer 'montent tout seul' suggère la portance qui soulève les bras avec une voix forte pour 'monte' mais délicate pour 'tout seul', puis la phrase reste en suspension dans la tonalité pour laisser le temps au déploiement de s'effectuer :

C2 §22 : Hop, latéralité c'est le glissé du bassin, l'extension de la colonne, le menton qui se soulève et les bras montent tout seuls, maximum de l'amplitude, le mouvement qui part vers le haut (...)

Et dans celui-ci, la phrase est presque chantée, la répétition du son 'ou' accompagne en musique le retour à soi et induit le relâchement tonique :

C2 §44 : Et hop au moment où je lâche, ça coule, quelque chose comme ça, qui coule dans les coudes, dans les genoux qui absorbent, et le mouvement des coudes continue vers l'arrière

## 4.5 Le silence

Le silence participe au rythme du discours, il lui donne toute sa dimension Sensible, il permet le déploiement du geste dans toute son amplitude subjective. Au début du cours, ce temps de silence correspond seulement à l'arrivée au point d'appui, puis il s'intercale au sein même d'un mouvement, les phrases restent alors en suspension laissant au geste tout l'espace de se dérouler. Ainsi, au fil de la séance, le temps du silence augmente jusqu'au mouvement libre où la parole s'efface au profit d'un silence habité de la résonance de tous les mots prononcés.

Dans le lieu du Sensible, le silence serait en quelque sorte du temps qui crée de l'espace.

## *En résumé*

Cette analyse révèle le rôle et l'importance des phénomènes para verbaux.

Le débit traduit ma double posture pédagogique, plus rapide pour donner des explications, intercaler un réajustement, il se ralentit pour accompagner le dérouler du mouvement sensoriel. Il reste cependant garant de la lenteur.

La prononciation des mots délivre une information substantielle ; la voix est tonique pour concerner une zone osseuse, lente et profonde pour prononcer le nom d'un organe. Elle indique, selon qu'elle appuie ou dilue certaines syllabes de verbes, la façon d'engager la motricité subtile dans le geste.

Le rythme du discours est calqué sur la cadence du mouvement sensoriel et la transmet en jouant sur les mots (énumérations, répétitions), sur les sons (sonorités qui se font écho, gradations sonores) et sur l'alternance de phrases et de silence.

La voix émane de la résonance d'un mouvement partagé et cherche à toucher l'autre. Par sa musicalité, elle participe à la fonctionnalité du discours.

## **En conclusion**

Au terme de cette première analyse, je prends conscience à quel point ma parole me relie aux participants de façon très concrète, les mots que je prononce sont des liens, des ponts destinés à transmettre une expérience du Sensible, ce sont de réelles émergences qui me touchent dans une dimension qui amplifie encore le phénomène de réciprocité actuante. Ma prosodie signe cette volonté de communiquer, de partager, de vivre ce phénomène de l'altérité. Mes mots, mon style, mes intonations sont également le reflet de ma personnalité, j'accompagne l'expérience gestuelle aussi précisément qu'un traitement de thérapie manuelle.

## Chapitre 2

### Analyse des témoignages des participants

#### Introduction

Cette analyse correspond aux interviews des onze participants ayant assisté à mes trois cours de gymnastique sensorielle (respectivement : trois, cinq et trois participants).

Pour répondre à mes deuxième et troisième objectifs de recherche :

- Connaître les mécanismes de réception et de suivi des consignes
- Cerner les effets spécifiques liés à cet accompagnement verbal

J'ai catégorisé les témoignages des participants au sein de deux rubriques :

La première rubrique rassemble tous les témoignages portant sur la façon dont les participants réceptionnent et suivent les consignes, elle s'intitule :

‘Les témoignages des participants à propos de la réception et du suivi des consignes’

La seconde rubrique regroupe les témoignages concernant les effets de l'accompagnement verbal. Elle se divise en plusieurs sous-catégories : le rapport à l'expérience du Sensible, le rapport aux instruments internes, le rapport au vécu de soi et enfin le rapport à la vie imaginaire, elle s'intitule :

‘Les témoignages des participants à propos des effets de l'accompagnement verbal’

Pour faciliter la lecture de cette analyse, j'ai choisi de présenter les rubriques sous forme d'un tableau simplifié, contenant seulement les références des citations (un tableau avec l'intégralité des citations se trouve en annexe 10).

Dans les tableaux, les abréviations ‘E’ correspondent aux entretiens : E1 au premier, E2 au deuxième et E3 au troisième. Chaque participant est mentionné par son initiale, par exemple : Z pour Zoé, JM pour Jean-Marie. Ainsi : E3 C 14/17 renvoie au troisième entretien, à une citation de Cécile, ligne 14 à 17 du verbatim. Mes interventions, lors des entretiens, apparaissent en gras et en italique.

# 1. Les témoignages des participants à propos de la réception et du suivi des consignes

Cette rubrique vise à répondre à mon deuxième objectif de recherche : ‘connaître les mécanismes de réception et de suivi des consignes’. Elle comprend huit catégories. Dans les six premières j’ai fait le choix de catégoriser les témoignages des participants à partir de questions simples comme : les consignes ont-elles été entendues ou non, ont-elles été suivies ou non, les participants se sentaient-ils en phase avec elles ou non ?

- Les consignes entendues et retenues
- Les consignes non entendues ou non retenues
- Les consignes entendues et suivies
- Les consignes entendues mais non suivies
- Les consignes en phase avec le ressenti
- Les consignes non en phase avec le ressenti

Les deux dernières catégories abordent les cas particuliers des consignes dérangeantes et de celles s’inscrivant dans une habitude :

- Les consignes dérangeantes
- Les consignes relevant d’une habitude langagière

Entendues et retenues	E1 : E 2/3 ; E 23 ; E 29/31 ; Z 46/51 ; Z 68 ; Z 70/76 ; L 91/92 E1 : E 171/172 ; Z 207/208 ; Z 321/322 ; Z 421/427 ; Z 561/562 E2 : I 54/66 E3 : C 14/17 ; C 51/56
Non entendues ou non retenues	E1 : E 30/31 ; E 370/373 ; L 464/465 ; L 640/641 ; E 693 E2 : I 11/22 E3 : C 3/4 ; C 14/18 ; Fa 19 ; Fa 23/33 ; C 56/58 ; A 93/94
Entendues et suivies	E1 : E 197/198 ; Z 319/320 ; L 342/350 ; L 471/477 E2 : D 2/4 ; JM 6/7 ; I 16/17 ; I 76/79 E3 : A 67/68 ; A 134/135 ; C 148/150
Entendues mais non suivies	E1 : E 170/174 ; E 276/278 ; E 536/541 ; Z 642/644
En phase avec le ressenti	E1 : L 107/108 ; L 168/169 ; Z 216/221 ; L 461/463 E3 : Fa 30/31 ; A 131/134 ; C 148/150
Non en phase avec le ressenti	E1 : L 227/232 ; Z 337/338 ; E 601/607 ; Z 623/627 E3 : Fa 136/147
Dérangeantes	E1 : E 6/9 ; E 178/187 E 380/386 ; Z 420/421 ; Z 519/523 E2 : 67 ; JM 71/73 ; I 76/77 ; D 121/125 E3 : Fa 211/219
Relevant d’une habitude	E1 : Z 82/86 ; E 526/528 ; E 692/699 E2 : I 54/63

## 1.1 Consignes entendues et retenues

J'ai regroupé au sein de cette catégorie, tous les témoignages dans lesquels les participants déclarent écouter attentivement les consignes. J'ai associé au terme de consignes entendues celui de consignes retenues car beaucoup d'entre eux parlent de ce qu'ils ont retenu plutôt que de ce qu'ils ont entendu et dans ce cas là, je suppose qu'ils les ont entendues.

Emy témoigne de l'écoute attentive, inédite qu'elle porte aux consignes pendant l'introspection du Sensible, elle définit cette intention d'écoute comme une '*attention verbale*' :

E1 E 29/31 : en général je suis plutôt seule (...) j'ai pas besoin des consignes, d'entendre des mots, je suis dans moi même et je recherche le Sensible toute seule, là ça a développé 'l'attention verbale'

E1 E 2/3 : après j'ai écouté les consignes notamment à partir de quand tu as prononcé 'confiance dans les autres'

Car, elle a plutôt l'habitude de ne pas écouter les consignes, puisqu'elle pense : '*ne pas en avoir besoin*', cependant, pour effectuer les exercices de gestuelle, elle doit de nouveau 're' focaliser son attention :

E1 E 171/172 : (...) après, je me suis aperçue que la consigne c'était de faire du haut/ bas et de façon progressive, j'ai été plus attentive

Zoé, elle, est très attentive, elle écoute les consignes pour le suivi de la 'forme' du mouvement, car elle a peur de se tromper, elle en est même '*stressée*' :

E1 Z 207/208 : J'étais très attentive à la consigne parce que j'étais stressée, je me disais j'ai peur de mal faire, donc, j'étais hyper attentionnée, et très à l'écoute

Certains mots comme '*confiance*' favorisent sa mise en relation avec le Sensible :

E1 Z 46/51 : Le mot déclenchant a été 'confiance' (...) je ne sais plus le terme exact, mais c'est ce que moi j'ai entendu (...) j'étais très sensible aux consignes. J'écoutais et chaque fois, ça enrichissait mon introspection

A partir de ce moment là, elle peut écouter d'une autre manière : plus sensorielle, moins mentale :

E1 Z 561/562 : et après, je me mets à écouter la consigne avec autre chose

Elle dit se souvenir des consignes, même si parfois, elle exprime quelques hésitations : '*je ne sais pas si je l'ai entendue ou si je l'ai inventée*'. Mais, quand je l'interroge à propos de ses doutes, elle redevient affirmative : '*je suis sûre*' :

E1 Z 70/76 : je sais pas si je l'ai entendue ou si c'est moi qui l'ai inventée, mais, il me semble que ça a été dit, je suis désolée mais j'ai retenu que chaque fois je portais mon attention à l'endroit où tu le demandais. Mais c'est vrai que la consigne ! (...)

***Tu me dis j'ai bien entendu les consignes et en même temps il y a toujours des doutes ?***

Je suis sûre que ce sont les consignes

En effet, au moment de l'entretien, les participants ne se souviennent plus très exactement des mots employés, c'est le cas du terme '*luminosité*' qui est rapporté de façon inexacte par les trois participantes de la première expérimentation :

Zoé a entendu : '*couleur*'

E1 Z 68 : il y a eu : de porter mon attention sur la couleur (...)

Emy : ‘couleur’ et ‘vision’

E1 E 23 : Tu as parlé des couleurs ou des visions (...)

Et Léa : ‘lumière’

E1 L91/92 : il y a dans tes consignes des mots qui m’ont frappée : c’était ‘lumière’, moi j’ai entendu ‘lumière’ et non pas ‘luminosité’

En règle générale, ce sont les consignes qui ont favorisé la relation au Sensible qui sont le mieux retenues. Zoé ajoute que ce sont tous les mots qui ont qualifié son ressenti en générant des sentiments, des émotions, un état de goût :

E1 Z 421/427 : par contre, y’a des mots, quand tu les emploies, comme le mot ‘confiance’, comme le mot ‘s’organiser pour remonter comme on voulait’, ces mots là génèrent du goût, enfin, j’ai un état du goût, ça qualifie ce que j’éprouve, ça m’aide à le qualifier c’est parce qu’il y a une connotation, différente, affective, peut-être, ce sont des mots qui génèrent des états, des sentiments, des émotions alors que des images purement physiologiques ou physiques, ça génère pas forcément ça pour moi, je suis plus sensible aux mots!

Cécile, elle aussi, se souvient plus particulièrement de ceux qui ont validé ses sensations et lui ont donné accès à la sensorialité du mouvement :

E3 C 14/17 : j’ai retenu d’autres mots (...) à un moment tu parles de cercle et tu as parlé d’élasticité, donc, ça je les ai bien retenus, c’est tout ce qui a trait à des formes ou à une matière qui pour moi rejoignent vraiment le mouvement

E3 C 51/56 : les mots dont je me souviens c’est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation

## 1.2 Consignes non entendues ou non retenues

Dans cette catégorie, il m’a semblé nécessaire de faire la distinction entre les consignes qui n’ont réellement pas été entendues et celles qui n’ont pas été retenues, c’est-à-dire oubliées une fois exécutées. J’ai fait le choix d’inclure également les consignes qui sont suivies de façon plus ou moins consciente, car dans un premier temps les participants pensent ne pas les avoir entendues, mais ils conviennent les avoir suivies.

Emy avoue ne pas toujours entendre les mots :

E1 E 693 : (...) souvent on entend pas les mots.

Léa admet avoir fait ‘*abstraction*’ de certaines consignes :

***E1 464 : Les consignes sur le volume autour de toi, tu en as fait quoi ?***

E1 L 465 : Abstraction

Et Anne reconnaît en avoir fait passer quelques unes ‘à la trappe’ :

E3 A 93/94 : Non, j’ai pas entendu ça - les consignes de divergence, d’ouverture - c’est vrai, on entend certaines consignes et d’autres sont passées à la trappe, moi, je l’ai absolument pas entendue celle là

Quelques fois ce sont des nuances dans mes intentions qui ne sont pas perçues ; en effet, pour moi, l’implication est différente selon que je m’adresse aux participants en disant ‘vous’ ou en



disant ‘je’, mais cette subtilité n’a été relevée ni par Emy ni par les autres qui ne se sont même pas exprimés à ce sujet :

E1 E 370/373 : Je pense pas pouvoir faire de distinction entre les phrases qui ont été construites en s’adressant à nous en disant : ‘vous’ et les phrases où tu disais ‘je’, je ne peux t’en citer aucune où il y avait un ‘vous’ ou un ‘je’, pour moi ça veut dire la même chose, je prends la consigne de la même façon

Au début de l’introspection du Sensible, Emy n’a pas l’intention d’écouter les consignes, elle pense ‘*ne pas en avoir besoin*’, elle préfère ‘*rechercher le Sensible seule*’ :

E1 E 30/31 : j’ai pas besoin des consignes, d’entendre des mots, je suis dans moi- même et je recherche le sensible toute seule

Léa, au moment du mouvement libre, n’entend plus les paroles, elle préfère entrer dans un grand silence :

E1 L 640/641 : En fait je me rends compte que j’ai pas du tout entendu tout ça pour moi le libre c’est comme si il y avait un grand silence

Les entretiens ayant lieu à la fin des cours, il est logique que toutes les consignes ne soient pas retenues. Néanmoins, les participantes du troisième entretien commencent par dire qu’elles ne les ont pas entendues avant d’admettre qu’elles ne les ont pas retenues. Quand je leur pose la question :

***E3 1/2 : Il y a des verbes comme déposer, hisser, coulisser vous avez entendu ?***

Cécile commence par répondre qu’elle n’entend pas les verbes, mais plus loin, elle précise que c’est parce qu’ils ne l’ont pas marquée. Elle retient d’autres mots : ‘*les images*’, ‘*les sujets*’ des phrases plus que leurs verbes :

E3 C 3/4: Moi, c’est pas vraiment les verbes qui m’ont marquée, c’est plus les images (...) c’est pas les verbes d’action, c’est les sujets

E3 C 14/18 : Moi, - les verbes - je les entends pas du tout, j’ai retenu d’autres mots (...), les verbes, je les retiens pas (...) ils glissent

E3 C 56/58 : Quand je dis : je ne les retiens pas, je pense en effet qu’ils ont leur importance dans le sens où ils guident

Fanny est du même avis, mais elle précise que si elle n’entend pas les verbes c’est parce que son attention est plutôt focalisée sur son ressenti interne :

E3 Fa 19 : Moi c’est pareil, parce qu’on est vraiment dans une sensation en fait

Elle explique comment une consigne peut à la fois donner l’impression de ne pas avoir été entendue tout en étant suivie. Elle compare les consignes à un fil conducteur qui lui permettent de suivre les propositions tout en étant intériorisée. Par contre si une consigne lui semblait ne plus être en adéquation avec son ressenti, elle en prendrait alors tout de suite conscience et elle sortirait de cet état qu’elle compare à ‘*un rêve*’ :

E3 Fa 23/33 : Non, ça doit être structurant, mais inconscient (...) Je pense que si tu donnais une consigne fautive, c'est à dire que si au lieu de dire : vos omoplates coulissent, d'un coup tu te mettais à dire : vos omoplates se mettent à sursauter, je pense que cela casserait le fil conducteur. Moi, je me sens vraiment dans une espèce de continuité, mais finalement, c'est assez inconscient, mais c'est parce que c'est de la logique, en fait, c'est logique ce que tu dis, c'est logique avec l'état dans lequel je suis, avec le mouvement que je suis en train de faire ; ça se met dedans, donc finalement, je ne l'entends pas, mais c'est sûr que ça influe sur moi, si tu disais un autre verbe qui n'allait pas du tout, je pense que ça me réveillerait, comme d'un rêve

Isabelle, est également dans ce cas. En effet, c'est seulement au cours de l'entretien, en écoutant le témoignage des autres membres du groupe, qu'elle réalise qu'elle doit écouter les consignes puisqu'elle exécute le mouvement demandé. Elle qualifie alors son suivi 'd'inconscient' :

E2 I 11/22 : Par contre ce que disait Danièle, je ne l'avais pas conscientisé (...). Il y a quelque chose qui doit se passer au niveau de la consigne, même si j'ai l'impression de ne pas les écouter, je pense que je dois capter des choses et que je suis cette consigne inconsciemment

### *En résumé*

Ces témoignages reflètent l'ambiance générale de mes cours de gymnastique sensorielle. En effet, les participants sont *a priori* attentifs à mes consignes, ils m'accordent leur confiance et me suivent pour vivre cette expérience du Sensible. Cependant, toutes les consignes ne sont pas entendues ou retenues de la même façon. Dans l'ensemble, ils ne retiennent aucun verbe d'action, ils n'ont qu'une fonction provisoire. Certains participants ne sont même pas conscients d'écouter les consignes exécutoires, ils parlent de 'suivi inconscient'. Et, il y a parfois une petite différence entre ce qui a été dit et ce qu'ils ont retenu !

Les consignes qui éveillent et qui valident leur relation au Sensible sont les mieux retenues.

## **1.3 Consignes entendues et suivies**

Cette catégorie regroupe les témoignages à propos de consignes entendues et suivies.

Danièle et Jean-Marie attestent à la fois de l'écoute et du suivi de ces consignes dans leur fonction de guidage de 'la forme' du mouvement à exécuter :

E2 D 2/4 : pour moi les consignes c'est très important, ça me guide en permanence dans le mouvement et ça me permet de pas douter, de pas ouvrir les yeux pour regarder où tu en es, puis de rester tournée vers moi, donc, c'est un support important pour moi

E2 JM 6/7 : les consignes guident, permettent de rester concentré sur ce qu'on fait sans s'éparpiller

Et Cécile, avec son image des feux tricolores, rajoute sa dimension de temporalité au guidage :

E3 C 148/150 : Les histoires de top ça m'accompagne, j'ai pas de difficulté à les suivre, je regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment des feux verts sur la route, quand c'est rouge, ça m'arrête

Zoé est appliquée à suivre toutes les consignes, elle a même peur d'en oublier !

E1 Z 319/320 : Au départ, j'éprouvais de l'inconfort et j'avais l'impression de pas suivre toutes les consignes

Anne est également très assidue :

E3 A 67/68 : A chaque fois, j'essaie de bien suivre la consigne

Mais elle parle certainement du suivi de 'la forme', car elle dit suivre ces consignes tant qu'elle n'a aucune perception venant de son propre mouvement interne :

E3 A 134/135 : Mais sur la première moitié, je n'avais aucune perception, et du coup, je suivais ta consigne

Quant à Isabelle et Emy, elles font un choix parmi les consignes et elles suivent seulement celles qui leur conviennent :

E2 I 76 : La consigne, je la prends c'est un choix

E2 I 16/17 : De temps en temps, je prends quelques consignes et je me les applique pour développer les sensations que tu proposes

E1 E 197/198 : j'ai gardé cette consigne là, puisque ça fait partie du travail personnel que je fais sur moi

Les participants font confiance à leurs perceptions internes pour savoir si le mouvement qu'ils exécutent est juste ou pas, même si sa forme visible ne correspond pas à celle demandée.

Isabelle, par exemple, garde les yeux ouverts malgré la consigne de les fermer :

E2 I 77/79 : A un moment donné, tu parlais des yeux fermés, j'avais les yeux ouverts, je sentais qu'en moi c'était juste, je savais que je pouvais fermer les yeux mais je les ai gardés ouverts, donc ça m'a pas dérangée

Léa fait le mouvement de repli vers soi sans y joindre le mouvement des mains, pourtant, elle a l'impression, d'être parfaitement en concordance avec la consigne proposée :

E1 L 472/477 : je me replie, mais ça se matérialise pas forcément dans le geste des mains et pourtant c'est de la sensation (...) C'est pas parce que tu vas parler d'un repli de volume dans les mains que ça va se voir, que je vais vraiment faire le geste du repli dans les mains, par contre, je vais le sentir

C'est la même chose pour le mouvement de verticalité basse pour lequel elle se fléchit à peine :

E1 L 342/350 : tu as parlé de genoux, on était (...) dans la descente et il y a eu juste un tout petit doute (...) je ne sais plus si j'ai regardé tout le monde, je t'ai regardée toi (...) tu étais largement baissée et là, je ne me suis pas jugée, je me suis dit, c'est marrant parce que moi j'étais au genoux, mais j'étais pas baissée, mais pourtant, j'y étais, j'avais l'impression d'y être complètement, d'avoir fait ce qui ce qu'il fallait faire, d'avoir suivi ce mouvement, mais qu'il était tout petit

## 1.4 Consignes entendues mais non suivies

Quelques fois, les consignes sont entendues et pourtant les participants ne les suivent pas :

Par exemple Zoé préfère garder son rythme et ne suit pas ma proposition d'en changer :

E1 Z 642/644 : je me suis dit, mais pourquoi un changement de rythme, et alors j'étais là : pourquoi, y'a un rythme ? Mais au fond c'est celui que je sens, et puis après j'ai zappé

Emy, au cours de la séance, s'est trouvée plusieurs fois dans l'incapacité de suivre ce qui était demandé. Au début, parce qu'elle est trop happée par son propre mouvement autonome :

E1 E 170/174 : Au début, j'ai pas du tout suivi la progression des consignes, j'étais tout de suite dans une circularité avant/ arrière (...) **Parce que la circularité s'est imposée comme étant un fort mouvement ?** Dès le premier trajet, j'étais à fond dans une circularité

Egalement quand elle rencontre une résistance au sein de sa matière :

E1 E 276/278 : tu as dit : le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre, ça se croise et le sternum est au milieu ; et moi, je me suis dit non : ça se croisera pas, ça va s'éviter, et je ne sais pas pourquoi

Et en fin de séance, au moment du mouvement libre, quand elle n'arrive pas à se conformer à la proposition d'adopter une posture qui exprime le ressenti. Comme cela ne lui convient pas, elle ne s'exécute pas :

E1 E 536/541: Quand des fois tu dis qu'il faut qu'on restitue dans notre posture ce qu'on ressent (...), c'est quelque chose que je n'arrive pas à faire (...) les termes : exprimez ce que vous sentez, pour moi, c'est pas quelque chose que j'aime faire ou que je sais faire (...) Je m'apercevais que ça ne me convenait pas

*En résumé*

Les participants accordent aux consignes une fonction de guidage très importante, et en général ils les suivent. S'ils ne le font pas c'est qu'elles les mettent en difficulté. Cependant, dès qu'ils sont en relation avec leur mouvement interne, ils s'octroient une grande liberté d'exécution en s'appuyant plutôt sur leur ressenti, que sur la consigne réelle. Ils montrent ainsi une véritable autonomie par rapport aux consignes. Ils captent prioritairement l'intention dont les mots sont porteurs.

## 1.5 Consignes en phase avec le ressenti

J'ai regroupé dans cette catégorie, les témoignages qui attestent d'une réelle concordance entre l'accompagnement verbal et le ressenti des participants. L'accompagnement verbal est alors complètement dans sa dimension sensorielle, il ne sert pas au guidage. Les mots décrivent un mouvement issu de l'immédiateté et vécu par tout le groupe.

Anne l'explique très bien : 'tu décrivais ce qui revenait et oui je prenais acte (...) je sentais vraiment' :

E3 A 131/134 : quand tu disais : 'on sent, ça revient', tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte, oui que les pieds, que tout allait repartir en même temps et là oui, je sentais vraiment que tout se concentrait bien et que ça repartait

Pour Fanny c'est un réel emboîtement avec son vécu :

E3 Fa 30/31 : c'est logique avec l'état dans lequel je suis, avec le mouvement que je suis en train de faire ; ça se met dedans

Zoé se sent complètement en phase, elle parle même d'harmonie :

E1 Z 216/221 : j'étais en phase, jusqu'au moment où tu as intégré la tête : la tête partait ; au moment où je le pensais tu l'as dit. J'étais tellement en phase (...) C'était bien harmonieux

Pour Léa, mes paroles sont indissociables de l'expérience qu'elle est en train de vivre, elle les entend à l'intérieur d'elle-même :

E1 L 168/169 : Ta voix et tes consignes ou tes questions, ça fait partie du chemin, c'est un dialogue qui reste à l'intérieur

Elles viennent enrichir par des précisions ce qu'elle découvre :

E1 L 107/108 : Quand je dis que j'ai senti le mouvement et qu'après tu en parles c'est un peu la comparaison : on voit un oiseau s'envoler et après on sait que c'était un faucon

Mais, la sensation d'être en phase vient plus particulièrement de la sensation d'accordage entre le rythme que j'impulse et leur propre tempo.

Léa se sent '*synchronisée*', car le rythme, pour elle, est '*tout à fait concordant*' :

E1 L 461/463 : **Tu te sentais synchronisée avec la consigne ?** Complètement synchronisée, c'est le bon mot, dans le sens où c'est pas le 'clac' qui me lançait, je me lançais pas non plus toute seule, le rythme était

Cécile n'a aucune difficulté pour le suivre :

E3 C 148/150 : Les histoires de top ça m'accompagne, j'ai pas de difficulté à les suivre, je regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment des feux verts sur la route, quand c'est rouge, ça m'arrête

## 1.6 Consignes non en phase avec le ressenti

J'ai regroupé dans cette catégorie, des moments où les participants ne se sont pas sentis en phase avec l'accompagnement verbal.

Leurs témoignages concernent essentiellement la temporalité : Soit au sein d'un même exercice, les points d'appui peuvent sembler trop courts : Léa s'est sentie frustrée, elle n'a pas pu aller jusqu'au bout de son mouvement subjectif :

E1 L 227/232 : J'ai manqué de temps, les tops, pour moi venaient un peu trop vite, j'avais pas le temps souvent d'aller jusqu'au bout, enfin j'étais frustrée de pas aller au bout (...) j'avais vraiment envie d'y aller, de prendre un tout petit peu plus de temps justement dans les points d'appui et pour moi, c'était très, très court

Ou inversement trop longs : Fanny a rencontré une grande résistance au point d'appui et s'est trouvée dans l'incapacité de suivre la consigne proposée. Elle exprime cette désynchronisation par une métaphore : '*c'est comme si j'avais perdu ton chemin*'. Elle se sent '*perturbée*' et essaie de se recalculer sur le groupe :

E3 Fa 136/147 : Moi, je me suis rendue compte que je suivais la consigne jusqu'à un certain point, c'est à dire qu'au début, quand tu claques des doigts, tu donnes le départ, je te suis sans problème et puis à un moment où ça va trop loin, c'est à dire si tu dépassais la capacité qu'a mon corps à te suivre, si mon corps a envie de s'arrêter, toi, tu as envie de continuer et ça s'est arrêté. C'était un moment notamment, où tu nous faisais aller vers le haut et tu nous faisais tenir, tenir, tenir, il y a un moment où je me dis, j'avais tellement une résistance pour revenir vers le bas que pouf je redescends ! A ce moment là, je n'ai plus pu tenir tes consignes, c'est comme si j'avais quitté ton chemin

***Et après, dans l'exercice, il y a un moment où tu te réemboites ?***

Ca a été un peu perturbant, c'est comme si j'avais perdu ton chemin et j'essaye de rattraper, de te retrouver et je peux le faire au prochain top ou un ou deux plus loin, mais, c'est comme si j'avais été perturbée dans mon équilibre

L'exercice, en lui même peut sembler trop court. Par exemple, Zoé aurait aimé prolonger l'accordage haut/bas pour rester dans l'état de bien être qu'il lui procurait. Elle s'est sentie 'presque déçue' quand il s'est arrêté :

E1 Z 337/338 : Quand ça s'est arrêté, j'étais presque déçue, parce que tu sais on s'est arrêté en bas, là, on était bien dans le sol et j'en aurais presque redemandé parce que ça me faisait du bien

Puis, en fin de séance, Emy et Zoé ont anticipé la venue du mouvement libre car elles ressentaient à la fois une saturation pour l'exercice d'accordage en latéralité et un réel besoin d'expression libre :

E1 E 601/607 : j'ai vraiment eu du mal à faire un retour, j'étais déjà dans mon libre et d'ailleurs, sans savoir que le libre allait venir juste après, j'ai un peu commencé, j'avais envie de faire ce que je voulais, parce que mon bassin n'en pouvait plus d'être dans les axes (...) c'était vraiment mon bassin qui parlait, c'était pas mon 'moi'

E1 Z 623/627 : j'en avais marre de faire gauche/ droite aussi, alors, je savais pas si on pouvait s'arrêter ou pas et comme c'était du libre, et bien je me retournais, mon bassin, je le laissais aller où il voulait (...)

### *En résumé*

Lorsque les participants se sentent en phase avec les consignes au niveau directionnel, temporel (tops, claquements de doigts) et sensoriel, ils le décrivent comme une harmonie. Les mots viennent alors simplement enrichir leur vécu expérientiel en donnant plus de précisions à leur ressenti. Par contre, ils vivent de façon extrêmement désagréable tout déphasage. Ils emploient des termes forts pour qualifier leur état : 'frustré', 'déçu' ou encore 'perturbé'.

## **1.7 Consignes dérangeantes**

Lors du deuxième entretien, j'ai demandé aux participants si certaines consignes les dérangeaient :

***E2 67 : Est-ce qu'il y a une consigne qui vous a gênées, qui vous a dérangées ?***

Jean-Marie et Isabelle ont répondu par la négative, les autres ne se sont pas exprimés à ce sujet.

Pour Jean-Marie, les consignes sont des informations qui lui permettent de réajuster son mouvement, elles ne sont pas gênantes, plutôt aidantes même :

E2 JM 71/73 : Non, à chaque fois, il n'y a pas vraiment de consignes dérangeantes, c'est à chaque fois des réajustements, quand j'oublie, par exemple d'ouvrir les coudes, non pas de consignes gênantes

Et comme Isabelle choisit parmi les consignes celles qui lui conviennent, elle ne se sent jamais dérangée !

E2 I 76/79 : La consigne, je la prends, c'est un choix, elle ne me semble pas imposée, c'est une proposition, donc à partir de là, elle me dérange pas

Danièle qui n'a pas répondu directement à la question, a rencontré une difficulté lors de l'exercice de l'envol car la consigne de s'appuyer sur la jambe droite s'est avérée pénible à exécuter. Elle s'est sentie '*vraiment embêtée*' selon ses propres termes :

E2 D 121/125 : Aujourd'hui, j'ai été embêtée comme jamais j'ai été embêtée dans la latéralité pour prendre appui sur la jambe droite parce qu'il y a un petit problème là et puis tu as donné une consigne disant : « allez-y, appuyez vous sur votre jambe ! » Moi, ça craquait de partout et puis, je me suis dit : « bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa mais pas facile ! » J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée

Emy, au cours de la première expérimentation, a également vécu quelques moments difficiles. Au cours de l'introspection du Sensible, elle s'est retrouvée coincée, en position de retrait, dans une ambiance froide :

E1 E 6/9 : tu as parlé de 'partie de moi', je ne sais plus quand, j'avais pas entendu le début de la phrase. Mais 'partie de moi', 'colonne' etc., là ça m'a mis en position de retrait et c'était bleu nuit, c'était froid et j'étais coincée

Pendant l'exercice assis, elle a même éprouvé une sensation '*d'étranglement*' :

E1 E 178/187 : Il fallait monter et descendre les épaules (...) et en même temps elle pouvait gêner -la consigne- par exemple, quand on faisait une ascension, c'est comme si mes deux épaules se rejoignaient dans mon cou et qu'elles m'étranglaient (...) Après, elle m'a empêché d'aller plus haut

Zoé s'est sentie '*choquée*' en entendant mentionner le cerveau. Cette consigne a déclenché une image négative, celle '*d'un pois chiche qui fait gling, gling*' !

E1 Z 519/523 : - le cerveau - ça c'est une image qui au départ m'a choquée, ça faisait 'le pois chiche' et ça fait 'gling, gling' je me suis dit : mais non regarde, elle a raison, on va de l'avant, c'est comme si quand une image me choque ou me dérange, avant de l'accepter ça passe par mon petit ego, c'est bien, c'est pas bien ! Je me fais mon petit truc, après j'accepte, après c'est bon!

Fanny s'est sentie perturbée voire même bloquée en anticipant une consigne à venir. En effet, cette anticipation avait engendré une intention et une manière de se mettre en mouvement qu'elle n'a pas pu remboîter avec ma proposition :

E3 Fa 211/ 219 : tu as dit : 'on descend dans les pieds' et à chaque fois tu nous amenais de plus en plus haut, de plus en plus bas et à un moment on était en train de descendre vers le bas et j'ai anticipé ta consigne, c'est à dire que tu as commencé une phrase, très lente, en disant : 'et on va descendre' et dans ma tête, j'ai anticipé la consigne, je me suis dit que tu allais dire dans le sol, je pensais que tu allais dire : 'on descend dans le sol' et j'étais déjà en train de m'imaginer en train de descendre dans le sol et en fait tu n'as pas dit ça, tu as dit : 'on descend dans les coussinets de nos pieds' ou un truc comme ça et bien ça m'a bloquée parce que c'était pas la consigne que j'attendais et je me suis retrouvée vraiment à plus savoir quoi faire

Une consigne peut également être perturbante quand l'image proposée n'est pas appropriée au mouvement à effectuer, c'est le cas '*des cannes télescopiques*' :

Pour Zoé, elle est restée sans effet, n'a rien généré, mais ne l'a pas trop dérangée :

E1 Z 420/421 : Il y avait des mots que tu employais, ou des expressions, par exemple la canne télescopique, ça génère pas grand chose en moi

Emy a été plus ennuyée, il lui a fallu un temps de réflexion avant de la rejeter :

E1 E 380/386 : Les cannes télescopiques, dans ce mouvement là, ça ne m'a pas du tout convenu, parce que pour moi, il fallait plier les genoux et donc, si les jambes étaient des cannes télescopiques, ben les genoux ne pouvaient pas être pliés. **C'est une consigne qui t'a gênée ? Oui comment tu fais ?** Je la zappe, je la mets de côté

### En résumé

Les participants ressentent les consignes comme dérangeantes quand elles sollicitent leurs résistances, sous forme de difficultés physiques ou de représentations ou parce qu'elles sont mal appropriées, comme celles des '*cannes télescopiques*'. Face à elles, certains les écartent, tandis que d'autres les acceptent en tentant même de les suivre. Parfois, ils peuvent se retrouver vraiment arrêtés dans leur mouvement, c'est le cas d'Emy qui se perçoit '*coincée*' ou encore de Fanny '*qui ne sait plus quoi faire*'.

## 1.8 Consignes relevant d'une habitude

Les participants ont témoigné spontanément sur ce thème de l'habitude envers les consignes. Effectivement, non seulement l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle utilise un vocabulaire spécifique et suit un protocole, notamment en ce qui concerne les accordages, mais chaque formateur possède ses habitudes langagières.

Au début de la séance, Zoé, qui connaît le protocole de l'introspection du Sensible, attend la consigne sur le '*silence*' :

E1 Z 82/86 : Quand tu as l'habitude d'une personne qui dirige l'introspection tu attends, tu sais qu'elle va te parler de ça, par exemple : le silence (...)

Emy parle '*d'invariant*', de '*routine*' et de '*quotidien*' à propos des consignes qu'elle entend souvent :

E1 E 526/528 : Il y a des choses qui sont pour moi des invariants, c'est à dire quand les consignes : un genou recule, l'autre genou avance, je suis habituée, donc je ressens souvent la même chose

E1 E 692/699 : dans les consignes, c'était bien de varier les mots employés (...) si on entend toujours les mêmes mots ça devient du quotidien, ça devient de la routine (...) porter l'attention -sur de la nouveauté- ça fait varier le vécu

Isabelle, soulève la problématique de l'emploi répété de certaines expressions. Elle explique que d'une part cela permet de contacter immédiatement la sensation proposée, puisqu'il y a un schéma moteur et perceptif installé mais que d'autre part il y a le risque de se limiter à quelque chose de connu. Ce témoignage est surprenant, car pour étayer son raisonnement, Isabelle a choisi l'expression : '*on amortit*' que je n'utilise jamais. Cependant, il est vrai que je dis très souvent : '*on absorbe*' !

E2 I 54/63 : j'ai constaté sur le mot '*on amortit*' que c'est un concept qui s'est créé autour d'une habitude à entendre ce mot et à le vivre depuis toutes ces séances avec toi. C'est à dire '*qu'on amortit*' pour moi, maintenant, ça correspond à quelque chose qui est de l'ordre de la représentation de mon mouvement



mais dans ce mouvement d'amortir, dans tout un schéma d'amortissement. Le simple fait d'entendre le mot 'on amortit' ça me met dans l'intention, dans la sensation, ça me met dans le mouvement de l'amortissement, et à la fois c'est bien parce que ça m'y met immédiatement, c'est quelque chose qui s'est construit, en fait au cours des séances : 'on amortit' pouf ça y est, j'y suis, j'amortis et c'est bien pour ça, mais est ce qu'il faut que je fasse attention, est ce que ça va pas me limiter justement à cette représentation de ce que je vis dans cet amorti

### *En résumé*

Les participants expliquent que l'habitude d'entendre un même mot, une même expression peut créer des sortes de schémas perceptifs et moteurs. Mais, si cela leur facilite un accès rapide aux perceptions proposées, ils craignent que cela devienne des représentations pouvant limiter et empêcher l'accès à la nouveauté. Les mêmes mots générant souvent les mêmes sensations, ils estiment qu'il est nécessaire de varier les termes employés afin de solliciter leur attention et leur faire rencontrer de la nouveauté. Ainsi, même une écoute attentive a besoin d'être nourrie par de la nouveauté.

## 2. Les témoignages des participants à propos des effets de l'accompagnement verbal

J'ai réuni dans cette rubrique les effets de l'accompagnement verbal. Les catégories qui la composent ont émergé des récits phénoménologiques des participants. Cette rubrique comprend quinze catégories que j'ai regroupées en cinq grandes catégories selon le secteur d'expériences concerné. J'ai identifié ainsi:

- Les effets sur la fonction de l'accompagnement verbal
  - Guide le mouvement
  - Facilite l'accès au mouvement interne
  - Valide, encourage
- Les effets sur les instruments internes
  - Sollicite l'attention
  - Favorise l'enrichissement perceptif
  - Sollicite la réflexion
  - Favorise les prises de conscience
- Les effets sur le vécu du mouvement interne
  - Donne accès à une plus grande amplitude
  - Renforce l'ancrage, l'équilibre
  - Facilite l'accès à une plus grande globalité
  - Guide vers une plus grande profondeur
- Les effets sur le vécu de soi
  - Favorise l'autonomie
  - Augmente la confiance en soi, renforce l'identité, la présence à soi
  - Amplifie la sensation de bien être, le goût de soi
- Les effets sur la vie imaginaire
  - Convoque l'imaginaire

### 2.1 Les fonctions de l'accompagnement verbal

Dans cette première grande catégorie, j'ai réuni les effets décrits par les participants à propos des trois fonctions de l'accompagnement verbal : Il sert de guide, il facilite l'accès au mouvement sensoriel et valide et encourage l'expérience en cours.

Guide le mouvement

E1 : Z 78/80 ; Z 207/208 ; L 103/107 ; E 553/555 ; L 633  
E2 : D 2/4 ; JM 6/7 ; I 18/20 ; F 23/24  
E3 : A 40/45 ; C 51/58 ; A 134/135 ; C 148/150

Facilite l'accès au mouvement interne	E1 : E 1/4; E 9/10 ; E 178/179 ; E 185 ; Z 267/270 E1 : Z 333/336 ; E 386/390 ; Z 485/487 E2 : G 8/10 ; I 12/14 E3 : A 5/13 ; C 14/17 ; A 35/38 ; A 40/45 ; A 67/69 ; A 131/134
Valide/ Encourage	E1 : L 100/108 ; L 232/238 ; E 378/380 ; L 473/475 ; E 550/553 E1 : E 607/616 E3 : C 51/55

## 2. 1. 1 L'accompagnement verbal guide le mouvement codifié

Dans cette catégorie, j'ai regroupé les témoignages concernant les consignes exécutoires, celles qui guident la forme du mouvement codifié.

Françoise dit en avoir besoin pour '*entrer dans le cours*' :

E2 F 23/24 : la consigne pour moi, je m'aperçois que c'est important parce que ça m'aide à entrer dans le cours

Zoé pour exécuter la forme correctement, car elle a toujours '*peur de mal faire*' :

E1 Z 78/80 : j'ai vraiment besoin d'être guidée sans stress, sans avoir peur de mal faire.

E1 Z 207/208 : J'étais très attentive à la consigne parce que j'étais stressée, je me disais j'ai peur de mal faire, donc, j'étais hyper attentionnée, et très à l'écoute

Danièle et Jean-Marie se sentent ainsi dégagés du souci de savoir '*ce-qu'il-faut-faire*'. Etre guidés, leur permet de se concentrer sur leur ressenti interne sans avoir à regarder les autres autour :

E2 D 2/4 : les consignes c'est très important, ça me guide en permanence dans le mouvement et ça me permet de pas douter, de pas ouvrir les yeux pour regarder où tu en es, puis de rester tournée vers moi, donc, c'est un support important pour moi

E2 JM 6/7 : les consignes guident, permettent de rester concentré sur ce qu'on fait sans s'éparpiller

Isabelle se laisser glisser en confiance, sans se poser de question, c'est ce qu'elle appelle suivre '*inconsciemment*' :

E2 I 18/20 : ça met dans une espèce de confiance, tu ne te poses pas la question de savoir ce que tu vas faire, où tu vas et ça permet d'être guidée et de glisser plus facilement, inconsciemment

Anne se conforme à ce guidage, surtout pendant la première moitié de l'exercice où elle n'a pas encore d'information sensorielle :

E3 A 134/135 : Mais sur la première moitié, je n'avais aucune perception, et du coup, je suivais ta consigne

Mais, même après, elle a besoin d'être guidée par des explications, des précisions pour trouver les voies de passage :

E3 A 40/45 : le fait que tu expliques ça m'aide à trouver, comme si tu étais dans le noir, que tu avais un grand mur avec un petit trou pour passer la petite porte et il fallait qu'on te guide (...) à ce moment là, tu dis ça coulisse et machin et tout ça et du coup je trouve la petite porte et là ça va mieux

Cécile apprécie d'être accompagnée dans la temporalité par les tops départ, les points d'appui :

E3 C 148/150 : Les histoires de top ça m'accompagne, j'ai pas de difficulté à les suivre, je regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment des feux verts sur la route, quand c'est rouge, ça m'arrête

Elle convient de l'importance du guidage même, si elle dit ne pas retenir les mots employés à cet effet :

E3 C 51/58 : les autres mots ont une importance dans le sens où ils guident (...) je pense en effet qu'ils ont leur importance dans le sens où ils guident, c'est vraiment, en effet cette histoire de pièce noire, le bâton sur le chemin, mais je ne les retiens pas

Emy aime bien les petits bruitages qui accompagnent les gestes dans toute leur évolutivité, ils la guide dans le déroulé du mouvement, elle peut ainsi garder les yeux fermés :

E1 E 553/555 : Concernant les bruitages, quand les expansions et les flexions, c'est vrai que de les bruite, comme on a les yeux fermés ça aide à la progression

Elle se laisse beaucoup plus guider par la prosodie de la voix que par les mots eux-mêmes ; elle se promène '*dans une sorte de paysage*', guidée par l'énergie et la musicalité de la voix :

E1 L 633: j'entends plus ta voix que les mots

E1 L 103/107 : cette voix, je la prends plus comme un guide, je suis sur un chemin, je me promène ou j'écoute une musique, c'est plus ce que je sens dans la voix, plutôt que les mots, enfin la définition même du mot, c'est l'énergie qu'il y a dedans, ça me promène à la fois comme une sorte de paysage

### *En résumé*

Les participants sont unanimes pour reconnaître l'importance d'un guidage très précis. Ils peuvent ainsi suivre le cours en confiance, sans douter, sans être stressés, et rester attentifs à leur ressenti interne. Ils font confiance à mon expertise et à ma bienveillance. Les phénomènes para verbaux (énergie, musicalité de la voix) contribuent à la fonctionnalité de ce guidage.

## **2. 1. 2 L'accompagnement verbal facilite l'exécution du mouvement de façon sensorielle**

Les participants se sont largement exprimés sur cette fonction aidante, facilitante de l'accompagnement verbal pour exécuter un mouvement de façon sensorielle. Les termes de facilitation, d'aide se retrouvent une douzaine de fois dans leurs témoignages.

Si le guidage est un verbe, la facilitation en est le qualificatif !

Certaines consignes sont données intentionnellement pour faciliter l'exécution d'un mouvement. Pour Anne, de prime abord, la consigne n'est pas toujours facile, elle a besoin qu'elle soit enrichie d'explications imagées pour comprendre comment effectuer le mouvement de façon sensorielle :

E3 A 35/38 : C'est pas si facile à exécuter. Quand tu dis : élastique, je me suis dit : mince c'est pas élastique et à ce moment là, quand tu dis : ça coulisser et tout ça, tu expliques, alors avec l'explication ça va mieux, mais pour moi, au départ, la consigne c'est jamais facile

Ces explications, souvent imagées, lui précisent l'action en la qualifiant. Elle est alors capable de trouver comment '*débloquer*', '*décoincer*' ses résistances :

E3 A 5/13 : Moi, coulisser, ça m'a parlé, par exemple quand tu dis : coulisser et que ma colonne ne coulisser pas du tout, (...) tu dis que ça coulisser et après tu précises 'le coulisser' et tu dis que ça coulisser dans un tube (...) ça a décoincé par exemple, le haut de ma colonne, parce que tu as précisé ton verbe. Donc, je me suis dit, tiens, il y a le haut de ma colonne qui coulisser bien en dedans, comme dans un tube et après, il y a le bas, et le bas il reste coincé et donc après, au fur et à mesure de toutes les consignes, il y a des choses qui se débloquent et oui les verbes m'aident moi et les petites choses que tu mets autour

Elle a ce même besoin d'explications fournies et détaillées pour sentir les impulsions et les suivre avec toute sa globalité ainsi sollicitée :

E3 A 131/134 : Moi, au début, les impulsions, je ne les sentais pas du tout et à la fin, quand tu disais : 'on sent, ça revient', tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte, oui que les pieds, que tout allait repartir en même temps et là oui, je sentais vraiment que tout se concentrait bien et que ça repartait

Gérard trouve comment effectuer le mouvement de glisser en latéralité en respectant la linéarité au sein de tout son corps grâce à la consigne '*d'aller coller son oreille contre une porte*'. En donnant ainsi de façon imagée l'intention de mouvement, je déclenche un schéma moteur qui appartient au registre du quotidien :

E2 G 8/10 : Aujourd'hui, j'ai eu un exemple concret, il s'agissait d'un mouvement latéral du corps dans la ligne vers la droite, à un moment donné, tu as donné le starter de l'oreille et ça m'a beaucoup aidé à trouver l'intention et d'y aller complètement, plus globalement

Zoé accède à sa profondeur, grâce à la consigne d'aller poser son attention sur les poumons :

E1 Z 267/270 : Oui, au départ quand tu as dit prendre le poumon (...) et là il me semble que tu accèdes à travers ça à la profondeur, puisque tu vas chercher tes organes en profondeur

Et, elle gagne en amplitude dans son mouvement de latéralité en expérimentant les notions de dissociation :

E1 Z 485/487 : Ce qui m'a facilité à un moment, c'était toutes les notions de se dissocier (...) comme si j'avais accès à de l'amplitude, j'étais plus coincée sur mon bassin et sur mes jambes, mes bras m'aidaient à ouvrir, je rentrais dans l'amplitude

Et quand elle entend la phrase '*vous savez ce que vous poussez*', elle entre en relation de façon concrète avec la force motrice du mouvement sensoriel. Cela devient palpable pour elle, même si elle n'arrive pas à le nommer précisément :

E1 Z 333/336 : toi tu disais : 'vous savez ce que vous poussez', et je me suis mise à le savoir, je ne le nommerai pas parce que je ne peux pas le nommer, mais il y avait de la force qui descendait (...) plus ça devenait facile

Pour Emy, la consigne de '*monter et descendre les épaules*' a été facilitante pour déplacer sa colonne, elle a ainsi réussi à entraîner tout son tronc dans un mouvement linéaire plus global :

E1 E 178/179 : il fallait monter et descendre les épaules et là je me suis aperçue que les épaules c'est une consigne de facilitation pour se déplacer et faire monter la colonne

L'accompagnement verbal utilise souvent le détournement attentionnel pour faciliter l'accès à la dimension sensorielle du mouvement.

Des expressions comme ‘ramener dans soi’, ‘relever le menton’ ou ‘lancer loin’ permettent à Emy d’effectuer les derniers degrés de l’extension et de la flexion tout en contactant l’amplitude subjective du mouvement :

E1 E 386/390 : ‘Relever le menton’, c’est une consigne qui m’aide aussi pour faire une extension c’est joli, c’est doux...et ‘ramener dans soi’ ça m’aide aussi, je trouve que c’est aidant parce que je vais faire une flexion, mais je ne vais pas ramener en moi, et donc de l’entendre, ça me fait le faire et pour l’extension ‘lancer loin’ c’est une perception que je sens aussi et donc j’aime bien aussi l’entendre et le sentir

Parfois, la consigne facilite l’accès au Sensible sans avoir été donnée intentionnellement à cet effet. C’est le cas de ‘*confiance dans les autres*’ qui a permis à Emy de se reconnecter avec le Sensible. A l’évocation de cette expression, elle a sans doute ressenti de l’empathie pour le groupe et en retour cette perception empathique a amplifié sa relation au Sensible :

E1 E 1/4 : Au tout début de l’introspection, j’étais centrée sur moi même, j’étais seule, après j’ai écouté les consignes notamment à partir de quand tu as prononcé ‘confiance dans les autres’ et c’est ‘les autres’ surtout que j’ai entendu. Là, le Sensible était plus fort pendant toute cette partie où c’était avec les autres

E1 E 9/10: j’étais coincée. Après tu as reparlé de ‘les autres’ et là je suis repartie

Isabelle authentifie ma proximité avec le Sensible à travers la prosodie, elle se dit portée par l’intensité de la voix. C’est à travers elle qu’elle capte l’intention et la motivation qui m’anime :

E2 I 12/14 : je me suis rendue compte que ce qui me porte surtout c’est le ton de la voix, c’est l’intention, c’est le mouvement dans la voix, c’est le vivant de ton vécu qui passe à travers ta voix

### *En résumé*

Les participants se sentent aidés par la parole, elle leur facilite l’accès à l’expérience du Sensible en leur permettant de trouver comment effectuer le mouvement de façon sensorielle. Ils formulent les différents procédés qui contribuent à cet effet : les descriptions du déroulé du mouvement en temps réel, les énumérations des zones concernées, les explications, les voies de passage, les analogies, certaines expressions ou encore des détails subtils. Ils sont également touchés par la voix dont la prosodie transmet la qualité de relation au Sensible.

## **2. 1. 3 L’accompagnement verbal valide l’expérience du Sensible**

Si dans la catégorie précédente : ‘facilite l’accès au Sensible’, l’accompagnement verbal décrit l’expérience du Sensible, dans la catégorie : ‘valide l’expérience’, il authentifie la relation en cours.

Emy déclare que les répétitions lui permettent de valider ses sensations :

E1 E 550/553 : Et après, tu l’as dit à plusieurs reprises (...) ça circule dans le cerveau, c’est vrai pour moi c’est parlant (...) et c’est vrai que de l’entendre je le valide à nouveau

Ainsi que les petits mots comme ‘*voilà*’ qui interpellent continuellement son attention :

E1 E 378/380 : J'aime bien quand tu valides la sensation par des mots tels que 'voilà', parce que ça me fait poser mon attention dessus ou ça me donne une indication d'un trajet, d'un aboutissement ou d'un top départ

Elle se sent encouragée, validée par des expressions comme : 'là tu y es', cela lui permet même d'accéder à une perception supplémentaire, celle de la luminosité :

E1 E 607/616 : Quand Françoise m'a aidée, à la fois ça m'a confirmé que le mouvement que je sentais, elle le sentait aussi, elle le suivait et elle m'a dit de ralentir (...) tu m'as dit : 'là tu y es', en fait, en moi, ce qui est venu en même temps que ta parole, c'est juste la vision, enfin, la luminosité

Léa trouve essentiel, même 'confortable' d'être validée en temps réel, dans les sensations qu'elle éprouve. Elle le répète à plusieurs reprises dans l'entretien, elle se sent 'appuyée' par l'accompagnement verbal :

E1 L 100/107 : Le fait d'être bien assise pour pouvoir bien rentrer, ça je l'ai senti avant que tu n'en parles et que tu poses la question : est ce que vous sentez le mouvement en vous, ou est ce qu'il n'y en a pas? Les mots sont venus simplement appuyer ce que je sentais, ce qui est très confortable (...) il y a des fois ça m'appuie

E1 L 473/475 : Tes mots sont importants, mais ils m'appuient dans la sensation et non pas dans ce que je vais dégager à voir

Car plus que les mots eux-mêmes, elle capte le tonus, l'énergie transportés par la voix et l'intention véhiculée. Elle vit cet accompagnement verbal comme un encouragement qui à la fois valide ce qu'elle est en train de vivre mais l'aide à aller encore plus loin dans ses sensations :

E1 L 232/238 : ce que j'ai noté c'est : les mots de Françoise appuient les mouvements (...) ça appuie les mouvements (...) j'entends pas les consignes, mais j'entends : allez-y ! Voilà ce que j'entends, je suis incapable de dire, de ressortir les mots justement : tête tout ça, non j'entends : 'allez-y ! Avec une espèce d'encouragement : allez-y, allez au bout ! C'est une validation, ça valide ce qu'on est en train de vivre, ça pousse un peu plus en avant dans la sensation, dans la perception, voilà ce que j'ai senti

Cécile se souvient particulièrement bien des mots qui ont décrit son ressenti et lui ont permis d'être validée dans ses sensations :

E3 C 51/55 : les mots dont je me souviens c'est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation (...) Elasticité, c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais l'impression de sentir le chewing-gum

### *En résumé*

Ces témoignages attestent de l'emboîtement, de la cohérence entre l'accompagnement verbal et le ressenti des participants. Ceux-ci se disent encouragés, validés dans leurs mouvements par l'accompagnement verbal. Ils évoquent le vocabulaire imagé, des petits mots comme 'voilà', les répétitions de termes et également le tonus dont la voix est porteuse. Ce sont autant les mots employés que la prosodie qui les touchent et contribuent à les mettre en relation avec le Sensible.

## 2.2 Les effets sur les instruments internes

Dans cette deuxième grande catégorie, j'ai rassemblé les effets de l'accompagnement verbal sur les instruments internes, c'est-à-dire l'attention, la perception, la cognition et la réflexion.

Sollicite l'attention	E1 : E 13/15 ; Z 68/72 ; Z 217/220 ; E 378/380 E2 : D 2/4 ; F 23/30 ; JM 6/7 ; JM 71/73 E3 : A 71/72
Favorise l'enrichissement perceptif	E1 : E 2/5 ; E 10/12 ; Z 46/51 ; Z 131/133 ; Z 208/215 ; L 473/477 E1 : E 386/390 ; Z 505/507 ; E 614/616 ; L 236/239 ; L 352/358 E2 : I 14/17 E3 : E3 A 5/12 ; C 51/56 ; A 70/74 ; Fa 76/83 ; A 86/88
Sollicite la réflexion	E1 : Z 130/137 ; E 144/151 ; L 162/169 ; Z 219/221 ; Z 267/274 E1 : E 276/297 ; Z 323/330 ; L 342/349 ; Z 512/516 ; Z 519/523 E1 : Z 556/562 ; Z 642/644 ; Z 651/656 E2 : D 122/130 E3 : A 35/44
Favorise les prises de conscience	E1 : E 297/301 ; L 307/318 ; Z 518/520 ; E 539/543 ; Z 569/572 E2 : JM 105/108 ; JM 146/149 ; G 110/116

### 2.2.1 L'accompagnement verbal sollicite l'attention

L'accompagnement verbal sollicite différents niveaux d'attention.

Certaines consignes agissent comme un rappel à la conscience, pour Emy, c'est : '*appui dans les pieds*' :

E1 E 13/15 : Et tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise. Là, c'est un point d'appui qu'il faut que je pense à chaque fois à remettre en attention ou en intention

Pour Jean-Marie, ce sont toutes les consignes de réajustement qui ont ce rôle :

E2 JM 71/73 : il n'y a pas vraiment de consignes dérangeantes, c'est à chaque fois des réajustements, quand j'oublie, par exemple d'ouvrir les coudes, non pas de consigne gênante

Mais une des fonctions essentielles de l'accompagnement verbal est de mettre les participants en lien avec leur ressenti interne. La consigne, mais surtout la manière dont elle est prononcée, permet à Françoise de canaliser son attention sur son vécu interne. Elle peut ainsi abandonner sa représentation esthétique du geste :

E2 F 23/30 : La consigne (...) le son de la voix, pour moi c'est important, la portée de la voix, ça me calme, ça me transporte ailleurs ça m'aide beaucoup à écouter mon corps et à entrer dans la séance parce que j'ai tendance (...) à rechercher trop l'esthétique du mouvement, donc là j'aborde le mouvement complètement autrement. En fait, pour moi la consigne (...) ça m'aide complètement à me vider, à porter un regard sur moi et sur ce qui est en train de se passer dans la salle

Anne et Zoé orientent systématiquement leur attention sur les zones citées :



E1 Z 68/72 : (...) j'ai retenu que chaque fois je portais mon attention à l'endroit où tu le demandais

E3 A 71/72 : en tournant mon attention vers ces organes dont tu parles, les viscères, le cœur et tout ça, ça va changer la qualité de ma perception

La parole a cet effet attentionnel même quand les mots entendus ou retenus ne sont pas exacts. Les participants captent de façon juste le propos du formateur, même s'ils se trompent de mot au moment de l'interview ; c'est le cas de '*luminosité*' qui est rapporté sous les termes de '*couleur*' et de '*vision*' :

E1 Z 68/72 : il y a eu : de porter mon attention sur la couleur (...)

E1 E 23/38 : Tu as parlé des couleurs ou des visions (...) Parce que tu as donné des consignes là dessus et ça m'a aidée à poser mon attention (...)

Les claquements de doigts qui indiquent la temporalité d'une séquence (tops départ et arrivée) captent l'attention des participants. Zoé les trouve indispensables, d'ailleurs, elle est perturbée quand il manque un :

E1 Z 217/220 : à un moment il n'y a pas eu un claquement, parce qu'il y avait un petit claquement de doigts pour dire 'hop' on repart, et il n'y a pas eu de claquement, là ça n'allait pas du tout, il m'a manqué ce claquement

Des petits mots, comme '*voilà*', sollicitent également l'attention ; Emy aime bien les entendre :

E1 E 378/380 : J'aime bien quand tu valides la sensation par des mots tels que '*voilà*', parce que ça me fait poser mon attention dessus ou ça me donne une indication d'un trajet, d'un aboutissement ou d'un top départ

*En résumé*

Les participants témoignent tous de l'impact de l'accompagnement verbal sur la sollicitation attentionnelle. Ils citent les énumérations anatomiques, les claquements de doigts, les petits mots répétitifs comme '*voilà*' et également les tonalités de la voix.

## 2. 2. 2 L'accompagnement verbal favorise l'enrichissement perceptif

Cette catégorie sur l'enrichissement perceptif fait logiquement suite à la catégorie précédente sur la sollicitation attentionnelle. En effet, c'est à travers le développement de l'attention que la perception s'enrichit.

Lors de l'exercice de dissociation de la tête, quand je nomme le cerveau, Fanny perçoit cet organe avec une telle intensité qu'elle parle d'un véritable éveil de sa matière :

E3 Fa 76/83 : (...) tu as dit : 'le crâne part à gauche et le cerveau part à droite' et là j'ai vraiment senti mon cerveau, incroyable, je ne l'avais jamais senti comme ça ; c'est comme si au moment où tu cites l'organe, il s'allumait ou si la matière s'éveillait (...)

Et quand Anne pose son attention sur les organes cités, elle ressent en même temps les modifications de ses tonalités internes : '*l'environnement devient plus doux, plus chaud, et l'atmosphère change de couleur*' dit-elle :

E3 A 70/74 : ça change quelque chose dans la perception, mais en tournant mon attention vers ces organes dont tu parles, les viscères, le cœur et tout ça, ça va changer la qualité de ma perception. Des fois, tu es dans un environnement dense ou plus doux ou plus chaud ou plus coloré, ça va changer la couleur que je vois

Cependant, poser son attention sur un organe ne suffit pas toujours à en éveiller la perception. Dans les deux extraits suivants, Fanny et Anne rendent des témoignages opposés au sujet de leur perception du cœur et des poumons. Fanny a senti son cœur mais pas ses poumons pour Anne, c'est exactement le contraire :

E3 Fa 76/83 : (...) Les poumons, je ne les sens jamais (...) Mon cœur, je le sens, il y en a certains que je sens, d'autres, je les sens pas, c'est très bizarre

E3 A 86/88 : (...) t'as parlé des poumons aussi à ce moment là les poumons m'ont fait mal, je me suis dit : tiens, ils m'ont répondu. Mais le cœur, je ne l'ai pas senti

Zoé a constaté l'interaction entre l'enrichissement des consignes et l'enrichissement de ses perceptions :

E1 Z 208/215 : plus les consignes s'enrichissaient, ce que j'ai noté, c'est que plus ma perception s'enrichissait, mais ce que j'avais acquis, je ne le perdais pas, ça s'enrichit vraiment. C'est à dire je suis consciente que mon épaule descend ou monte et je suis consciente que ma tête, que mon oreille va vers mon épaule, enfin ça devient plus global, plus riche (...) à ce moment là tu as parlé 'd'intégrer les jambes' et à ce moment là j'ai intégré mes jambes, j'ai poussé sur mes talons et c'était encore plus riche de perceptions, c'était encore plus intéressant

Emy change son niveau d'implication dans le geste grâce à des expressions comme : '*ramener dans soi*' ou encore '*lancer loin*', sa perception s'en trouve amplifiée :

E1 E 386/390 : 'Relever le menton', c'est une consigne qui m'aide aussi pour faire une extension c'est joli, c'est doux et '*ramener dans soi*' ça m'aide aussi, je trouve que c'est aidant parce que je vais faire une flexion, mais je ne vais pas ramener en moi, et donc de l'entendre, ça me fait le faire et pour l'extension '*lancer loin*' c'est une perception que je sens aussi

C'est le même phénomène pour Léa lorsqu'elle entend : '*le repli de volume dans les mains*', elle n'a même pas besoin de faire le geste, il lui suffit de l'amorcer pour s'engager dans cette attitude de repli et d'en ressentir tous les effets :

E1 L 473/477: (...) C'est pas parce que tu vas parler d'un repli de volume dans les mains que ça va se voir, que je vais vraiment faire le geste du repli dans les mains, par contre, je vais le sentir

L'intention et l'encouragement qu'elle capte dans ma voix enrichissent encore ses perceptions :

E1 L 236/239 : j'entends : 'allez-y' avec une espèce d'encouragement : 'allez-y, allez au bout !' C'est une validation, ça valide ce qu'on est en train de vivre, ça pousse un peu plus en avant dans la sensation, dans la perception, voilà ce que j'ai senti

Lorsque je dis à Emy : '*là tu y es*', elle a instantanément accès à la perception de la luminosité, sans doute le fait de s'être sentie validée :

E1 E 614/616 : tu m'as dit : '*là tu y es*', en fait, en moi, ce qui est venu en même temps que ta parole, c'est juste la vision, enfin, la luminosité

L'expression : '*confiance dans les autres*' a également déclenché chez elle une perception de couleurs '*rouge et bleu en même temps*' :

E1 E 2/5 : quand tu as prononcé 'confiance dans les autres' et c'est 'les autres' surtout que j'ai entendu. Là, le sensible était plus fort et pendant toute cette partie où c'était avec les autres moi je ressens des couleurs, c'était en rouge et bleu en même temps, c'était très dynamique

Son espace perceptif s'est trouvé renforcé, dynamisé et étendu au groupe grâce à l'expression '*les autres*' :

E1 E 10/12: Après tu as reparlé de 'les autres' et là je suis repartie C'est quelque chose d'assez nouveau pour moi parce que je ne prends pas vraiment conscience du groupe en général

E1 E 27 : Le sensible était dans le groupe, j'étais avec vous

Pour Zoé ce sont les mots '*confiance*' et '*décontracté*' qui la touchent ; au moment où ils sont prononcés, elle est envahie par un relâchement tonique global et peut commencer son introspection sensorielle dans des conditions perceptives optimales :

E1 Z 46/51 : le mot déclenchant ou le déclencheur a été 'confiance' à partir de ce moment là, il y a eu 'confiance ' et 'décontracté' (...) au niveau de la sphère abdominale, il y a quelque chose qui s'est relâchée, je suis tombée dans mon bassin et j'ai commencé vraiment mon introspection

L'évocation des notions d'amplitude et de volume l'ouvre à une perception intra corporelle :

E1 Z 505/507 : c'est dès que tu abordes des notions d'amplitude, de volume que je rentre plus sur l'intérieur, dans le Sensible

Et quand j'attire son attention par des questions concernant : '*l'intérieur et l'extérieur*' elle a accès à une expansion perceptive. Elle prend alors conscience du '*rayonnement*' extérieur de son mouvement :

E1 Z 131/133 : surtout la question 'extérieur/intérieur', parce que c'était une évidence, j'étais à l'intérieur et puis je me suis dit : c'est pas vrai parce que ça rayonne, donc, ça a enrichi ma perception

L'image de '*coulisser dans un tube*' permet à Anne de trouver comment effectuer son mouvement et d'avoir des perceptions fines et précises sur les mouvements de sa colonne :

E3 A 5/12 : Quand tu dis 'coulisser' (...) Donc, je me suis dit, tiens, il y a le haut de ma colonne qui coulisse bien en dedans, comme dans un tube et après, il y a le bas, et le bas il reste coincé et donc après, au fur et à mesure de toutes les consignes, il y a des choses qui se débloquent

Et celle de l'élastique met en mot la perception de Cécile : '*je sentais le chewing-gum*' :

E3 C 51/56 : les mots dont je me souviens c'est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation (...) Elasticité, c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais l'impression de sentir le chewing-gum

### *En résumé*

Les participants reconnaissent que leurs perceptions sont amplifiées par l'accompagnement verbal : les énumérations anatomiques, les questions, certaines expressions, les analogies et l'intention portée par ma voix. Ils établissent également un lien entre attention et perception, plus l'attention est sollicitée par l'accompagnement verbal, plus les perceptions s'enrichissent.

### 2. 2. 3 L'accompagnement verbal sollicite la réflexion

Les participants n'ont pas témoigné directement des effets de l'accompagnement verbal sur leur réflexion, mais à la lecture de mes données, j'ai relevé tellement de phrases commençant par '*tiens, je me suis dit...*' que j'ai ouvert cette catégorie regroupant tous leurs témoignages attestant d'une activité réflexive pendant les cours.

Cette sollicitation peut se faire par les questions posées pendant l'introspection du Sensible. Les participants y réagissent de manière différente :

Zoé, s'est senti dérangée, dans un premier temps, puis elle s'est rendue compte que ces questions, au contraire, enrichissaient ses perceptions :

E1 Z 130/137 : au départ - les questions posées - ça m'a dérangée, parce que j'étais en train de vivre mon petit truc (...) le fait de se poser des questions ça enrichit, parce que moi, je me les pose pas, donc le fait que tu me les poses ça me fait me les poser en fait, donc, ça grandit, ça s'est élargi et ça devient exact

Emy n'a pas vécu ce questionnement comme quelque chose d'impératif, elle s'est plutôt sentie sollicitée et s'est '*mise en travail pour y répondre*' :

E1 E 144/151 : L'effet d'écouter attentivement une question et de se la poser. C'est pas un ordre, c'est plus fort qu'une consigne, mais c'est pas un ordre « **sinon tu te les poses toi les questions ?** » oui, mais il y a moins de volonté de réponse, de démarche qui est mise en route pour répondre (...) « **Là tu as entendu ?** » Je me suis mise en travail pour répondre

Léa a assimilé cet accompagnement verbal à un dialogue intérieur, ne le dissociant pas de sa propre pensée. Pour elle, c'est comme si '*elle se parlait à voix haute*' :

E1 L 162/169 : c'est un dialogue, j'ai l'impression de parler à voix haute, même si j'ai pas les mots qui sortent, pour moi, je parle à voix haute, je suis à l'intérieur, et tous les mots viennent, après les consignes et les questions que toi tu poses, je te dissocie pas de moi à ce moment là (...) pour moi, ta voix c'est pareil, ta voix et tes consignes ou tes questions, ça fait partie du chemin, c'est un dialogue qui reste à l'intérieur

L'accompagnement verbal sollicite très souvent la conscience réflexive même si les consignes n'ont pas été données spécifiquement dans cette intention :

Léa, au moment du mouvement de verticalité basse, est interpellée par le terme '*genou*', car elle a un doute sur l'amplitude du mouvement à exécuter. Elle commence par vérifier en regardant sa position, mais après réflexion, elle prend la décision de s'en référer à son ressenti interne et de ne pas se comparer ni se juger car elle a l'impression '*d'avoir fait ce qu'il fallait faire*' :

E1 L 342/349 : il y a eu un moment où tu as parlé de genoux, on était pas dans l'étirement mais dans la descente et il y a eu juste un tout petit doute à un moment je me suis dit : genoux ? j'ai ouvert les yeux, est ce que ça veut dire qu'il faut qu'on soit les bras vraiment au niveau des genoux ou presque au sol ou pas (...) tu étais largement baissée et là, je ne me suis pas jugée, je me suis dit, c'est marrant parce que moi j'étais aux genoux, mais j'étais pas baissée, mais pourtant, j'y étais, j'avais l'impression d'y être complètement, d'avoir fait ce qui ce qu'il fallait faire

Anne se sent en difficulté parce qu'elle n'a pas accès à la sensation d'élasticité proposée. Elle s'interroge : '*bon sang où il est l'élastique ?*'.

E3 A 35/44 : Quand tu dis : élastique, je me suis dit : mince, élastique, ce n'est pas élastique (...) Quand tu dis : c'est élastique que je suis contre le mur que ça avance pas je me dis : 'bon sang' où il est l'élastique ?

Danièle 'discute' la consigne, car elle est confrontée à une difficulté physique qui, pense-t-elle va l'empêcher de la réaliser. Cependant, une information issue de l'immédiateté '*j'ai senti que je pouvais effectivement m'appuyer*' engendre une réflexion intérieure. C'est presque comme si elle négociait avec elle-même. Quand elle prend la décision d'effectuer le mouvement proposé, elle le fait avec beaucoup de précautions. Cette décision lui permet d'accéder à quelque chose d'inédit au niveau du mouvement de sa jambe :

E2 D 122/130 : tu as donné une consigne disant : allez y, appuyez vous sur votre jambe ! Moi, ça craquait de partout et puis, je me suis dit : « bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa mais pas facile ! » J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée et puis une fraction de seconde, j'ai senti que je pouvais effectivement m'appuyer, bon, je n'ai pas été kamikaze, je suis allée un petit peu m'appuyer et c'est vrai que j'ai senti des choses différentes. A savoir à quel point je peux m'appuyer sur cette jambe, fléchir ce genou, je n'en sais rien, mais quand même, je suis rentrée dans quelque chose de nouveau au niveau du mouvement de cette jambe

Emy se sent spectatrice de ce qui se joue en elle. Elle ne comprend pas pourquoi ses poumons s'évitent, font des détours pour ne pas se croiser. Ce refus vient de son corps, '*c'est un fait de connaissance*' dit-elle :

E1 E 276/297 : tu as dit 'le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre, ça se croise et le sternum est au milieu' et moi je me suis dit non : ça ne se croisera pas ça va s'éviter et je ne sais pas pourquoi (...) C'est un fait de connaissance, j'ai entendu : ça ne se croisera pas et j'ai senti mon poumon gauche qui faisait comme un détour

Zoé s'est exprimée longuement à propos des réflexions qui la préoccupent pendant le cours de gymnastique sensorielle. Elle est extrêmement consciente du processus qui l'anime, elle sait décrire cette négociation qui se déroule toujours en deux temps entre une réflexion purement intellectuelle et un ressenti émanant du Sensible. Elle commence toujours par examiner la consigne, voire porter un jugement : '*c'est bien, c'est pas bien*', avant de l'accepter. Pour faire taire ces réflexions gênantes, elle a trouvé une stratégie : '*les laisser partir*' pour pouvoir ainsi se concentrer complètement sur l'écoute du Sensible, '*je me mets à écouter avec autre chose*'.

Par exemple, l'évocation du cerveau la confronte à tout un imaginaire négatif, fait de ses représentations : '*mon cerveau c'est un pois chiche qui fait gling, gling*' :

E1 Z 556/562 : En fait, je me demande si la chose n'est pas simultanée, si il y a pas une perception qui est faite du sensible qui se met à s'amplifier et puis y'a ce truc de l'intellect qui fait sa petite réflexion, et qu'on porte les deux en fait, l'intellect fait sa petite réflexion, on le laisse partir (...) c'est à dire que tu laisses partir 'mon cerveau il fait gling, gling' et après, je me mets à écouter la consigne avec autre chose

E1 Z 519/523 : - le cerveau - ça c'est une image qui au départ m'a choquée, ça faisait 'le pois chiche' et ça fait 'gling gling' je me suis dit : mais non regarde, elle a raison, on va de l'avant, c'est comme si quand une image me choque ou me dérange, avant de l'accepter ça passe par mon petit ego, c'est bien, c'est pas bien ! Je me fais mon petit truc, après j'accepte, après c'est bon!

Les consignes concernant la tête commence par lui procurer un moment de panique, elle est obligée de réfléchir pour savoir où est sa tête, puis quand elle la remet en conscience, elle est rassurée et peut même éprouver du plaisir :

E1 Z 512/516 : Alors, ça se passe en deux temps, quand tu dis : votre tête roule, ou votre occiput roule, ou votre nuque, ou votre menton, alors là j'ai un moment de panique : où elle est ma tête ? Elle est là, ça va et j'en prends conscience, là ça devient bien dans le deuxième temps. Regarde c'est bon, elle est là, elle est comme ça, donc ça va et je jouis de la chose en fait

Avec les poumons, elle procède de même, elle commence par refuser la proposition qui la renvoie à son passé de fumeuse, puis elle accepte de faire le mouvement :

E1 Z 267/274 : Oui, au départ quand tu as dit prendre le poumon, là ça m'a fait bizarre et après j'ai eu comme un refus, puis après je me suis dit, mais non, prends le (...) comme j'ai arrêté de fumer y'a pas bien longtemps, j'ai une relation particulière avec mes poumons

Au moment du mouvement libre, elle est interpellée par cette consigne de '*choisir la posture qui vous représente*', mais finalement, elle s'exécute et trouve même que c'est une bonne idée : '*je me suis dit elle a raison*' :

E1 Z 649/656 : « **choisir la posture qui vous représente** » (...) là, j'ai porté un jugement. Je me suis dit tiens, elle a raison (...) Donc, j'ai porté un jugement de valeur en fait, alors que j'en avais pas porté de toute la séance (...) Oui, ça m'a interpellée, je me suis dit elle a raison...

La consigne '*je vais m'organiser pour remonter*' déclenche également tout ce processus réflexif. Elle interprète cette phrase, afin de lui donner du sens et de se l'approprier : '*c'est moi qui peux monter, je peux monter comme je veux*'. Elle découvre alors qu'elle peut s'octroyer une grande liberté d'exécution au lieu d'être toujours dans l'auto jugement et la comparaison avec les autres :

E1 Z 323/330 : Tu en as parlé et j'ai bien aimé quand tu as dit à un moment : '*je vais m'organiser pour remonter moi je l'ai traduit : 'je peux monter et c'est moi qui peux monter*', je monte pas en écoutant, en suivant ce que les autres me disent, mais moi je peux monter comme je veux. Parce que j'ai toujours un problème, j'ai toujours peur de mal faire (...) j'ai toujours l'impression que c'est moi qui fait faux quand je suis pas comme les autres (...) ça m'a donné une liberté (...)

Chez Zoé, la réflexion est omniprésente, même l'absence d'un claquement de doigts indiquant le top départ, l'interpelle : '*je me suis demandée si tu ne l'avais pas fait exprès*'. Son souci d'être jugée, sa peur de mal faire sont sûrement à l'origine de cette interprétation. Cependant, elle valide le fait d'être très attentive aux consignes :

E1 Z 219/221 : Il n'y a pas eu de claquement - de doigts - il m'a manqué ce claquement, je me suis dit : tiens, je suis vraiment à ce que je fais et je me suis même demandée si tu l'avais pas fait exprès pour voir

A la fin du cours, pendant le mouvement libre, elle se fait beaucoup plus confiance. Quand je propose de changer de rythme, elle s'interroge un instant mais aussitôt valide son ressenti et zappe cette consigne qui la perturbe :

E1 Z 642/644 : je me suis dit, mais pourquoi un changement de rythme, et alors j'étais là : pourquoi, y'a un rythme ? Mais au fond c'est celui que je sens, et puis après j'ai zappé

Les participants témoignent d'une réflexion engendrée dans diverses circonstances. A l'occasion de questions posées pendant la phase introspective, pour interpréter, comprendre et s'ajuster à certaines consignes, quand leur autonomie est sollicitée, mais également face à des difficultés, soit d'ordre physique, soit d'ordre représentationnel, rencontrées lors de l'exécution d'un mouvement.

## 2. 2. 4 L'accompagnement verbal favorise les prises de conscience

L'appropriation de l'expérience et sa mise en sens amènent très souvent à des prises de conscience.

En entendant la consigne sur le mouvement de '*dissociation des poumons*', Emy perçoit ses asymétries et son manque de globalité elle prend conscience du travail qu'elle doit encore faire sur elle pour y remédier :

E1 E 297/301 : - concernant les poumons dissociés- (...) ça me ramène au travail qu'il y aurait à faire, à ce qui ne va pas (...) j'ai des asymétries énormes, la globalité n'est pas effective, c'est des morceaux qui sont indépendants les uns des autres, c'est pas un corps entier à l'unisson

En fin de séance, au moment du mouvement libre, elle prend également conscience de son manque d'ancrage et de stabilité :

E1 E 539/543 : c'est pas quelque chose que j'aime faire ou que je sais faire, je le garde pour moi, je suis solide ou tout ça, ou je suis ancrée etc. Je m'apercevais que ça ne me convenait pas (...) je ne suis pas ancrée, pas solide, pas stable

A l'évocation des poumons, Léa entre en '*dialogue*' avec eux. Elle les entend quand ils disent '*bon ça serait bien d'arrêter*', mais malgré cette prise de conscience très forte, elle semble dire qu'elle n'est pas encore prête à prendre la décision d'arrêter de fumer :

E1 L 307/318 : par rapport aux poumons (...) moi je suis toujours fumeuse malheureusement, et à chaque séance, ça je le sens, quand le poumon est pris, je me dis : il faut arrêter là ! (...) C'est même pas qu'il est pris ou qu'il est coincé, je sens que c'est pas comme un footing où je vais sentir : tiens, il faut que j'arrête de fumer parce que j'ai moins de souffle, c'est pas ça du tout, c'est plutôt dans le dialogue ou c'est comme s'ils me disaient bon : ça serait bien d'arrêter ! C'est plutôt une prise de conscience qui est très forte dans les séances. Bon après, je claque la porte et j'y pense plus !

Le guidage très précis des appuis au sol pendant les exercices d'oscillation posturo cinétiques, permet à Gérard de percevoir ses limites et ses blocages au niveau du membre inférieur droit, mais en même temps, il prend conscience, avec bonheur, '*des capacités*' et de toute '*une marge de souplesse*' dont il dispose et qu'il pourra utiliser dans sa vie de tous les jours :

E2 G 110/116 : l'exercice de porter le poids du corps sur les talons en alternance avec l'avant, vers les doigts de pieds, à certains moments, je ressens, les limites, entre guillemets des choses qui bloquent en moi, notamment au niveau du membre inférieur droit (...) je sens que j'ai des capacités, j'ai encore une marge de souplesse en moi que je peux utiliser par ailleurs. Il m'arrive de m'en réjouir

A propos de la consigne du '*cerveau qui se ballade*', Zoé prend conscience de ses représentations négatives et de l'image dévalorisante qu'elle a d'elle même :

E1 Z 518/520 : ***J'ai souvent parlé du cerveau qui se baladait*** (...) C'est une image qui m'a choquée, ça faisait le pois chiche, et ça fait gling, gling (...)

E1 Z 569/572 : C'est là que tu te dis, mes petites bêtises, mon humour à trois francs cinquante, il masque la peur et quand je suis en moi et que je me mets à ne plus avoir peur et à être bien, j'ai plus besoin de cet humour (...) c'était une façon de me dévaloriser

L'expérience de la sensation de liberté générée par l'image des ailes de l'oiseau, fait prendre conscience Jean-Marie qu'il ne s'offre pas assez cette liberté dans son quotidien, cependant, c'est déjà pour lui une nette évolution de pouvoir se l'offrir pendant son mouvement :

E2 JM 105/108 : Qu'est ce que tu as appris de toi quand tu dis c'est une liberté ? C'est quelque chose que je connais mais que je ne m'offre pas assez

E2 JM 146/149 : Oui, mais c'est ce que je disais, c'est ça qu'il y a de paradoxal, c'est que j'ai du mal à comprendre, parce que c'est pas trop ce qui se passe dans le quotidien alors c'est pour ça que je trouve ça assez étonnant, mais comme quoi aussi ça évolue et il y a des trucs qui se passent

### En résumé

Le guidage très précis d'un mouvement peut amener les participants à rencontrer et à passer leurs résistances. Il suffit parfois d'un mot, d'une image qui aura un écho particulier pour déclencher des prises de conscience. Ces prises de conscience sont conséquentes du processus réflexif engagé.

## 2.3 Les effets sur le vécu du mouvement interne

Dans cette troisième grande catégorie, j'ai réuni les témoignages des participants montrant les effets de l'accompagnement verbal sur les paramètres de l'expérience du Sensible tels que : l'amplitude, l'équilibre, la globalité et la profondeur.

Donne accès à une plus grande amplitude	E1 : Z 485/487 E2 : F 35/39 ; G 50/53 ; JM 103/104 ; JM 142/143
Renforce l'ancrage/ l'équilibre	E1 : E 13/15 ; Z 66/69 ; Z 213/215 ; L 358/363 ; L 441/445 E2 : D 86/88 ; JM 140/144
Facilite l'accès à une plus grande globalité	E1 : Z 208/212 ; <b>636</b> ; L 637 E2 : G 8/10 E3 : A 131/134
Guide vers une plus grande profondeur	E1 : Z 267/270

### 2.3.1 L'accompagnement verbal donne accès à une plus grande amplitude

Lors des deux premières expérimentations, les participants ont témoigné d'un gain d'amplitude généré par l'accompagnement verbal lors de l'exercice d'accordage en latéralité sur le mode de l'envol.

Dans le premier cours, ce gain d'amplitude est conséquent aux notions de dissociation sur lesquelles j'ai particulièrement insisté.

La dissociation tronc/membres supérieurs a permis à Zoé de se 'décoincer', de s'ouvrir et d'entrer ainsi dans plus d'amplitude :



E1 Z 485/487 : Ce qui m'a facilité à un moment, c'était toutes les notions de se dissocier, comme si je devenais plus... comme si j'avais accès à de l'amplitude, j'étais plus coincée sur mon bassin et sur mes jambes, mes bras m'aidaient à ouvrir, je rentrais dans l'amplitude

Et dans le deuxième cours, il est directement relié à une consigne imagée : celle de l'envol et du déploiement des ailes :

En effectuant le mouvement guidé de cette façon, Gérard a eu accès à '*l'ouverture de tout son plan frontal jusqu'au membre inférieur*' :

E2 G 50/53 : beaucoup plus d'amplitude et de facilité dans le bras gauche et effectivement l'image de l'oiseau, c'est pas que ça me fait imaginer, c'est que dans la sensation, ça me donne une plus grande ouverture de tout le plan frontal, jusqu'au membre inférieur

Françoise vit ce gain d'amplitude à la fois corporellement, mais également sur le plan comportemental, puisqu'elle le compare à une extériorisation :

E2 F 35/39 : Quand on parlait d'envol à un moment donné (...) ça m'aide à aller plus loin dans mon mouvement, à m'extérioriser davantage

Jean-Marie évoque une amplitude inédite accompagnée d'un sentiment de liberté :

E2 JM 103/104 : cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là

Il précise qu'il a réellement le sentiment d'être aller loin dans son mouvement :

E2 JM 142/143 : - les grandes ailes – (...) le fait d'aller loin dans le mouvement de transversalité, je pense que je suis assez loin

### **2.3.2 L'accompagnement verbal renforce l'ancrage/ l'équilibre**

L'ancrage est une consigne que j'indique systématiquement.

Zoé l'applique non seulement au moment où je le demande mais à chaque fois que les jambes sont évoquées :

E1 Z 66/69 : Tu dis : j'ai bien écouté les consignes, à chaque fois, elles m'ont fait progresser. Tu as des exemples ? (...) Il y a eu aussi, au niveau de la colonne, des jambes, de s'ancrer

E1 Z 213/215 : tu as parlé 'd'intégrer les jambes' et à ce moment là j'ai intégré mes jambes, j'ai poussé sur mes talons et c'était encore plus riche de perceptions, c'était encore plus intéressant

Emy a toujours besoin d'entendre cette information, comme une sorte de rappel à l'ordre :

E1 E 13/15 : Et tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise (...) il faut que je pense à chaque fois à remettre en attention ou en intention

Mais le sentiment d'ancrage peut se construire pendant la séance, par exemple : Léa trouve son centre d'équilibre pendant les exercices de latéralité :

E1 L 441/445 : tu parlais de cette dissociation là, en fait là où moi, je la sens le plus, c'est par rapport au poids, le poids qui part à droite, tout en restant une partie à gauche, en fait pour moi, la clef de la dissociation que j'ai trouvée à ce moment là c'est que le poids finalement il reste au centre

Elle avait déjà rencontré son équilibre lors de l'exercice d'accordage haut/bas, grâce à la consigne imagée du '*jeu*'. En effet, c'est en jouant avec les déséquilibres entre la flexion et l'extension qu'elle a pu tester ses limites pour finalement se stabiliser dans ses appuis et trouver son centre :

E1 L 358/363 : c'est flirter avec le déséquilibre aussi bien dans l'extension que dans la flexion, c'est pareil, je joue avec le déséquilibre, je sens mes appuis, jusqu'où il peut ! Et comme tu as parlé de 'jeu',

c'est peut-être pour ça aussi que mes sensations : j'ai l'impression, de jouer, de flirter avec tout ça pour arriver finalement à l'équilibre, c'est en flirtant avec les déséquilibres qu'on en arrive à un point d'équilibre et donc à un ancrage, des appuis et surtout de son centre

Danièle accède à cette sensation de recentrage, à la fin d'un l'exercice grâce à la consigne '*d'absorber en soi*' :

E2 D 86/88 : 'L'absorption', c'est l'incorporation du mouvement, c'est absorber, c'est prendre un peu de l'espace, un peu du mouvement, un peu de ses articulations et rentrer quelque chose, emmener quelque chose dans une globalité, c'est densifier, c'est recentrer

L'image '*d'ouvrir ses ailes*' a permis à Jean-Marie d'effectuer un mouvement de grande amplitude sans trembler, et de se découvrir ainsi une nouvelle stabilité. Mais ce gain de stabilité le reconforte et l'étonne à la fois, car avoir accès à de la stabilité au travers d'un mouvement d'une grande amplitude, lui semble paradoxal :

E2 JM 140/144 : - les grandes ailes - Ce qu'il y a de paradoxal dans le mouvement de latéralité, c'est que je me suis découvert une nouvelle stabilité (...) je ne tremble pratiquement plus (...) je pense que je suis assez loin, être stable, posé, me reconforte énormément

### 2.3.3 L'accompagnement verbal facilite l'accès à une plus grande globalité

La globalité est souvent évoquée directement, l'attention est alors sollicitée sur cette perception :

*E1 636 : « J'ai employé les mots globalité, totalité, tout de moi est concerné. Vous étiez là dedans ? »*

Léa acquiesce, elle a ressenti sa globalité :

E1 L 637 : Moi, complètement dans la globalité personnellement

Mais, l'accompagnement verbal construit également la globalité en décrivant en temps réel, sur le mode du '*Boléro de Ravel*', l'évolutivité du mouvement :

Zoé a noté une interaction entre l'enrichissement des consignes et l'enrichissement de ses perceptions. C'est le processus évolutif de cette interaction qui a participé à l'élaboration de sa globalité :

E1 Z 208/215 : plus les consignes s'enrichissaient, ce que j'ai noté, c'est que plus ma perception s'enrichissait, mais ce que j'avais acquis, je ne le perdais pas, ça s'enrichit vraiment. C'est à dire je suis consciente que mon épaule descend ou monte et je suis consciente que ma tête, que mon oreille va vers mon épaule, enfin ça devient plus global, plus riche (...)

Puis, la consigne '*d'intégrer les jambes*' a complété cette perception de globalité :

E1 Z 208/215 : (...) à ce moment là tu as parlé 'd'intégrer les jambes' et à ce moment là j'ai intégré mes jambes, j'ai poussé sur mes talons et c'était encore plus riche de perceptions, c'était encore plus intéressant

Quand je lui demande de poser son attention sur le tonus anticipatoire, Anne perçoit combien toute sa globalité corporelle est sollicitée :

E3 A 131/134 : (...) quand tu disais : 'on sent, ça revient', tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte, oui que les pieds, que tout allait repartir en même temps et là oui, je sentais vraiment que tout se concentrait bien et que ça repartait.

Gérard trouve comment effectuer son mouvement de glisser en latéralité en respectant la linéarité avec toute la globalité de son corps grâce à la consigne '*d'aller coller son oreille contre une porte*'. En effet, cette consigne lui permet de s'exécuter avec aisance tout en respectant la physiologie du mouvement :

E2 G 8/10 : Aujourd'hui, j'ai eu un exemple concret, il s'agissait d'un mouvement latéral du corps dans la ligne vers la droite, à un moment donné, tu as donné le starter de l'oreille et ça m'a beaucoup aidé à trouver l'intention et d'y aller complètement, plus globalement

### 2.3.4 L'accompagnement verbal guide vers une plus grande profondeur

Dans le témoignage de Zoé, le processus d'accès à la profondeur est induit par l'évocation d'un organe interne, il s'agit là d'une profondeur anatomique : '*il faut aller les chercher en profondeur*' :

E1 Z 267/270 : au départ quand tu as dit 'prendre le poumon', là ça m'a fait bizarre et après j'ai eu comme un refus (...) là il me semble que tu accèdes à travers ça à la profondeur, puisque tu vas chercher tes organes en profondeur

## 2.4 Les effets sur le vécu de soi

Dans la quatrième grande catégorie, j'ai regroupé les témoignages attestant des effets de l'accompagnement verbal sur le vécu de soi. L'acquisition d'une forme d'autonomie, la construction d'une confiance et d'une présence à soi, renforçant l'identité et enfin la rencontre avec un sentiment de bien-être et le goût de soi.

Favorise l'autonomie	E1 : Z 323/331 E2 : JM 103/104
Augmente la confiance en soi, renforce l'identité, la présence à soi	E1 : L 88/91 ; Z 213/215 ; Z 329/336 ; L 394/397 E1 : Z 488/491 ; Z 523/525 ; Z 569/581
Amplifie la sensation de bien être, le goût de soi	E1 : Z 50/54 ; E 276/281 ; E 386/390 ; Z 421/427 E1 : L 402/414 ; L 441/451 ; Z 512/516 ; Z 523/525 E1 : Z 623/627 E2 : F 28/30 ; JM 140/144

### 2.4.1 L'accompagnement verbal favorise l'autonomie

Pour Zoé, la formule : '*je vais m'organiser pour remonter*' a généré tout un processus d'autonomisation. Elle s'est autorisée à effectuer le mouvement selon son propre ressenti sans prendre les autres comme référence. Elle a éprouvé ainsi un immense sentiment de liberté en se validant : '*ça m'a donné une liberté, c'est moi qui suis remontée (...) comme je le sentais (...) je me foutais de ce que faisaient les autres*' :

E1 Z 323/331 : j'ai bien aimé quand tu as dit à un moment : 'je vais m'organiser pour remonter' moi je l'ai traduit : 'je peux monter et c'est moi qui peux monter', je monte pas en écoutant, en suivant ce que les

autres me disent, mais moi, je peux monter comme je veux. Parce que j'ai toujours un problème, j'ai toujours peur de mal faire, donc j'essaye de voir si tout le monde a la tête au même endroit, le bras au même endroit, bref et j'ai toujours l'impression que c'est moi qui fais faux quand je suis pas comme les autres et là le fait que tu dises : 'je m'organise pour remonter' ça m'a donné une liberté, c'est à dire que c'est moi qui suis remontée et je me foutais de ce que faisaient les autres, je remontais comme moi je le sentais

Jean-Marie, lui aussi, éprouve ce sentiment de liberté en s'autorisant à aller dans une grande amplitude au moment de l'envol :

E2 JM 103/104 : Cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là

## **2.4.2 L'accompagnement verbal augmente la confiance en soi, l'identité : la présence à soi**

Le mot '*confiance*', lors de l'introspection sensorielle a déclenché chez Léa un état de confiance qui lui a permis de se relâcher et d'entrer en relation avec son intériorité :

E1 L 88/91 : un mot qui m'est resté bien en tête et que tu as dit c'est le mot 'confiance' (...) Dès que j'ai entendu ce mot, il y a tout qui se lâche et c'est parti, moi je suis rentrée à l'intérieur de moi et sans me poser de question

Pendant les exercices, elle a perçu des changements d'état inhérents aux mouvements. Si la convergence lui procure ce sentiment de proximité envers elle même, faite de confiance et d'intimité ; les mouvements de divergence lui permettent de contacter une sensation d'ouverture envers les autres, elle la décrit avec une expression magnifique : '*le soi en présentation aux autres*' :

E1 L 394/397 : Moi, je sens un changement d'état, je l'ai plus senti dans les mouvements latéraux que dans : étirement et flexion. Mais dans l'étirement, il y a l'ouverture aux autres, moi, je sens : 'le soi en présentation des autres' et dans la flexion : 'le rapport à soi', l'histoire de l'intimité, la confiance

Tout au long de la séance, Zoé a pris confiance en elle. L'expression '*des mains qui se rapprochent*' lui permet de se réunifier et l'aide à sortir de son malaise :

E1 Z 523/525: quand tu as parlé des mains qui se rapprochent, et ce qu'on va chercher, là, je me sentais vraiment bien, là, j'étais plus dans le malaise, j'étais dans quelque chose qui me faisait du bien, comme si je me rassemblais en fait...

Le mot '*accueillir*' a eu un écho important, la consistance qu'elle donne à son accueil lui procure un sentiment de présence à elle même :

E1 Z 488/493: ce qui a été aussi déterminant, c'est le terme d'accueillir que j'ai entendu et où mes bras se sont mis à devenir importants, à prendre de la consistance ; je ne sais pas ce que j'accueillais, mais j'avais vraiment envie d'accueillir, j'avais envie de donner de la consistance à mon accueil (...) j'avais de la consistance (...)

Dans les expressions : '*je vais m'organiser pour remonter*' et '*vous savez ce que vous poussez*', elle a entendu la confiance que je pouvais lui faire pour organiser et vivre son mouvement ; en retour, elle s'est fait confiance et s'est offert une liberté d'expression gestuelle dans laquelle elle a contacté son identité profonde. Elle s'est sentie à la fois validée dans sa capacité à percevoir –ce qu'il faut faire– et investie d'une force pour l'exécuter. Elle s'est également sentie pénétrée par le

‘*volume*’ de la voix, cela a encore intensifié son sentiment de présence à elle-même et lui a permis d’accéder au mouvement dans son toute évolutivité avec fluidité et prestance :

E1 Z 329/335: le fait que tu dises : ‘je m’organise pour remonter’ (...) c’est moi qui suis remontée (...) je remontais comme moi je le sentais. Plus la séance avançait, plus ton volume de voix devenait fort ; enfin, plus moi je le sentais, plus moi je me sentais ‘moi’, tu disais : ‘vous savez ce que vous poussez’ et je me suis mise à le savoir (...) il y avait de la force qui descendait et je me suis dit : sa voix m’accompagne et ça prenait de l’allure, ça prenait du volume et plus ça devenait facile

Elle a également pris conscience de ses représentations et de ses peurs, mais la relation qu’elle a établie avec son intériorité lui a donné confiance en elle :

E1 Z 569/581 : mon humour à trois francs cinquante, il masque la peur et quand je suis en moi et que je me mets à ne plus avoir peur et à être bien, j’ai plus besoin de cet humour (...) « **Tu n’as plus besoin de te masquer, tu arrives à voir ce que ça peut déployer ?** » De la confiance, enfin c’est très étrange, que tout ça me soit venu pendant cet exercice de latéralité que j’aime pas, mais c’est quelque chose qui m’est venue

### 2. 4. 3 L’accompagnement verbal amplifie le goût de soi, la sensation de bien être

Emy est particulièrement touchée par certains mots ou certaines expressions, elle accède au goût du mouvement :

E1 E 386/390 : ‘Relever le menton’, c’est une consigne qui m’aide aussi pour faire une extension, c’est joli, c’est doux et ‘ramener dans soi’ (...) ‘lancer loin’, c’est une perception que je sens aussi et donc j’aime bien l’entendre et le sentir

Zoé témoigne, elle aussi, de la beauté et de la douceur qu’elle a ressenties :

E1 Z 50/54 : j’étais très sensible aux consignes. J’écoutais et chaque fois, ça enrichissait mon introspection. Les couleurs sont venues vers la fin et j’ai eu un très beau moment, où j’ai été traversée de quelque chose qui était très doux (...) le seul mot qui me vienne c’est beau !

Même certaines consignes qui au départ sont dérangeantes, peuvent être à l’origine d’une relation au Sensible et véhiculer un état agréable. C’est le cas d’Emy lorsqu’elle perçoit la stratégie qu’empruntent ses poumons pour répondre à la consigne de croisement, elle en parle comme ‘*d’un accordage agréable*’ :

E1 E 276/281 : tu as dit : le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre (...) c’était dans le sensible aussi, c’est à dire comme si chacun avait fait un petit détour pour pas que ça se croise, comme un accordage de façon agréable

Le guidage de l’alternance des mouvements : divergence/convergence, a permis à Léa de découvrir le plaisir du retour en soi ; de s’y sentir bien, épanouie, et d’y découvrir son ‘*petit feu intérieur*’ :

E1 L 402/414 : c’est génial d’aller dans la flexion, d’aller dans moi. Là, je suis bien, je me sens épanouie et aller vers l’extension, vers les autres, c’est plus difficile. Ca reste agréable mais ce que je note, ce qui a vraiment changé pour moi, c’est que j’ai beaucoup de plaisir à aller dans l’introspection, ça a changé, c’est évident ! (...) J’ai découvert qu’il y avait un feu à l’intérieur

Pendant l’exercice de l’envol, ces mêmes consignes de dissociation l’amènent à vivre de façon ludique et agréable le mouvement de transfert d’une jambe sur l’autre. Ce qu’elle aime, nous dit-elle, c’est de pouvoir à la fois jouer avec ça et d’en ressentir les effets :

E1 L 441/451 : tu parlais de cette dissociation (...) sur ces mouvements d’envol, encore une fois, ce que je ressens c’est le poids, quand on passe d’une jambe sur l’autre, c’est vraiment le changement de

poids et ça de le ressentir et de jouer avec ça je trouve ça vraiment très, très agréable de passer tout le poids de son corps d'un côté à un autre, en traversant le centre, j'aime beaucoup ça

Pour Jean-Marie, c'est l'image des grandes ailes, qui lui permet de faire l'expérience à la fois de la stabilité et de la liberté et il se sent '*réconforté*' par la découverte de cette nouvelle stabilité :

E2 JM 140/144 : - les grandes ailes - Ce qu'il y a de paradoxal dans le mouvement de latéralité, c'est que je me suis découvert une nouvelle stabilité (...) c'est vrai que le fait d'aller loin dans le mouvement de transversalité, je pense que je suis assez loin, être stable, posé, me reconforte énormément

Zoé doit d'abord surmonter ses représentations négatives avant de pouvoir jouir du bien-être de sa relation avec le Sensible :

E1 Z 512/516 : Alors ça se passe en deux temps, quand tu dis : votre tête roule, ou votre occiput roule, ou votre nuque, ou votre menton, alors j'ai un moment de panique où elle est ma tête ? Elle est là ça va j'en prends conscience, là ça devient bien dans un deuxième temps (...) et je jouis de la chose en fait

La consigne '*des mains qui se rapprochent*' l'aide à se rassembler, à sortir du malaise et à se sentir vraiment bien :

E1 Z 523/525: quand tu as parlé des mains qui se rapprochent, et ce qu'on va chercher, là, je me sentais vraiment bien, là, j'étais plus dans le malaise, j'étais dans quelque chose qui me faisait du bien, comme si je me rassemblais en fait...

Elle se sent si bien dans ce mouvement de convergence qu'elle veut y rester, les mots qui lui viennent pour définir cet état sont parlants : '*légèreté, douceur, cocon !*'

E1 Z 622/627 : j'avais envie de rester dans mes mains, vers moi, il me venait le mot dorloter, cocon, enfin des choses comme ça (...) j'avais envie de bouger mes bras doucement, légèrement, c'était légèreté, douceur et cocon, c'était ça !

Certains mots déclenchent chez elle des sentiments, des émotions. Et parce qu'ils ont une connotation affective, ils génèrent un état de goût et l'aident à qualifier son ressenti :

E1 Z 421/427 : par contre, y'a des mots, quand tu les emploies, comme le mot 'confiance', comme le mot 's'organiser pour remonter comme on voulait', ces mots là génèrent du goût, enfin, j'ai un état de goût, ça qualifie ce que j'éprouve, ça m'aide à le qualifier c'est parce qu'il y a une connotation, différente, affective, peut-être, ce sont des mots qui génèrent des états, des sentiments, des émotions alors que des images purement physiologiques ou physiques, ça génère pas forcément ça pour moi, je suis plus sensible aux mots!

### *En résumé*

Si les sensations d'amplitude, d'ancrage, de globalité et de profondeur sont inhérentes à l'expérience vécue en gymnastique sensorielle, les participants témoignent que l'accompagnement verbal amplifie l'accès à ces perceptions, à ces vécus. Ils sont aidés par les énumérations anatomiques, le rappel des zones imperçues, les voies de passage et les analogies. Souvent, l'évocation de ces sensations suffit à elle seule, à les faire éprouver.

La confiance en soi, le goût de soi, le sentiment de liberté, la validation de soi sont des sentiments inhérents à la relation au Sensible. Cependant, les participants témoignent être touchés au plus profond d'eux mêmes par la parole. Ces états d'être sont générés par certains mots ou expressions, par les encouragements, les analogies et essentiellement la prosodie.

## 2.5 Les effets sur la vie imaginaire

La cinquième grande catégorie concerne les témoignages ayant trait à la vie imaginaire.

Convoque l'imaginaire

E1 : L 91/96 ; L 103/106  
E2 : F 35/36; D 40/43 ; JM 44/46 ; G 90/91 ;F 93/94 ; JM 103/104  
E3 : C 54/56 ; Fa 59/63 ; A 97/98 ; Fa 99/102 ; C 170/172 ; Fa 165/169  
E3 : C 105/118 ; A 155/158 ; C 159/163 ; C 170/172

L'imaginaire des participants est très souvent sollicité pendant les séances de gymnastique sensorielle.

Au début de l'introspection du Sensible, je leur demande de poser leur attention sur la luminosité, cela fait simplement partie du protocole ; pourtant en entendant cette consigne, Léa plonge dans un imaginaire riche puisqu'elle voit *'deux bûches avec une petite flamme à l'intérieur d'elle, comme dans les contes'* :

E1 L 91/96 : il y a dans tes consignes, des mots qui m'ont frappée : c'était 'lumière', moi j'ai entendu lumière et non pas luminosité, alors moi, j'ai pas du tout vu une couleur mais un petit feu, vraiment un peu comme dans les contes, deux bûches avec une petite flamme c'était à l'intérieur de moi (...) c'était très évident - la lumière - qu'elle était à l'intérieur de moi et que je voyais ce petit feu qui brûlait plutôt au niveau de l'abdomen, du ventre

Quand j'accompagne le phénomène de l'absorption, Gérard ressent l'élasticité de sa matière et il en parle comme d'un *'élastique qu'on étire et qu'on laisse revenir tout seul'* :

E2 G 90/91 : - A propos de l'absorption - Je ressens comme un élastique qu'on étire et après, hop, on laisse revenir tout seul, voilà ce qui m'arrive de ressentir

Et Françoise évoque l'image *'d'un ressort'* non seulement pour décrire son geste mais aussi le mouvement de ses pensées :

E2 F 93/94 : Y'a le fait d'étirer comme le ressort et de revenir, mais aussi le fait un petit peu de sortir de ses pensées et d'y revenir, il y a deux choses

Cécile, en m'écoutant énumérer les organes, se promène à l'intérieur de son corps et les contemple *'un peu comme dans un film'*. Elle qualifie de magnifique cette rencontre avec son anatomie vivante car les organes qu'elle visualise sont bien réels avec : *'la chair et le sang'* :

E3 C 105/113 : quand tu cites le nom des organes, c'est comme si je tombais dans un état contemplatif de l'organe lui même. (...) j'ai l'impression d'être à l'intérieur du corps, de me promener un peu comme dans un film et de visualiser le cœur. Je le vois comme dans un livre d'anatomie, vraiment la chair, le sang, les veines, tout ça et je trouve ça très beau, c'est pareil pour les poumons ; le cerveau, ça a été aussi assez flagrant. Tu visualises l'organe et tu réalises à quel point ça peut être beau (...) ça symbolise la vie, tout ce qu'est le corps humain, comment il s'articule à travers tous ces organes, tous ces systèmes sanguins qui font que ça marche

Cependant, j'emploie fréquemment des images avec l'objectif de permettre aux participants d'entrer dans la subjectivité du mouvement et d'amplifier ainsi leurs sensations. Pour Cécile, le mot *'élasticité'* coïncide exactement avec la perception de la consistance sa matière à cet instant précis :

E3 C 54/55 : Elasticité, c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais l'impression de sentir le chewing-gum

Fanny a besoin de ces analogies '*je marche par image*', car elles l'aident à saisir la réalité physique du mouvement et d'en retirer une signification '*je vais comprendre la signification et je vais vraiment être dans moi*' :

E3 Fa 59/63 : Moi, je marche par image, je vais retenir une image, si tu dis la colonne coulisse par exemple, on monte vers le haut, ça va se faire parce que je suis dans le mouvement qui monte et puis là d'un coup, tu dis : c'est comme si un axe vous traversait et là, direct, je vais avoir l'image vraiment de moi et puis d'un axe qui me traverse et puis, je vais comprendre la signification et je vais vraiment être dans moi, dans mon axe

Certains mots sont prononcés spécifiquement pour déclencher l'imaginaire, pour que les participants entrent en contact avec la dimension dont l'image est vectrice. C'est le cas de l'envol, nous dit Françoise :

E2 F 35/36 : Quand on parlait d'envol à un moment donné ; il y a des images comme ça qui frappent vite par rapport au mouvement qu'on est en train de faire

Effectivement, en entendant prononcer '*les ailes*' Jean-Marie '*imaginait les avoir carrément*' et rajoute-t-il : '*c'était de grandes, grandes ailes*'!

E2 JM 44/46 : c'est le déploiement des ailes, j'imaginai les avoir carrément en écartant les bras et c'était pas des petites ailes, c'était de grandes, grandes ailes

Cette image est signifiante pour lui; il entre dans la transcendance en s'offrant la liberté :

E2 JM 103/104 : cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là

Souvent, les participants donnent de l'amplitude à l'image proposée. Danièle s'empare du mot '*cape*' et non seulement elle la visualise mais elle la transforme en '*cape de magicien*' dont elle perçoit la texture : '*fluide et légère*'. Mais outre son aspect '*ludique*', cette expérience lui a permis de se déployer dans tout l'espace postérieur :

E2 D 40/43 : Le mot, 'cape', moi ça m'a vraiment permis de déployer derrière quelque chose, une cape de magicien, quelque chose qui avait une qualité de matière, mais aussi, qui alliait un imaginaire, qui alliait une sensation aussi de fluidité, de légèreté. Tout ça, ça c'est concentré dans ce mot là, c'était ludique aussi

La notion de '*jeu*' invite Léa à vivre la subjectivité du mouvement et génère à son tour une autre image comme celle de partir en plongeur avec la tête :

E1 L 352/358 : tu as parlé, je crois de 'jeu' (...) dans le ressenti, c'est que par rapport à l'étirement (...) y'a beaucoup de sensations au niveau de la tête, parce que je la sens vraiment partir, plus que vers le plafond, en arrière. J'ai l'impression qu'elle va chercher l'extension, comme une courbe (...) elle part vraiment vers l'arrière comme un plongeur

Cependant, un même terme peut déclencher des représentations différentes voire contradictoires. '*puissant*' véhicule pour Anne une sensation de dureté et de rigidité, elle visualise une armure :

E3 A 97/98 : 'Puissant', j'ai senti que ça devenait dur, pour moi puissant c'était presque de la rigidité, comme une armure

Tandis que ce même mot déclenche chez Fanny tout un scénario : celui d'un acteur qui arrive sur scène avec beaucoup de prestance :



E3 Fa 99/102 : A un moment sur la puissance, tu as dit : ‘on monte, on est dans la lenteur, mais à la fois, on a de la puissance’ et moi, j’ai associé ça plus à de la prestance, comme un acteur qui arriverait comme ça sur scène, lentement, il est là et puis tu vois que lui, j’ai cette image, moi

Cécile n’a pas réagi immédiatement à ce mot ‘*puissant*’, mais plus tard, avec l’évocation du ‘*groupe*’, elle associe ces deux idées : ‘*tu as parlé du groupe et moi je l’ai raccordé à cette fameuse puissance*’, elle contacte alors une amplitude extracorporelle à la fois pour elle et pour les autres : ‘*j’ai senti que ça montait pour tout le monde en même temps*’ :

E3 C 159/163 : A un moment, tu as parlé du groupe et moi, je l’ai raccordé à cette fameuse puissance dont tu avais parlé dans le dos, c’était comme dans l’élévation, ça monte, quand tu en as parlé, j’ai senti que ça montait pour tout le monde en même temps et qu’il y avait quelque chose qui restait en suspend et qui là était très présent, c’est à dire les différentes énergies envahissaient le plafond et tu les sentais un petit peu

L’image de ‘*connexion avec l’infini*’ a eu un impact très fort sur Fanny, elle a vraiment visualisé la connexion entre sa tête et le ciel, avec tout un flux qui circule à l’intérieur d’elle ; par contre, elle avoue ne pas avoir réussi à se connecter avec le groupe :

E3 Fa 165/169 : tu as parlé d’une connexion avec l’infini et j’ai vraiment visualisé le truc qui partait de ma tête et qui montait comme ça directement vers le ciel, avec tout un flux qui monte et qui descend vers l’intérieur. J’ai pas réussi à me connecter au groupe et je me suis connectée là !

L’imaginaire de Cécile est également sollicité à propos de cette ‘*connexion avec l’infini*’, elle se représente une forêt, des arbres et semble avoir perçu le groupe puisqu’elle dit : ‘*il y en a plusieurs*’ :

E3 C 170/172 : - connexion avec l’infini - il y a quelque chose qui s’échappe vers le haut et puis comme il y en a plusieurs, tu sens que c’est comme une forêt, comme des arbres

Fanny est d’accord avec cette image d’arbres car elle précise :

E3 Fa 173 : Voilà, on est pas à l’horizontal, mais dans le vertical

A la fin du troisième cours, j’ai comparé les mouvements de divergence et de convergence avec un échange avec l’extérieur, comme une respiration, une nourriture ! La réaction d’Anne est surprenante, elle visualise immédiatement trois tuyaux qui se plantent sur sa tête. Le chiffre trois correspond sans doute au fait que le groupe soit constitué de trois participantes. Mais même si cette image est cocasse et amusante, elle lui permet de percevoir une réalité ‘*c’est vrai, ça me nourrit*’ et de concrétiser sa relation au groupe ‘*le groupe était là*’ :

E3 A 155/158 : je vous ai dit qu’il y avait un échange avec l’extérieur, comme une nourriture, une respiration. Il y avait trois tuyaux qui se sont plantés sur ma tête, et je les ai visualisés (cling, cling, cling) comme dans un film, et je me suis dit, c’est vrai, ça me nourrit, oui, oui, c’était rigolo, le groupe était là

Les analogies convoquent l’imaginaire des participants, leur permettent d’enrichir leurs perceptions et d’entrer dans une dimension subjective et transcendante.

Parfois, l’imaginaire est sollicité alors que les consignes ne sont pas données dans cette intention.

Souvent, ce sont les participants eux-mêmes qui rendent leurs témoignages sous forme imagée afin d’exprimer l’écho de leur vécu.

## En conclusion

Les modalités de réception et de suivi des consignes ne sont pas binaires, les témoignages des participants mettent en évidence une fluctuation de l'écoute, de l'attention et de la mémorisation. Ces fluctuations sont dues aux typologies individuelles, mais dépendent aussi des fonctions de l'accompagnement verbal. Je discuterai donc plus en détail de ce phénomène dans la communication langagière (troisième section du chapitre trois) car je bénéficierai alors d'un double regard provenant du croisement de mes deux analyses.

Malgré des conditions particulières dues au protocole de recherche (interruption entre les enchaînements, présence d'un enregistrement audio), les participants de cette recherche ont vécu une expérience qui présente toutes les caractéristiques d'une expérience du Sensible, c'est-à-dire une rencontre avec soi, dans son intime et sa profondeur au travers de la perception du mouvement interne. Leurs témoignages restituent la force de cette rencontre qui a équilibré leurs états internes, estompé leurs résistances, modifié leurs représentations et influencé leurs pensées.

Les témoignages peuvent se décliner selon les catégories de « la spirale processuelle du Sensible » conceptualisée par D. Bois (Bois, 2006, Humpich, 2009, pp. 93-99).

Je me permettrai, ici, de la compléter par deux catégories : 'amplitude' et 'ancrage', relevant plus spécifiquement de l'expérience gestuelle.

<b>Chaleur</b>	E3 A 71/73 : ça va changer la qualité de ma perception, tu es dans un environnement dense, plus doux ou plus chaud ou plus coloré
<b>Chaleur/profondeur</b>	E1 L 93/94 : un petit feu, un peu comme dans les contes, deux bûches avec une petite flamme et c'était à l'intérieur de moi
<b>Profondeur</b>	E1 Z 267/270 : tu accèdes à travers ça à la profondeur, puisque tu vas chercher tes organes en profondeur
<b>Ancrage</b>	E1 L 360/363 : on arrive à un point d'équilibre et donc à un ancrage, des appuis et surtout de son centre
<b>Amplitude</b>	E2 G 50/53 : beaucoup plus d'amplitude et de facilité
<b>Globalité</b>	E1 Z 208/212 : ça devient plus global, plus riche
<b>Présence à soi</b>	E1 L 394/397 : dans l'étirement, il y a l'ouverture aux autres : 'le soi en présentation des autres' et dans la flexion : 'le rapport à soi', l'histoire de l'intimité, la confiance
<b>Sentiment d'existence</b>	E1 Z 332/335 : plus moi je le sentais, plus moi je me sentais 'moi'

## **Chapitre 3**

### **Synthèse des résultats et discussion finale**

#### **Introduction**

Dans ce chapitre, je me propose de faire la synthèse de mes deux analyses, c'est-à-dire d'en reprendre les résultats, présentés dans les chapitres précédents, avec un regard plus en surplomb, permettant d'organiser les résultats obtenus jusque-là d'une manière plus lisible. Dans la première section, je montrerai comment le formateur peut à la fois guider une forme codifiée et transmettre, en temps réel, les émergences du Sensible. Dans la deuxième section, j'énoncerai les modalités d'interaction des participants avec l'accompagnement verbal et à partir de leurs témoignages j'exposerai le rôle qu'ils attribuent à la parole lors des cours de gymnastique sensorielle. Ces résultats offrent un double éclairage sur ce qui se joue pendant un cours de gymnastique sensorielle, aussi dans la troisième section, je me propose de les regrouper et de les examiner au sein d'un schéma de communication langagière classique.

# 1. Synthèse de l'analyse de la parole du formateur

L'analyse de ma parole sous la forme d'une analyse classique du langage a révélé les contenus et les caractéristiques spécifiques de mon accompagnement verbal lors de cours de gymnastique sensorielle. Les cours ayant servi de support à ma recherche étant essentiellement composés d'exercices codifiés, j'ai à la fois guidé une forme pré établie et accompagné l'expérience du Sensible qui se livre dans l'immédiateté. Dans les deux paragraphes suivants, j'articulerai les résultats selon ces deux axes d'intentions pédagogiques. Cette distinction me permettra de comprendre comment ces deux intentions qui semblent *a priori* antagonistes sont possibles, voire même se potentialisent. Dans le premier paragraphe, je décrirai toutes les caractéristiques de la parole du formateur qui contribuent plus spécifiquement au guidage de la forme du mouvement codifié et dans le second, tous les procédés qui concourent à l'accompagnement de l'expérience du Sensible.

Dans le résumé encadré en fin de section, le style en troisième personne relève d'un choix conscient de ma part. En effet, il me semble légitime à ce stade de dépasser mon cas singulier afin de proposer des orientations de réflexion généralisables à d'autres formateurs. Ainsi, sont ouvertes des voies de poursuite de recherches ultérieures.

## 1.1 Guider la forme

J'ai réuni ici les différents procédés qui semblent être plus particulièrement dévolus au guidage d'une forme objective.

### 1.1.1 Précisions, repères

Mon guidage est extrêmement précis et détaillé, tous les segments à mobiliser, tous les repères spatiaux sont indiqués. Tout est nommé clairement, il n'y a pas d'ambiguïté possible. Chacun peut ainsi suivre le cours sans être perdu qu'il soit expert ou débutant.

### 1.1.2 Enumérations

La réalité corporelle est bien décrite, j'emploie un nombre très important de noms anatomiques afin de permettre aux participants de découvrir une anatomie vivante et d'enrichir ainsi leur schéma corporel perceptif et moteur. L'approche expérientielle est ainsi étayée d'un savoir plus théorique. Le débit de ma voix est un peu plus rapide lors de ces énumérations.

### **1. 1. 3 Impulsions, rythme**

La séance est extrêmement rythmée, par les claquements de doigts ou les ‘tops’ qui donnent le tempo et par l’emploi de répétitions, d’onomatopées ou encore de petits mots, comme ‘voilà’. Ma voix est plus forte, plus tonique pour solliciter l’engagement et guider l’effectuation du geste. Cependant, si mes phrases sont entraînantes, elles restent fidèles au rythme propre de la gymnastique sensorielle.

### **1. 1. 4 Explications, voies de passage, détournements attentionnels**

Pendant le cours, je délivre continuellement des explications, des stratégies pour détourner l’attention ou indiquer des voies de passage. Je cherche ainsi à empêcher les participants de focaliser leur attention sur l’aspect fonctionnel et moteur du geste et à favoriser une exécution plus fluide en accord avec la physiologie. Ces indications sont données comme une parenthèse dans la prosodie, le débit de ma voix s’accélère alors légèrement. Elles permettent aux participants de retrouver ou d’enrichir leur schéma neuro-moteur.

### **1. 1. 5 Réajustements**

Souvent, j’intercale des consignes de réajustement, ma voix change, son débit est plus rapide, son volume plus fort afin d’interpeller l’attention des participants sur des détails imperçus. J’emploie alors l’impératif. Mon objectif est que le geste soit effectué dans toute son amplitude et sa globalité.

### **1. 1. 6 Encouragements, validation**

J’accompagne le mouvement jusqu’au bout de son déroulé par des encouragements sous forme de répétitions de mots, de gradations dans les termes ou d’expressions visant à cet effet (allez-y). L’alternance d’encouragement et de validation invite les participants à dépasser leurs limites, à oser explorer des amplitudes inédites en leur offrant l’encadrement nécessaire à cette expérimentation.

## **1. 2 Accompagner l’expérience du Sensible**

L’accompagnement verbal contribue clairement à faire vivre l’expérience du Sensible. La posture du formateur devient de plus en plus légère, elle s’efface au profit du Sensible, afin d’accompagner les pratiquants, les faire grandir en autonomie et devenir pleinement sujets de cette expérience. J’énoncerai dans les paragraphes suivants les différents procédés employés.

### **1. 2. 1 Les questions**

Pendant l'introspection sensorielle, je respecte un protocole destiné à orienter l'attention des participants sur les différentes modalités perceptives. Ainsi, je fais des propositions et pose des questions, comme : « est-ce sombre ?, lumineux ? ». Je reste cependant à l'écoute de l'émergence des phénomènes internes qui se donnent à vivre et délivre dans l'immédiateté ces informations issues d'une expérience commune et partagée. Ma prosodie signe ma présence incarnée.

### **1. 2. 2 La description du mouvement sensoriel**

Pendant les exercices, je décris en temps réel le déroulé du mouvement interne afin qu'aucune zone traversée ne reste imperçue. L'emploi des verbes au présent de l'indicatif renvoie à la notion d'immédiateté. La présence du Sensible est souvent signifiée par l'emploi d'une forme neutre : « 'ça' me traverse ». Les répétitions, les gradations ou encore les analogies participent à transmettre le déploiement du geste jusque dans son amplitude subjective. Ma voix devient alors plus douce, plus délicate, les mots sont parfois même chuchotés et les silences s'allongent pour laisser du temps à ce déploiement.

### **1. 2. 3 La sollicitation de l'attention**

L'attention des participants est continuellement sollicitée à la fois par la richesse sémantique, les interpellations, les propositions inédites et les variations toniques et rythmiques de ma voix. Ainsi, malgré l'extrême lenteur que requiert le mouvement interne, le rythme insufflé par mon discours maintient la vigilance des participants en éveil. Ils seront alors capables de saisir le maximum de perceptions disponibles et d'effectuer leur mouvement dans un fondu-enchaîné fluide et harmonieux, en étant conscients de tous les détails du geste.

### **1. 2. 4 Les intentions de mouvement**

Pendant le point d'appui, j'informe les participants sur les paramètres du mouvement à venir afin qu'ils posent leur attention dessus et perçoivent la modulation tonique. Ils entrent ainsi en relation avec leur pré-mouvement. La perception de ce pré-mouvement conditionne l'accès à la motricité subtile ; le geste est alors en adéquation avec le mouvement interne invisible, il en devient l'expression visible.

### **1. 2. 5 Les détails subtils du geste**

Par la façon délicate de prononcer les détails subtils, je délivre la note finale du geste permettant aux participants de se déployer jusque dans des amplitudes inédites, d'aller au bout d'une évolutivité qui engage toute leur possibilité corporelle. Ces mots, ces expressions convoquent « l'ultime » (Bois, 2011, littérature grise) en touchant au plus profond les états d'âme, les états d'être. Ma voix n'a alors plus aucun accent tonique, elle transmet la douceur, le moelleux de la matière au contact du 'plus grand que soi'.

### **1. 2. 6 Les gradations**

Ce procédé de gradation véhicule un dynamisme qui traduit l'évolutivité du mouvement. Toutes les dimensions du geste sont concernées, l'amplitude objective et subjective, mais également le ressenti, l'implication de soi et l'expressivité.

### **1. 2. 7 Les analogies**

Les analogies sont particulièrement adaptées pour décrire le mouvement subjectif. Elles donnent de l'amplitude à l'activité onirique de la personne, c'est-à-dire à toute la vie imaginaire, à toute la vie de signification, elles convoquent de nouvelles sensations, d'autres états d'âme. Les images permettent d'entrer dans la transcendance.

Pour le formateur, il s'agit d'une part de guider la forme du mouvement codifié afin d'harmoniser les participants au sein d'une chorégraphie commune et d'installer les conditions de perception : la lenteur, le point d'appui, le rythme...et d'autre part d'être à l'écoute et d'énoncer toutes les émergences du Sensible se livrant dans l'immédiateté. Mais si ces intentions sont clairement posées au départ, l'analyse dévoile les procédés à l'œuvre.

La posture du formateur s'adapte à ces deux intentions pédagogiques. Il se situe en '*posture devant*' pour guider les participants dans l'exécution de la forme du mouvement et en '*posture à côté ou avec*' pour les accompagner dans l'expérience du Sensible. L'analyse de la syntaxe de la parole laisse apparaître les trois procédés d'expression qui signent ces différentes postures. Le formateur utilise le 'vous' pour guider le mouvement dans sa forme. Puis, il alterne entre le 'ça' et le 'je' en adoptant une attitude de neutralité active afin d'accompagner l'expérience du Sensible. Le 'ça' désigne le Sensible qui anime le mouvement, c'est le moment pour les participants de se 'laisser agir', alors que le 'je' les invite à engager leur motricité subtile pour exprimer dans un geste ce mouvement qui les traverse.

Cependant, s'il existe une évolution du 'Sensible' dans la séance et même au sein de chaque exercice, le cours n'est pas constitué de deux phases distinctes, guidage et accompagnement, mais d'un entrelacement permanent entre les deux ; le sensible est transmis dès le premier top départ.

C'est par la façon de donner ses consignes que le formateur parvient à transmettre simultanément la forme et le fond.



## 2. Synthèse de l'analyse des témoignages des participants

Cette synthèse nous permet de mieux comprendre d'une part comment les participants d'un cours de gymnastique sensorielle réceptionnent et suivent les consignes du formateur et d'autre part quelles fonctions ils attribuent à cet accompagnement verbal.

### 2.1. Les mécanismes de réception et de suivi des consignes

Les résultats obtenus à partir de la première rubrique de la deuxième analyse sur les témoignages des participants à propos de la réception et du suivi des consignes, laissent apparaître la dimension subjective de cette réception et révèlent une notion 'd'écoute Sensible' qui semble spécifique à la saisie d'un accompagnement Sensible.

#### 2.1.1 Un rapport singulier à l'expérience commune

##### Le sujet

Le suivi d'une forme chorégraphiée, un accompagnement orchestré sur la partition du Sensible a instauré un cadre qui a été perçu de manière très différente selon la subjectivité des participants.

Emy qui préfère '*rechercher le Sensible seule*' et avoue '*ne pas avoir besoin des consignes*', est un peu dérangée au moment de l'introspection sensorielle ; elle a même des difficultés à entrer dans les propositions.

Pour Zoé, au contraire, ce cadre est sécurisant car elle est '*stressée*', elle a '*peur de mal faire*', et se compare souvent aux autres. Elle a donc été '*très attentive aux consignes*'.

Danièle et Jean-Marie pensent que le cadre facilite l'expérience du Sensible. Il leur permet de se concentrer sur leur vécu interne sans avoir besoin de regarder le groupe pour savoir ce qu'il faut faire. Pour Françoise, le cadre est également facilitant, car elle peut ainsi tourner son attention sur son vécu interne plutôt que sur '*l'esthétique du mouvement*'.

Pour Anne et Gérard, ce cadre est utile, ils ont besoin d'explications pour trouver comment exécuter leurs mouvements : '*la consigne c'est jamais facile (...) le fait que tu expliques ça m'aide à trouver, comme si tu étais dans le noir, que tu avais un grand mur avec un petit trou pour passer la petite porte*'.

Isabelle et Fanny n'accordent qu'un intérêt mineur à ce cadre. Au moment de l'interview, elles admettent l'avoir suivi, mais elles qualifient ce suivi '*d'inconscient*'.

Léa et Cécile suivent les propositions sans problème, pour Cécile c'est un '*bâton*', pour Léa une '*musique*' qui les accompagnent sur leur '*chemin*'.

De manière presque unanime, mais pour des raisons différentes, les onze participants reconnaissent l'intérêt de ce guidage 'auditif' très précis.

### **Une expérience individuelle au sein d'une expérience collective**

En menant mes entretiens, j'ai posé des questions à propos de consignes données pendant les cours, je pensais pouvoir ainsi les mettre en parallèle avec les réponses des participants. J'ai été surprise de constater que seuls, quelques termes avaient été relevés par plusieurs personnes. C'est le cas de '*puissant*' qui évoque '*la rigidité d'une armure*' pour Anne et '*la prestance d'un acteur*' chez Fanny. En effet, la plupart des témoignages émanent d'un vécu singulier qui a fait sens à ce moment précis et qui est rarement partagé par les autres membres du groupe. Par exemple, lors du premier entretien, les participantes se sont amplement exprimées sur des contenus de vécu très différents : Zoé raconte comment elle a expérimenté l'autonomie, la confiance et la liberté grâce à l'expression : '*trouvez la stratégie pour remonter*' ; Emy révèle le fait de connaissance qu'elle a eu en entendant ses poumons refuser de se croiser et Léa insiste sur les notions de '*dissociation*' et de '*jeu*' qui lui ont permis de s'ancrer et '*de trouver son centre*'. Mais malgré la présence d'une interactivité très vivante, elles sont peu intervenues lors du témoignage des autres. Seul, le terme '*poumons*', à la fin de l'entretien, a fait réagir Léa et Zoé qui ont évoqué leur problème de fumeuse.

Les expressions destinées à déclencher l'imaginaire obéissent à cette même logique. Par exemple, des analogies comme '*cape*' ou '*jeu*' n'ont été commentées qu'une seule fois ; l'image des '*ailles*' fait exception, elle a été reprise par plusieurs participants.

En fait, un mot, c'est une rencontre, il déclenche un écho, il fait sens pour soi seul à un moment précis. Ainsi, bien que cette recherche se soit faite sur la base de cours collectifs, et à partir d'exercices codifiés, l'expérience reste individuelle, et une proposition collective dans cette expérience du Sensible entraîne toujours un vécu singulier. Cette subjectivité au sein d'une expérience du Sensible commune révèle la posture d'un sujet percevant, actant et réfléchissant. Ces résultats corroborent ce qu'exprime D. Bois : « la singularité est aux antipodes de ce qui est singulier. C'est la partie autonome de soi qui s'actualise en soi. Elle est en revanche le produit de ce que l'homme advient au contact de la force actualisante du Sensible » (Bois, 2011, litt grise).

## **2. 1. 2 L'écoute Sensible**

### **Une écoute sur un autre mode**

Si la personnalité des participants intervient dans la façon dont ils écoutent et suivent les consignes, cela concerne essentiellement les consignes exécutoires. Ils les écoutent tant qu'ils n'ont aucune perception. Mais, dès qu'ils sont en relation avec le Sensible, leur écoute change de mode. Un mot peut ainsi être entendu complètement différemment : par exemple : à l'énonciation du mot '*cerveau*', Zoé qui est encore dans son mental rencontre sa représentation négative du '*pois chiche qui fait gling, gling*', tandis que Fanny, déjà en relation avec le Sensible sent '*sa matière s'éveiller*'.

### **Une écoute intériorisée**

L'accompagnement verbal en étant extrêmement précis et détaillé, a permis, aux participants qui le désiraient d'effectuer leurs mouvements les yeux fermés, guidés uniquement par la voix. Ils sont ainsi dégagés des contraintes de comparaison et d'imitation et peuvent se mouvoir à partir de leur propre ressenti, sans craindre aucun jugement, que ce soit le leur ou celui d'autrui. Ils réceptionnent les consignes depuis leur intériorité, et comparent cet accompagnement verbal à un dialogue intériorisé.

### **Une écoute de la prosodie**

Les participants sont unanimes à propos de l'aspect accompagnant de la voix, ils emploient des verbes similaires comme : porte, transporte, accompagne, guide, ou encore promène. En effet, leur écoute est particulièrement centrée sur la prosodie, ils assimilent la voix à une musique qui les guide sur un chemin comme un fil conducteur. A travers elle, ils perçoivent la présence du formateur : '*c'est le vivant de ton vécu qui passe à travers ta voix*', son implication et ils saisissent ses intentions. Ils accordent autant d'importance à la musicalité de la voix qu'aux phrases.

### **Une écoute des perceptions**

Les participants font confiance à leur ressenti, c'est lui qui leur sert de référence. Ainsi, ils suivent la consigne en se conformant davantage à la perception de l'amplitude subjective qu'à l'amplitude majeure demandée. La qualité de leur écoute se traduit aussi dans ce qu'ils retiennent. En effet, ils écoutent et retiennent surtout les mots en lien avec leurs perceptions, ceux qui génèrent du goût, ceux qui qualifient la substance du mouvement et les images évocatrices de sensations. Ils se souviennent peu des verbes employés, sans doute parce que les verbes n'ont qu'une fonction exécutoire provisoire. Pourtant la première analyse montre que d'une part ils sont très nombreux et que d'autre part ils sont prononcés de façon à transmettre une indication

sensorielle sur la manière d'effectuer le mouvement. De même, les participants se sont largement exprimés au sujet des consignes sur les organes et très peu sur celles concernant les os ; pourtant, le formateur les emploie aussi fréquemment les uns que les autres. Cela peut s'expliquer par la façon dont ces termes anatomiques sont prononcés. En effet, il ressort de l'analyse des cours que la voix transmet une information d'ancrage et de solidité en nommant les os, alors qu'elle est imprégnée de tout le moelleux des organes pour les citer. Cette sensorialité de la voix touche les participants et les met au contact de leur profondeur.

### **Une écoute du rythme**

Ils sont très attentifs à suivre le rythme, ils parlent d'harmonie lorsqu'ils sont dans le tempo, mais de frustration, de perturbation lorsqu'ils le perdent. D'ailleurs, ils essaient toujours de se reboîter avec le groupe.

### **Une écoute qui laisse la place à la réflexion**

L'écoute, bien que centrée sur les perceptions, laisse la place à un processus réflexif qui semble omniprésent tout au long de la séance. Au début, pendant l'introspection sensorielle, cette réflexion est intentionnellement sollicitée par les questions posées ; mais elle continue sous forme de dialogue intérieur, même pendant l'exécution du mouvement libre. Si les participants avouent ne pas porter une attention particulière aux consignes exécutoires, et les suivre d'une manière quasi '*inconsciente*', ils restent cependant vigilants et effectuent seulement les consignes qui leur semblent en accord avec leur ressenti. Quand une consigne est inappropriée comme celle des cannes télescopiques, ils sont capables de l'examiner, puis de la rejeter, sans en être particulièrement perturbés.

## **2.2 Les effets de l'accompagnement verbal sur l'expérience du**

### **Sensible**

Les participants se sont exprimés à propos de l'accompagnement verbal du formateur, il lui accorde un rôle de guidage, mais aussi de soutien et d'amplification de l'expérience qu'ils sont en train de vivre. Leurs témoignages attestent de l'importance de la sollicitation cognitive autant sur le plan attentionnel et perceptif que sur le plan réflexif.

#### **2.2.1 L'accompagnement verbal déclenche et guide l'expérience du Sensible**

Tous les participants reconnaissent l'utilité d'un guidage de la forme des mouvements, même si nous l'avons vu au paragraphe précédent, ils n'ont pas tous le même rapport avec les consignes exécutoires. Ce guidage correspond néanmoins à une mise en place nécessaire des

conditions favorisant l'expérience du Sensible. Dans le tableau suivant, j'ai récapitulé ce qu'ils disent à propos du guidage : les fonctions qu'ils lui attribuent, les effets qu'il leur procure et comment ils le ressentent.

Les consignes exécutoires		
fonctions	effets	ressenti
accompagnent/ guident aident expliquent décrivent répondent à un besoin	mettent en confiance permettent de ne pas douter permettent de rester concentré sur soi dé-stressent	Important (+ ou -) Pas de difficulté à suivre Confortable Peu retenu inconscient

### 2. 2. 2 L'accompagnement verbal sollicite les fonctions cognitives

L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle s'effectue sur le mode de la directivité informative car la saisie des phénomènes internes relève d'une véritable performance perceptive qu'il faut éduquer et entraîner. Aussi, c'est intentionnellement que le formateur sollicite l'attention par ses consignes. Cette recherche confirme la pertinence de donner ce type d'informations, puisque les participants témoignent d'un enrichissement perceptif conséquent à cette sollicitation attentionnelle. Ils décrivent très bien la spirale évolutive dans laquelle attention et perception se nourrissent mutuellement, élargissant toujours plus leur conscience perceptive, et les amenant à effectuer '*un mouvement plus global, plus riche*'. Ils livrent les différents procédés qui ont concouru à solliciter ainsi leur attention : les énumérations anatomiques, les claquements de doigts, les nouveautés, les répétitions de mots, les changements de tempo, et les différences de tonalité et de rythme de la voix.

En menant mes interviews, j'ai constaté à quel point les participants sont présents en pensée pendant le cours. Ils examinent chaque consigne à la lueur de leur ressenti interne, et c'est lui qui fait office de référence. En effet, tout en suivant les consignes, ils gardent une certaine autonomie par rapport à elles. L'analyse de l'accompagnement verbal a montré une parole très présente, qui peut même sembler parfois directive, mais les participants ne ressentent pas les consignes comme des ordres mais plutôt comme des propositions. En fait, l'accompagnement verbal ne leur impose rien, mais les amène à explorer des zones parfois inconfortables où ils n'iraient certainement pas d'eux-mêmes. Leur réflexion est particulièrement sollicitée quand ils se trouvent face à des difficultés, qu'elles soient d'ordre représentationnel ou physique, et cette confrontation déclenche un véritable dialogue intérieur où la négociation se joue entre ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent. Ces pensées réflexives naissent dans l'immédiateté de l'expérience

et engendrent souvent des prises de conscience. L'accompagnement verbal participe donc, pour une large part au processus de transformation lié à la pratique de la gymnastique sensorielle.

### **2. 2. 3 L'accompagnement verbal amplifie l'expérience du Sensible**

La pratique de la gymnastique sensorielle suffit à elle seule à faire vivre l'expérience du Sensible. Aussi afin de pouvoir analyser les effets de l'accompagnement verbal, j'ai pris le soin de ne considérer que les témoignages se référant directement à une consigne. Dans ces témoignages, les participants confirment le rôle amplificateur de la parole dans une expérience du Sensible. Ils citent les énumérations qui révèlent des zones imperçues, les voies de passage et les explications qui leur facilitent l'effectuation d'un mouvement de façon plus sensorielle, certaines expressions qui ont suscité un écho en eux, les détails subtils qui les mettent en relation avec le mouvement subjectif, les analogies qui leur permettent de se transcender, et enfin, ils expriment l'importance et l'impact des phénomènes para verbaux dans la transmission du Sensible.

### **2. 2. 4 L'accompagnement verbal soutient l'expérience du Sensible**

Ils ont également relevé le rôle de soutien de la parole. Ils se disent à la fois portés et encouragés par le tonus de la voix, le rythme du discours, l'emploi répétitif de petits mots, d'onomatopées et par des expressions concourant à cet effet.

Quand les mots décrivent avec exactitude leur ressenti, ils se sentent validés dans leur expérience. Ils cessent alors de se questionner sur la justesse de leur ressenti et peuvent se laisser guider en toute confiance par leurs sensations et cette confiance amplifie à son tour les sensations. C'est une étape vers l'autonomie et la posture de sujet.

Il semble naturel qu'au sein d'un cours collectif, chaque participant fasse une expérience individuelle et rapporte son expérience de manière particulière. Cependant, cette singularité ne provient pas seulement de leurs différentes typologies, celles-ci ont plutôt tendance à s'estomper au cours de la séance, mais plutôt de la présence d'un sujet qui entre en relation avec ses perceptions internes, porteuses de sens. Ce qui prime dans l'expérience du Sensible, c'est le rapport que l'on établit avec le mouvement interne. Ces résultats corroborent les résultats de recherche de M. H. Florenson sur 'l'émergence du sujet Sensible'. En effet, souligne-t-elle : « C'est au cœur même de la subjectivité que s'appuie l'expérience du mouvement interne (...) Elle porte en elle une dimension qualitative et une résonance subjective habitant toute réception d'information par le corps. La manière dont sera appréhendé le mouvement interne, ce qu'il déclenche en nous, ce à quoi il nous fait penser, la catégorie dans laquelle nous le placerons, la valeur qu'on lui accordera, tout cela participe du rapport établi avec lui et se situe au cœur de la subjectivité (...) voilà pourquoi nous pouvons définir l'expérience du Sensible comme une science des rapports » (Florenson, 2010, p. 66).

Si les participants vivent l'expérience du Sensible depuis leur subjectivité, celle-ci n'est en aucun cas limitante. En effet, ils développent une écoute intériorisée, perceptive, qualitative, qui laisse la place à la réflexion ; une écoute qui leur permet au contraire un plein accès à la réalité Sensible. Comme elle présente les caractéristiques du Sensible, je l'ai nommée : ***'l'écoute Sensible'***.

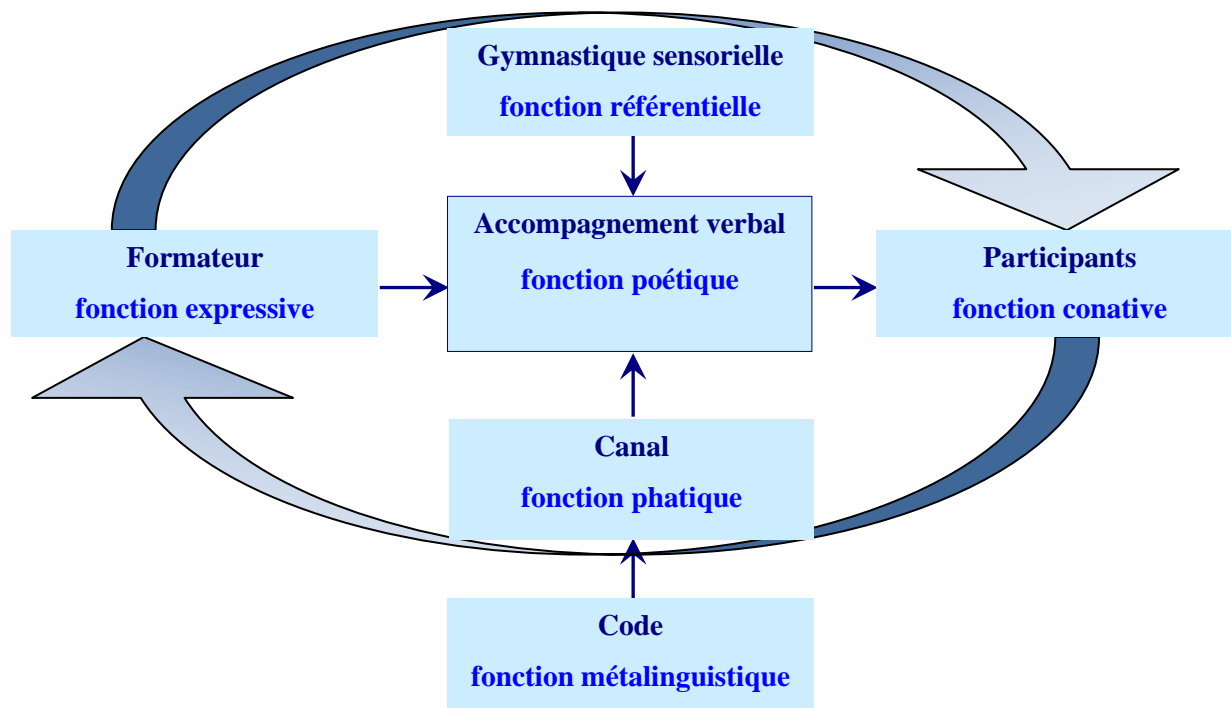
Cette recherche confirme également l'impact de la parole du formateur sur les processus cognitifs. En effet, elle contribue à capter l'attention des participants, à enrichir la palette de leurs perceptions, et à solliciter leur réflexion qui se prolonge même parfois par des prises de conscience. Ainsi, un cours de gymnastique sensorielle d'une heure engendre un processus de transformation : « le sujet 's'aperçoit' et 's'expérimente'. Il se perçoit percevant, pensant, agissant, dans une double posture : de celui qui vit et de celui qui observe, présent à l'expérience en même temps qu'à ses effets » (Florenson, 2010, p. 67).

Si le formateur en gymnastique sensorielle est conscient de l'utilité de sa parole pour favoriser l'expérience du Sensible : en guidant la forme du mouvement, en insufflant la lenteur, en donnant les tempos..., les témoignages des participants ont révélé l'intérêt supplémentaire qu'ils accordent à cet accompagnement verbal en tant que déclencheur, amplificateur et même soutien des phénomènes inhérents à la gymnastique sensorielle.

### 3. Synthèse croisée : Une relation de communication

#### Sensible

Les résultats d'analyse permettent d'envisager un cours de gymnastique sensorielle comme une situation de communication langagière. En effet, nous avons un émetteur (le formateur) qui envoie un message (l'accompagnement verbal) à des récepteurs (les participants), grâce à un code (champ lexical, para verbal), par le biais d'un canal (Sensible), dans un contexte donné (cours de gymnastique sensorielle). Aussi, je revisiterai le modèle de communication établi par le linguiste russe R. Jakobson selon les spécificités du Sensible. J'établirai ainsi un schéma qui me permettra de qualifier la relation de communication en gymnastique sensorielle de : 'communication Sensible'. Dans les paragraphes suivants, j'explorerai les six pôles de ce schéma avec ses six fonctions associées afin d'établir l'apport de la dimension du Sensible dans une relation de communication.





### **3.1 Le message/ l'accompagnement verbal**

L'accompagnement verbal est extrêmement riche sur le plan lexical, cependant tous les termes sont définis avant les cours, afin d'éviter l'écueil de l'incompréhension très courant dans les situations de communication. Le style du discours est simple, les énumérations, les répétitions guident les participants pas à pas, et les nombreuses explications fournies tout au long de la séance, rendent cet accompagnement accessible et compréhensible par tous.

C'est essentiellement le style et la prosodie qui contribuent à conférer au discours sa fonction poétique. L'accompagnement verbal transmet le Sensible autant par les mots que par la voix. Les énumérations, les répétitions de mots, les effets de gradations, les consignes imagées, les sonorités qui se font écho, la durée des silences rythment la séance. La voix est mouvante, émouvante même ; elle touche, elle est elle-même créatrice de sensations ; sa musicalité contribue autant que la linguistique à faire vivre l'expérience du Sensible.

Si D. Bois a créé la chorégraphie du mouvement codifié, le formateur, par son accompagnement verbal, en compose la partition musicale.

### **3.2 Le code**

Il est nécessaire de partager un code commun afin de décrypter les messages échangés. En gymnastique sensorielle, le code employé appartient au paradigme du Sensible (Bois, Austray, 2009). Pour que la communication soit limpide, les participants du cours de gymnastique sensorielle doivent connaître le vocabulaire employé, celui de l'anatomie, comme celui de la somato-psychopédagogie. Aussi, le formateur définit et explique ces termes chaque fois qu'une personne vient pour la première fois, assurant ainsi, ce que les spécialistes de la communication appellent : la fonction métalinguistique du langage.

### **3.3 Le contexte/ le cadre de la gymnastique sensorielle**

Le cadre extra-quotidien de la gymnastique sensorielle réunit l'ensemble des conditions d'une situation de communication tels qu'ils sont définis dans la partie théorique, c'est-à-dire un cadre, un 'scénario' explicite, une répartition des rôles et une connaissance des codes et des rituels.

La fonction référentielle est extrêmement bien assurée en gymnastique sensorielle, à la fois par le vocabulaire commun, le code partagé et la structure du mouvement codifié qui permet l'exploration de tous les paramètres du mouvement.

### 3.4 Le canal/ Le Sensible

En gymnastique sensorielle, le Sensible est au cœur de l'expérience, c'est lui le canal privilégié de communication.

La parole du formateur se livre dans l'immédiateté de l'expérience, elle oriente l'attention des participants et leur permet de saisir, en temps réel, les phénomènes à vivre. Dans leurs témoignages, ils attestent d'une simultanéité et d'une concordance entre cette parole et leurs perceptions. Ils sont touchés par les mots, et leurs gestes se sensorialisent ce qui touche en retour le formateur dont la parole se sensorialise davantage encore. L'interaction entre, d'une part les consignes et la voix du formateur et d'autre part l'écoute, les perceptions et le geste des participants engendre ainsi un processus évolutif ; chacun des paramètres participant à l'enrichissement de tous les autres : « Le mouvement interne apparaît alors comme l'ingrédient incontournable de la présence à soi de chacun des partenaires pour se révéler ensuite comme le liant évolutif d'une relation qui se déploie » (Lefloch, 2008, p. 55). Ce phénomène est appelé : *réciprocité actuante*.

Le formateur est omniprésent par sa parole, et par de petits procédés comme : des claquements de doigts, des onomatopées, des petits mots comme 'voilà'..., il interpelle en permanence l'attention des participants, assurant ainsi la fonction phatique du langage qui vise à établir et à maintenir le contact tout au long de la communication.

### 3.5 L'émetteur/ le formateur

Le formateur est omniprésent par sa parole. Selon le principe de *la directivité informative*, il oriente l'attention des participants sur tous les paramètres du geste et sur toutes les zones du corps à percevoir. Sa parole, ancrée dans l'expérience qu'il décrit, émane à la fois de son expertise et de la résonance de cette expérience partagée.

Sa voix épouse à la fois toutes les variations d'intention de guidage et toutes les nuances d'accompagnement du mouvement sensoriel. Elle exprime et transmet en continu les informations directionnelles, temporelles et substantielles du mouvement Sensible. Elle est l'expression audible de sa présence incarnée et de son implication. Cette fonction expressive participe à révéler, accompagner, amplifier, encourager et soutenir l'expérience du Sensible.

### 3.6 Le récepteur/ les participants

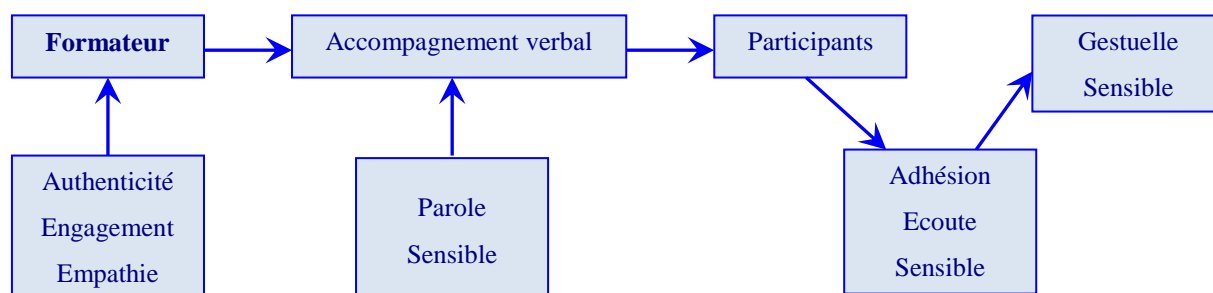
Les études en sciences de la communication montrent que l'attention du récepteur est sélective, qu'il filtre le message à partir de ses représentations, qu'il le réceptionne à travers le

prisme de sa subjectivité et le soumet à son interprétation. Cet écueil semble cependant minimisé en gymnastique sensorielle, grâce au phénomène de réciprocité actuante qui offre les critères d'empathie considérés comme la condition fondamentale d'une bonne communication.

Quand ils sont en relation avec le Sensible, les participants développent une *écoute Sensible*, ils sont alors capables de réceptionner ce qui est dit avec l'intégralité du message : intention, nature du mouvement, attitudes à connecter, sensations à vivre, états d'âme. Cette écoute est intériorisée, perceptive, qualitative. Elle laisse la place à la réflexion, et si les informations sont 'filtrées', ce n'est pas à partir d'un système de représentations mentales mais depuis un ressenti interne, c'est-à-dire une réalité corporelle perçue et vécue.

La fonction conative signifie que l'émetteur s'adresse à un récepteur afin de lui faire exécuter des actes. Le langage, dans ce sens là, est un acte perlocutoire. L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle fait donc partie des actes perlocutoires puisque le formateur vise des objectifs et que sa parole a des répercussions sur les participants. Cependant, les intentions du formateur sont spécifiques à cette activité et ne recouvrent pas exactement les catégories établies par P. Vermersch : demander, convaincre et induire. Si les consignes verbales qui guident les participants afin qu'ils exécutent la forme du mouvement codifié, reposent sur le mécanisme de la demande, celles qui accompagnent l'expérience du Sensible ne sont ni dans le convaincre, ni dans l'induire. La parole convoque, accompagne, surprend, laisse agir ; les mots captent l'attention, sollicitent la réflexion et font accéder à une dimension de signification. Cet accompagnement verbal laisse à chacun la liberté de devenir sujet de son expérience. Les mots qualifient les perceptions disponibles, déjà là, les rendant ainsi accessibles.

En m'inspirant des modèles des effets perlocutoires du cadre théorique, je propose ce schéma qui rend compte des effets perlocutoires sous le mode du Sensible.



Dans le contexte extra-quotidien de la gymnastique sensorielle, le Sensible est au cœur de la communication. Le formateur délivre une parole Sensible et les participants développent une écoute Sensible.

Parmi les six fonctions associées aux six pôles du schéma de communication de Jakobson, certaines se révèlent particulièrement intéressantes pour l'apprentissage de la pédagogie en gymnastique sensorielle. Les fonctions référentielle et métalinguistique sont inhérentes au cadre. Par contre, les fonctions expressive, poétique et phatique relèvent des compétences de communication du formateur et peuvent être enrichies ou développées dans une formation professionnelle.

Quant à la fonction conative, elle est exercée par le formateur quand il guide la forme du mouvement et à la fois par le formateur et le Sensible dans la phase d'accompagnement de l'expérience.

# Conclusion du mémoire

Vient maintenant le temps de mettre en relief les résultats de cette recherche. Je souhaitais mener une étude exploratoire sur l'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle afin d'élargir ma propre expérience et d'en faire une formalisation capable d'aider d'autres praticiens en somato-psychopédagogie dans l'animation de leurs cours collectifs.

**Mon premier objectif** était d'identifier les contenus et les caractéristiques spécifiques de l'accompagnement verbal pendant un cours de gymnastique sensorielle. La synthèse de l'analyse de la parole du formateur a permis de mettre à jour la double fonction que le formateur doit adopter pour animer un cours de gymnastique sensorielle. Cette double fonction résulte des deux intentions pédagogiques inhérentes à cette activité : à la fois un guidage précis du mouvement codifié créé par D. Bois, et un accompagnement de l'expérience du Sensible demandant de s'adapter à l'imprévisible qui se donne dans l'instant. Cette recherche a mis en évidence que ces deux niveaux s'interpénètrent. L'analyse de la parole, sous forme d'une analyse linguistique classique, a révélé comment ces intentions, a priori incompatibles, coexistent. La parole, par son style, sa syntaxe, son lexique et surtout sa prosodie, épouse complètement ces intentions et parvient ainsi à transmettre simultanément la forme et le fond.

**Mon deuxième objectif** était de cerner les mécanismes de réception et de suivi des consignes. La méthodologie de recherche m'a permis d'effectuer une analyse classificatoire des témoignages des participants. Cependant, si cette analyse m'a permis d'appréhender la teneur de leurs propos, ce n'est qu'avec un regard en surplomb que j'ai pu pénétrer la complexité des modalités de réception et de suivi de ces consignes. Ce regard a mis en évidence une fluctuation de l'écoute, de l'attention et de la mémorisation ; fluctuation due à la fois aux typologies individuelles, et aux fonctions de l'accompagnement verbal ; la réception de ces consignes ne s'effectuant pas selon un mode binaire. Les participants les reçoivent depuis leur posture de sujet, cependant, cette subjectivité n'est ni restrictive ni filtrante ; ils développent une écoute particulière qui est perceptive mais qui laisse la place à un processus réflexif. Cette écoute Sensible permet ainsi un plein accès à la réalité Sensible.

**Mon troisième objectif** était de cerner les effets de l'accompagnement verbal dans un cours de gymnastique sensorielle.

L'analyse des témoignages des participants montre qu'ils ont vécu une expérience qui présente toutes les caractéristiques d'une expérience du Sensible. Ils ont reconnu le rôle essentiel joué par l'accompagnement verbal en tant que déclencheur, amplificateur et soutien de cette expérience. La parole du formateur contribue à capter leur attention, à enrichir la palette de leurs perceptions, et à solliciter leurs réflexions qui se prolongent même parfois par des prises de conscience à la base d'un processus de transformation.

Au terme de cette étude, je dispose de deux points de vue différents pour répondre à ma question de recherche. Un point de vue objectif qui provient d'une analyse linguistique classique de la parole et un point de vue subjectif apporté par les témoignages des participants de ces cours.

**Quelles sont les caractéristiques, la place et le rôle de la parole du formateur lors d'un cours de gymnastique sensorielle ?**

Pour répondre à cette question, j'ai donc croisé mes deux analyses, ce qui m'a amenée à regarder les résultats de recherche sous l'angle de la communication langagière et, en me référant au schéma de communication de Jakobson, j'ai établi un schéma de communication Sensible : il y a un formateur qui délivre une parole Sensible à des participants qui développent une écoute Sensible, dans l'intention de leur faire effectuer une gestuelle dans des conditions particulières. L'échange se fait dans le lieu du Sensible par le canal de la réciprocité actuante. Ainsi, la circulation des informations sur le mode du Sensible limite les distorsions entre le message donné et le message entendu, ce qui est habituellement la norme en communication.

### **Perspectives**

L'étude des fonctions associées au langage ouvre des perspectives pour proposer des ateliers pédagogiques aux étudiants en somato-psychopédagogie, d'une part pour clarifier les mécanismes à l'œuvre dans une communication et d'autre part pour développer des compétences spécifiques nécessaires à l'animation de cours collectifs de gymnastique sensorielle. En effet, toutes les fonctions associées au langage peuvent faire l'objet d'un entraînement ; la fonction expressive donnée par la directivité informative, la fonction poétique qui dépend de la personnalité et des capacités expressives du formateur, la fonction phatique, indispensable pour maintenir le lien en captant l'attention des participants.

**Les limites de ma recherche.** J'ai étudié la parole du formateur uniquement à partir de mon propre discours ce qui n'est pas suffisant pour en faire une généralisation. Une étude sur un plus grand nombre d'experts apporterait une assise et un complément à ces résultats.

# Bibliographie

- Alexander, G. (1977). *L'eutonie, un chemin de développement personnel par le corps*. Paris : Tchou.
- Alexander, G. (1981), *Le corps retrouvé par l'eutonie*, Paris : Tchou
- Apréa, L. (2007), *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*, mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne, sous la direction des professeurs Danis Bois et Maria Leão.
- Artaud, J. (2006), *L'écoute. Attitudes et techniques*. Saint Martin en haut : Chronique sociale.
- Aubin, V., Dortier, J. F., Halpern, C., Molénat, X., Proust, J. (2006), *Agir par soi même. Sciences humaines*, Mensuel, (N° 175 S) p37 à 57.
- Austruy, G. *Communiquer au sein d'un service ou d'un établissement*.  
[http://www.gaformation.fr/IMG/pdf/LES\\_ASPECTS\\_DE\\_LA\\_COMMUNICATION.pdf](http://www.gaformation.fr/IMG/pdf/LES_ASPECTS_DE_LA_COMMUNICATION.pdf)  
(consulté le 27/02/2010)
- Austruy, D. (2003), *Sur l'attention : physiologie et somato-psychopédagogie*. Support de cours pour l'école de fasciathérapie et de somato-psychopédagogie. Point d'appui.
- Balmer, Fr. & Bex, L. & Brieghel-Müller, G. & Coursières, X. & Le Bot, Cl. (1990). *Dossier de Présentation Eutonie Gerda Alexander*. Genève : Association International d'Eutonie
- Barbier, R. (1996), *La recherche action*. Paris : Anthropos.
- Barbier, R. (1997), *L'approche transversale, l'écoute sensible en sciences humaines*. Paris : Anthropos.
- Berger, E. (1999), *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Point d'appui.
- Berger, E. (2005), *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratiques de formation, Corps et formation* (p 51 à 64). Paris : Université de Paris 8.
- Berger, E. (2006), *La somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'appui.
- Berger, E. (2009), *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes*. Thèse en sciences de l'éducation, sous la direction de J.L Le grand. Université Paris 8.
- Berger, E. (2009b), *Praticien-chercheur du Sensible* in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui.
- Bertrand, I. (2010), *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi*, mestrado en psychopédagogie perceptive, université Fernando Pessoa, Porto sous la direction du professeurs D. Bois.
- Bois, D., Berger, E. (1990), *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Giromagny : Guy

Trédaniel Editeur.

- Bois, D. (1995), *Le fondamental en mouvement*. Gap : Le souffle d'or.
- Bois, D. (2001), *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'appui.
- Bois, D. (2002), *Guide du mieux être : méthode Danis Bois*. Article publié sur le site :  
<http://www.mieux-etre.org/interactif/article.php3>
- Bois, D. (2005), *Corps sensible et transformation des représentations, Propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- Bois, D. (2006), *Le moi renouvelé*. Paris : Point d'appui.
- Bois, D. (2007), *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo cognitif à médiation du corps sensible*, thèse de doctorat européen, université de Séville, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel Lópes Górriz.
- Bois, D. (2009), Bases d'épistémologie du Sensible. Support de cours de master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Bois, D., Austray, D. (2007), *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. Revue réciprocités, novembre 2007, n°1, 6-22.
- Bois, D., Berger, E. (2007 a), propos recueillis par L'huillier D. *revue génération*, (N 45 Mai), p56 à 58
- Bois, D., Berger, E. (2007 b), *Expérience du corps sensible et création de sens*, revue réciprocités numéro 1, *Introduction au paradigme du sensible*. Revue électronique publiée par les éditions point d'appui sous l'égide du CERAP, [www.cerap.org](http://www.cerap.org)
- Bois, D., Josso, M. C., Humpich, M. (2009), *Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie* in : *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui.
- Bois, D., Bourhis, H. (2010), *Exploration des concepts du paradigme du Sensible*, revue réciprocités numéro 4, *La mobilisation introspective*. Revue électronique publiée par les éditions point d'appui sous l'égide du CERAP, [www.cerap.org](http://www.cerap.org)
- Bony, M. (2004), *La parole sensorielle*, mémoire de diplôme international M.D.B., sous la direction du professeur Didier Austray.
- Bouchet, V. (2006), *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente*, mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne, sous la direction des professeurs Marc Humpich et Danis Bois.
- Bourhis, H. (2005), *Biomécanique sensorielle et biorythmie*, Paris : Point d'appui.
- Bourhis, H. (2007), *La pédagogie du sensible et l'enrichissement des potentialités perceptives*, mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne, sous la direction des professeurs Danis Bois et Marc Humpich.



- Bourhis H. (2007b), *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives en vue d'accéder à l'interréciprocité actuante*, congrès international de somato-psychopédagogue à Athènes, mai 2007.
- Bourhis H. (2009), *La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible*, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, p: 245-270.
- Brieghel-Müller, G. & Winkler, A.M. (1994). *Pédagogie et thérapie en Eutonie Gerda Alexander*. Lausanne : Delachaux et Niestle.
- Comba, F. (2003), *La rencontre du sensible et du langage*, mémoire de diplôme international de MDB, sous la direction du professeur Didier Austray.
- Courraud, C. (2007), *Toucher psychotonique et relation d'aide*. Mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne, sous la direction du professeur Danis Bois.
- Cosnier, J. (1996), *Rev. Psychologie de la motivation*, 21,129,138. [http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/articles/II-9\\_Les\\_gestes\\_communication.pdf](http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/articles/II-9_Les_gestes_communication.pdf). (consulté le 10/02/2010)
- Cosnier, J (2008), *Empathie et communication* in *La communication, états des savoirs*. Auxerre : éditions sciences humaines.
- Craig, E. P. (1978), *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, tiré de la thèse doctorale de l'auteur, « The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching ». Boston University Graduate School of Education, traduit par Ali Haramein, automne 1988.
- De Keyser, I. (2003), *Le dialogue tonique* mémoire de DESS, sous la direction du professeur D. Bois. Université moderne de Lisbonne.
- De Lavergne C, 2007, *La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative*, *Recherches qualitatives – Hors Série (3)*, 28-43
- Digelmann, D. (1971), *L'eutonie de Gerda Alexander*, Paris : Cemea, édition du scarabée
- Dortier, J.F. (2008), *La communication: omniprésente mais toujours imparfaite* in *La communication, états des savoirs*. Auxerre : éditions sciences humaines.
- Eschalier, I. (2009), *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Guy Trédaniel
- Feldenkrais, M. (1985), *La conscience du corps*. Verviers : Marabout.
- Feldenkrais, M. (2011), consulté le 16/02/2011  
<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais>
- Florenson, M.-H. (2010), *L'émergence du sujet Sensible*. Mestrado en psychopédagogie perceptive, sous la direction du professeur Marc Humpich. Université Fernando Pessoa,

Porto.

- Hennel-Brzozowska, A. (2008), *La communication non-verbale et paraverbale -perspective d'un psychologue*. Université pédagogique de Cracovie : Synergies Pologne n°5 - pp. 21-30
- Humpich, M. (2009), *L'émergence du sujet Sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi*. In *Sujet Sensible et renouvellement du moi*. Paris : point d'appui.
- Jakobson, R. (consulté le 10/02/2010) in Wikipédia, l'encyclopédie libre, Internet, *Communication*. <http://fr.wikipedia.org/wiki/jakobson>
- Journet, N. (2001), *Les linguistiques de la communication, Le langage est une action, La linguistique dans les années 90 et Le langage est-il naturel ?* in *Le langage : nature, histoire et usage*. Auxerre, éditions sciences humaines.
- Jeanneret, Y. (2001), *Aimer les langues pour aimer les hommes* in *Le langage : nature, histoire et usage*. Auxerre, éditions sciences humaines.
- Kelen, J. (2005), *L'esprit de solitude*. Paris : Albin Michel.
- Kainos in <http://www.kainos.it/numero2/sezioni/disvelamenti/mpontyFR.htm>. *L'expérience d'autrui (résumé de cours de M. Merleau-Ponty, 1949-1952)* (consulté le 12/05/2008)
- Klein, J. *La tranquillité et l'écoute* [http://sergecar.perso.neuf.fr/cours/consc\\_attention.htm](http://sergecar.perso.neuf.fr/cours/consc_attention.htm) (consulté le 20/02/2010)
- Krishnamurti, J. (1967), *De la connaissance de soi*. Paris : Le courrier du livre
- Laemming- Cencig, D. (2007), *La somato- psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrice*, mestrado en psychopédagogie perceptive, sous la direction des professeurs Marc Humpich et Danis Bois. Université moderne de Lisbonne
- Lahore, I. (2005), *Le silence du corps*. Wasselonne : EccE.
- Lahore, I (2008), *Le Reiki, Tao, qi*. In science et conscience. (N° 31) p 8à11.
- Lanaris, C. (2001), *Changer et connaître : la recherche-formation, une voie privilégiée de changement de la pratique éducative in mondialisation, politiques et pratiques de recherche*. Edition du CRP
- Latour, V. (2003), *A vive voix*, mémoire de diplôme international MDB, sous la direction de Judith Konowaloff.
- Leão, M. (2003), *La présence totale au mouvement*. Paris : Point d'appui.
- Le Breton, D. (2004), *La sociologie du corps*. Vendôme : Puf.
- Marc, E. (2008), *Pour une psychologie de la communication et Le face à face et ses enjeux* in *La communication, états des savoirs*. Auxerre : éditions sciences humaines.
- Merleau-Ponty, M. (1945), *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Moreau, J. P. (1988), *Sportif corps et âme*. Condé-sur-l'Escaut : Tchou.
- Morin, E. (2008), *L'enjeu humain de la communication* in *La communication, états des savoirs*. Auxerre : éditions sciences humaines.

- Noël, A. (2000), *La gymnastique sensorielle*. Paris : Point d'appui.
- Noël, A. (2008), *La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement Sensible*, mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université de Rimouski (Québec).
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2008), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Villeneuve d'Ascq : Armand Colin.
- Philippe, K., (2008), *Les sciences de l'information et de la communication in La communication, états des savoirs*. Auxerre : éditions sciences humaines.
- Riehle, A. (1998), *Comment le cerveau commande le bon geste*. In Sciences et vie, Hors série, (N°204) p 48 à 58.
- Rogers, C.R. (2001), *L'approche centrée sur la personne*. Anthologie de texte présentés par H. Kirschenbaum et V. Land Henderson. Clamecy : Randin.
- Rosenberg, S. (2007), *Le statut de la parole du sensible*, mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne, sous la direction des professeurs Danis Bois et Maria Leão.
- Rouquet, O. (1985), *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*. Paris : diffusion : Fédération française de danse (a.c.e.c)
- Vermersch, P. (2003), *Autour des effets perlocutoires*. In Expliciter (N° 49, mars 2003)
- Vermersch, P. (2007), *Approche des effets perlocutoires*. In Expliciter (N° 71, octobre 2007)
- [http://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation\\_neuro-linguistique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique) (consulté le 15/02/2010)
- [http://fr.wikipedia.org/wiki/Analyse\\_transactionnelle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Analyse_transactionnelle) (consulté le 15/02/2010)
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication> (consulté le 27/02/2010)
- Revue française de pédagogie. Numéro 100 juillet- août- septembre 1992, pp 81 à103. *Etho-psychologie des communications et pédagogie*. Editée par l'institut national. [http://www.inrp.fr/publications/edition-electronique/revue-francaise-de-pedagogie/INRP\\_RF100\\_7.pdf](http://www.inrp.fr/publications/edition-electronique/revue-francaise-de-pedagogie/INRP_RF100_7.pdf) (consulté le 01/03/2010)
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Attention> (consulté le 01/03/2010)

# Annexe 1 : Retranscription du premier cours

## Introspection du sensible

§1. On se pose dans ses appuis, la posture dans laquelle vous êtes bien, dans laquelle vous allez pouvoir rester.

Le silence (...) le silence comme un PA qu'on se pose à soi même, comme un temps d'arrêt alors qu'on était dans la vie, dans le monde, voyez comme le fait de faire silence, ça nous positionne autrement, c'est à la fois s'extraire du mouvement bruyant, très actif dans lequel on était et en même temps (...) un poste d'observation.

§2. On sent qu'il y a 'en moi' et 'autour de moi'. En même temps, il y a une intention de retourner mon attention à l'intérieur de moi, ça a l'air de rien mais pour ça veut dire que j'ai confiance je peux ne plus être aux aguets, ne plus être dans la vigilance, ce qui est normal d'habitude.

§3. Et puis le silence que je partage avec les autres c'est aussi cette confiance dans les autres je sais qu'ils vont respecter ce silence commun, voilà, voyez, cela unifie le groupe, c'est déjà ça l'empathie c'est un silence partagé, un silence de confiance, c'est un silence de présence, c'est un silence habité, ce n'est pas qu'un silence objectivable : 'je me tais' c'est un silence subjectif, chacun a sa propre relation au silence.

§4. Nous allons explorer les autres sens, gardez le silence comme ce liant entre nous, comme étant l'identité du groupe.

§5. Puis je pose mon attention sur la luminosité, c'est toujours un accueil, je ne vais pas chercher, j'accueille ce qui se passe, est ce que c'est devant moi, c'est juste en posant son attention sur cette chose, je lui donne vraiment une existence, si je n'ai pas conscience que je vois de la luminosité c'est presque comme si je ne la voyais pas, vous êtes en train de vous observer, il y a soi qui fait l'expérience et en même temps, il y a soi qui se décrit l'expérience, c'est un peu ça, sinon c'est perdu, ce que je vois.

§6. Donc je suis en train de me demander si en fait je suis en train de regarder devant moi comme je fais les yeux ouverts ou en moi, si je me le demande pas, voyez, je ne le sais pas voilà (...) ça c'est faire une expérience et tirer du sens d'une expérience, après je peux me demander quand je regarde devant moi, c'est de quelle couleur, c'est sombre, c'est lumineux, c'est bleu, il y a des formes, ça change, c'est toujours pareil ? (...)

§7. Et est ce que vous vous les poser ces questions ou est ce que parce que je vous les pose que vous vous les poser ou est ce que vous ne les vous poser même pas quand on vous les demande, c'est aussi fréquent

§8. Il y a une attention que je peux poser sur le mouvement (...) est ce que au sein de cette immobilité extérieure choisie je sens une animation (...) est ce quelle était déjà là, est ce quelle vient de se mettre en route parce que je pose mon attention dessus (...)

§9. Ou est ce quelle est dans une partie de moi, partout dans moi, dans mes pieds, dans mes jambes, dans mon bassin, dans mon ventre, dans mon thorax, dans ma colonne, est ce que je vois plutôt ma colonne, mes os, mes côtes, puis le mouvement de mes poumons, de mon cœur, de mon diaphragme (...) mes épaules (...) dans mon cou, dans mon cerveau (...)

§10. Est ce que toutes les parties s'animent ou c'est les unes après les autres ou quand j'en anime une nouvelle les autres s'arrêtent ; est ce que je peux garder mon attention sur ma globalité ou je suis plutôt focalisé sur un endroit après l'autre (...)

§11. Est ce que le mouvement dans mon cerveau fait changer la luminosité le regard que j'avais (...) est ce que je me sens bien dans moi est ce que je me sens bien dans le groupe (...) avec un mouvement qui est à la fois dans moi et à l'extérieur de moi (...) juste savoir si ça a changé la perception que j'avais de moi au moment où ça a commencé (...) je vais revenir doucement à une position neutre et rouvrir les yeux.

## **Mouvement assis**

§12. On reste avec cette présence en soi et on va faire un mouvement vers le haut, de la colonne, hop un auto grandissement vers le plafond et on met un point d'appui (...)

§13. Le temps de sentir que tout de soi à envie de redescendre voilà et après (clac) hop on redescend (...) et on met un point d'appui (clac) on s'enfonce bien dans ses ischions, dans ses talons.

§14. (clac) Hop, on se repousse du sol, on laisse monter le long des jambes, le bassin commence à se dérouler, la colonne s'étire vers le haut, voilà, avec la tête, comme si on voulait toucher le plafond, hop, un point d'appui (...)

§15. Et on redescend, voilà, ça glisse, ça glisse, je m'enfonce, je m'enfonce et je sens mes vertèbres qui se tassent comme si on m'appuyait sur la tête, voilà, on écrase les disques comme des petites éponges qu'on presse, voilà et on va jusqu'en bas, encore, encore, encore, encore, encore voilà, comme une canne télescopique.

§16. Et (clac) hop, ça remonte, laissez les bras monter aussi, pas les avants bras, mais les bras avec les épaules qui montent, qui montent vers les oreilles voilà et avec ça, on emmène ses poumons, on emmène son cœur, on monte, on monte, voilà, encore, point d'appui, on s'arrête, mais on continue à penser qu'on peut aller plus haut, plus haut, voilà et on se met un point d'appui au dessus de là où on est monté, voilà !

§17. Et là on commence, hop, on le lâche, ça redescend, c'est pas encore dans nous et hop ça nous entraîne et les bras descendent, les coudes glissent encore plus vite que la colonne, voilà, les coudes sont rappelés au sol et je m'enfonce, le menton rentre un peu, voilà, parce que la colonne commence à s'arrondir, on a un peu le cerveau qui va vers le front.

§18. Et (clac) impulsion d'en bas, laissez vous envahir, voilà, ça me monte, ça me hisse, en même temps, on va en avant, mes lombaires se creusent, mes dorsales se creusent, mon menton se soulève, voilà, les épaules aussi montent, montez les bras, montez tout, déplissez la gorge, voilà, et là au moment de redescendre, la colonne à la fois va vers le bas et s'enroule vers l'arrière, le cerveau va derrière le front, je recule, je recule dans ma chaise (...) mes coudes vont vers le bas et vers l'arrière, je n'oublie pas ma tête, voilà, toute ma colonne est enroulée (...) et je reviens en position neutre.

§19. Maintenant, je vais monter mon côté droit, que mon côté droit, c'est le poumon qui monte, c'est l'épaule qui monte, jusqu'à l'oreille, le foie, tout ce qui est du côté droit, diaphragme de ce côté, voilà, j'ai un peu plus de poids du corps dans ma jambe gauche (...) là point d'appui et là vous allez soigner le moment du croisement.

§20. Hop, côté droit descend, côté gauche monte, regardez le ! Au niveau du poumon, au niveau du diaphragme, au niveau des épaules, avec le sternum qui reste au milieu, les côtes qui s'inclinent d'un côté dans un sens, de l'autre dans un sens, à gauche c'est l'épaule jusqu'à l'oreille et à droite, c'est le coude qui est tiré vers le bas comme si il y avait un élastique, un gros élastique, d'un côté je le tire à gauche et de l'autre côté c'est l'élastique qui me ramène.

§21. Et hop, je change, en même temps, je tire l'élastique avec le coude droit, je change mes appuis dans mes jambes, je monte un côté, pendant que l'autre descend, il y a un glissement, hein ? ça se fait presque tout seul, il suffit que (...) et là ma tête commence à s'incliner, je penche à gauche, ma tête suit, le coude gauche, voilà, l'oreille suit l'épaule gauche et mon cerveau hop est à gauche.

§22. Changement, hop (...) je fais un arc de cercle avec la tête, le cerveau qui était à gauche va basculer à droite, côté gauche monte, côté droit descend et en suivant l'arc de la tête toute ma colonne s'engage et commence à faire un arc (...) là et hop, mes vertèbres, l'arc de ma colonne qui était bombé à gauche va se creuser à gauche et va être bombé à droite ; mes vertèbres glissent, glissent vers la droite, comme l'accordéon qui se serrent à gauche et qui s'ouvre en baillant à droite, la tête bascule (...)

§23. Et je reviens en position neutre, au milieu, tranquillement, je prends le temps de me recentrer.

## **Accordage haut/bas**

### **Main droite :**

§24. On se met bien dans ses appuis, ancrés dans vous, on va faire l'accordage haut/ bas, on va avoir les mêmes sensations que sur la chaise (clac) hop, premier mouvement main droite, je glisse vers le haut, ma main remonte jusqu'au menton, ouvrez les yeux !

§25. (clac) Hop, retour, en même temps, je mets de la flexion dans tout mon corps, un petit peu derrière mes genoux, derrière ma nuque, ma main glisse lentement jusqu'aux genoux, il y a toute ma colonne qui commence à se mettre en flexion, on reste dans sa main, comme si on avait un élastique, qu'on joue avec.

§26. (clac) Hop, je me repousse du sol, ça entre dans mes jambes, voilà, mon bassin, ma colonne s'étire un peu vers l'avant et ma main monte jusqu'au front, toujours évolutif, de plus en plus grand avec le menton qui suit, voilà, là je suis en extension, en étirement, en inspiration.

§27. (clac) Retour, derrière les jambes, la main, hop et là je m'organise pour descendre jusqu'au sol, jusqu'à toucher le sol avec le bout de mes doigts (...) (clac) retour par les pieds dans mes tibias, mes fémurs qui s'avancent, genoux déverrouillés pour l'instant, passage du bassin, des lombaires, avec la main, je montre comment j'étire ce fil à l'intérieur de moi jusqu'au plus haut, au plus haut, au plus haut, et plus haut que moi et ouvrir le bout des doigts comme si j'envoyais mon mouvement plus loin, plus loin que moi, voilà !

§28. Là, comme je l'ai envoyé, à un moment, il revient, je l'accueille avec mes doigts, ma main, comme on fait avec une main quand on accueille (...) un coude, ça redescend, un coude qui se plie et là, il y a une absorption, on va pas descendre, on va rester vertical, mais dans soi, cette absorption se sent dans les genoux, dans la colonne, voilà, j'accueille dans moi, je fais de la place dans moi pour mettre ce grand, grand mouvement, voilà top, et là le mouvement passe à gauche.

## **Main gauche :**

§29. (clac) Et là voyez, hop je remonte, j'ai quelque chose de grand à déplier, ma main jusqu'au menton, voilà, ça change d'état, je suis en extension, en ouverture.

§30. Au top départ je mets quelques degrés de flexion mais partout, partout en même temps (clac) occiput, menton, genoux, épaules, coudes ; toc, toc, et ça descend, ça descend jusqu'aux genoux, le reste ça glisse je m'engage là dedans, je fais les premiers degrés et tout suit, vraiment, c'est les deux pieds qui s'enfoncent dans le sol (...) je laisse venir la vague.

§31. Et hop (clac) ça me repousse, me relève, voilà, ma main montre ça, ma main est juste pour exprimer ce qui se passe, regarde dans moi: ça monte, ça fait comme ça, ça s'ouvre, hop, c'est grand, voilà (...) arrêt sur image

§32. Et hop, retour, en même temps, poumons, je monte, comme si mes jambes étaient des cannes télescopiques, voilà, je prends une autre forme et je vais jusqu'au sol facilement (...) sans résistance, voilà, tout m'accompagne, même l'autre bras, la nuque (...)

§33. (clac) Et je remonte, trouvez la stratégie pour remonter, je vais un peu sur les avants pieds, j'avance un peu mes genoux, je déroule mon bassin, pas d'effort, facile, voilà, jusqu'en haut, plus haut que moi.

§34. Hop de nouveau avec le bout des doigts, ce mouvement que j'ai agrandi, hop (clac) revient, poignet, coude, épaule, absorption, absorption, la plante de mes pieds qui s'étale sur le sol, je descends dans mon bassin, je reste verticale, voilà, très ancrée dans moi, voilà (...) posture dans laquelle je pourrai rester (...) longtemps, pas d'effort.

## **Les deux mains**

§35. Je recommence avec les deux mains en même temps (clac) hop (...) c'est ma colonne qui monte mes mains, c'est pas les mains qui montent ma colonne, c'est parce que tout monte que mes bras montent facilement (...)

§36. Et en même temps vers le sol un grand mouvement de tête qui suit le mouvement des mains qui dit : regardez ce que je suis en train de pousser jusqu'à mes genoux (...) voilà (...)

§37. (clac) Hop, pareil, allez ça vient des jambes, ça vient du bassin, ça vient de la colonne, les bras, ils montent tout seuls, y'a une portance (...) voilà, c'est pas difficile, plutôt un étirement comme si on étirait un tissu, mes habits, grandissez tout ça

§38. Hop, retour, c'est lent et c'est profond et c'est puissant, je m'enfonce dans la (...) je retrouve ma place, voilà, ça va vraiment loin, loin, je sais ce que je fais, je veux ce que je fais, voilà, je suis complètement dans ce que je fais, si je veux, je peux toucher le sol jusque dans le sol (...)

§39. Et hop, ça repart, dans mes talons, dans mes genoux, c'est facile ça monte, les épaules montent (...) d'abord les épaules et puis les coudes, voilà, on se déploie, le plus grand (...) les deux bras écartés (...) vers le haut et aussi les côtes avec le petit doigt je prends tout, tout, tout, le volume au dessus de moi, autour de moi.

§40. Maintenant (clac) je ramène en moi, en passant par les côtés, avec les coudes qui descendent, je reste verticale, je m'enfonce, je m'ancre dans le sol, j'absorbe, j'absorbe, j'absorbe dans moi, dans moi, dans moi, voilà dans moi là, toc.

## Accordage en latéralité

§41. On est en appui sur la jambe gauche, les deux bras en bas (...) on est bien dans le sol et (clac) top départ, c'est le genou gauche qui recule et le genou droit qui avance (...) on est bien dans son pied droit, bien enfoncé dans son pied droit, mais on a pas quitté son pied gauche, et même son petit doigt de pied à gauche, on laisse toute la surface du pied au sol.

§42. Je me repousse du sol à droite (clac) mon genou recule, je déplisse l'arrière de mon genou droit et mon genou gauche maintenant avance, ma rotule avance, voilà, l'arrière de mon genou s'est plié et je reste présent dans mon pied droit.

§43. (clac) Hop, c'est le pied qui me repousse du sol, le bassin qui glisse de gauche vers la droite en emmenant ma colonne, tout mon corps qui est au dessus (...)

§44. (clac) Je recule mon genou droit, en me repoussant du sol, simplement (...) le bassin glisse vers la gauche et mon genou gauche avance pour absorber l'arrivée de mon bassin, de mon tronc, voilà, je suis solide sur ma jambe gauche.

§45. Je vais rajouter le bras droit et au moment où l'arrière de mon genou gauche va se déplisser, j'ouvre sous mon bras droit, mon aisselle, c'est deux creux (...) qui s'ouvrent, voilà, le mouvement part de l'omoplate, de l'épaule, je ne suis pas dans mon poignet.

§46. Et retour (clac) en même temps, je fais jouer le creux de mon aisselle avec le creux de mon genou, voilà (...) hop, voilà, le mouvement est plus grand, mon bras s'ouvre pour ouvrir tout mon côté droit vers la droite, c'est tout ce côté de moi qui s'ouvre, qui s'ouvre, qui s'engage vers la droite, tout cet espace (...)

§47. Hop, je repousse du pied et je recule mon genou et je ramène tout ça sous mon bras, contre moi et puis dans moi quand j'arrive à gauche et je m'enfonce dans le sol, voilà, un grand point d'appui, en même temps, je sais que je vais me déployer complètement à droite et j'écoute, j'écoute comment ça se prépare, ça se prépare, l'envie d'y aller.

§48. Hop, hop, ça monte, ça monte et puis à un moment donné et HOP, voilà, c'est une grande impulsion qui m'entraîne vers la droite, vers le grand, vers le haut, avec ma main, je balaie tout le côté droit, je ramène jusqu'au plafond, voilà, pour tout ce côté que je veux (...)

§49. Hop, ramenez après, ramenez, allez, avec un coude un peu plié, de la douceur, de la présence, voilà, c'est mon intention qui est ma force, mon intention de le ramener, c'est pas la force que je mets dans le bras, voilà, et la paume de la main, elle se tourne vers moi, c'est le (...)

§50. Maintenant, avec le bras gauche (clac) hop, le creux de l'aisselle avec le creux du genou, c'est une autre sensation, je glisse vers la droite mais mon bras reste en contact avec la gauche (...) il y a une dissociation en moi.

§51. (clac) Et je ramène, le tronc et le bras vont se retrouver ensemble, c'est deux mouvements qui se croisent, ça se rapproche.

§52. Et maintenant (clac) hop, ça s'écarte, ça s'étire (...) voilà, mon bras, il fait pas la même chose que le reste de mon corps et en même temps, je suis présente dans les deux (...)

§53. (clac) Retour, toujours avec l'épaule, l'omoplate d'abord, l'omoplate rentre dans le tronc, c'est une rencontre entre mes côtes et cette omoplate qui glisse sur les côtes, vers la colonne.



§54. Et maintenant (clac) hop grand, allez, les côtes s'en vont d'un côté avec la colonne et l'omoplate de l'autre, une grande dissociation, grand, grand, grand (...) en même temps, voilà, en même temps c'est possible que je me déploie.

§55. (clac) Retour (...) grand cercle, je prends conscience que c'est (...) qui revient, la colonne aussi s'enroule, voilà, je suis bien au dessus de ma jambe gauche.

§56. Maintenant, les deux bras en même temps (clac) hop, comme si je pouvais rester avec les sensations du bras droit de tout à l'heure, les sensations du bras gauche de tout à l'heure et une nouvelle (...) aussi (...)

§57. Si on attend un peu plus que d'habitude, on sent très fortement l'envie de revenir, le thorax, les mains, les coudes, comme les bras se rapprochent, les mains, les mains se rapprochent de moi, voilà, le bout des doigts vers moi, voilà (...)

§58. On prend de la force pour aller dans (clac) encore plus grand, encore plus loin, encore plus beau (...) encore plus avec les autres (...)

§59. Voilà et allez retour, ramenez fort (...) voilà (...) avec les mains, avec le front (...)

§60. Et là, on se laisse traverser depuis le talon hop (...) un mouvement, le mouvement qui est en moi, le mouvement qui coule, le mouvement qui est dans la pièce, qui porte, qui transporte, voilà (...) en haut, tout le volume et là (...) chacun pour soi.

§61. On va soigner l'absorption de ça, c'est des millimètres de tout ce volume que je rentre dans mes os, dans ma posture(...)

## **Mouvement libre**

§62. Je me laisse animer, transformer, habiter par ça (...) hop, je laisse s'exprimer avec les envies de ma matière (...), tout part du centre, tout part de ce qu'on a fait, absorption (...)

§63. (clac) Expression, quand je sais pas, je m'arrête et je m'attends, le point d'appui c'est pour m'attendre, des petits morceaux de moi qui ne seraient pas venus si j'avais pas pris ce temps, voilà, je cherche MA globalité, MA totalité (...)

§64. Tout de moi est concerné, ça peut être petit, délicat (...) voilà et des arrêts, laissez venir l'état d'âme qui (...) accompagne ma posture, des petits mouvements de doigts, des petits mouvements de poignets (...) des impulsions dans les jambes, dans les pieds (...) des directions (...) (...) des changements 'petits' (...)

§65. Voilà, ça se prépare, hein ? La rencontre avec le sensible, ça se construit, il faut l'attendre, il faut l'aider, il faut l'accompagner quand il est là, pas trop, pas le perdre (...)

§66. Et puis vous choisirez la posture qui pour vous représente l'aboutissement de ce travail là, juste aujourd'hui (...) celle dans laquelle vous vous sentez bien (...) il faut être patient, il faut être attentif, il faut être constant, il faut être présent, il faut aimer ça (...)

§67. Celle dans laquelle il y a un écho (...) voilà, ça c'est du mouvement subjectif, voilà (...) un écho dans moi, qui a du goût, qui a mon goût, le goût que j'aime, là maintenant, tout de suite, voilà ; magnifique, voilà, bien.

## **Annexe 2 : Retranscription du deuxième cours**

### **L'envol**

§1. Le mouvement de l'envol : on se place en bas à gauche, d'abord sans les bras.

§2. mon bassin (...)

§3. (clac) Je recule le genou droit, j'avance le genou gauche et je m'enfonce dans le sol à gauche, dans mes appuis, je peux avoir les yeux fermés (...)

§4. (clac) Je me repousse du sol à gauche en reculant mon genou et sans quitter mon pied gauche je vais m'appuyer sur ma jambe droite (...) et je m'enfonce à droite (...)

§5. (clac) Je me repousse du sol à droite, recul du genou, translation à gauche, je ne quitte pas la présence dans ma jambe droite et (...) sur la gauche (...)

§6. Top départ, je vais faire une translation encore vers la droite, j'y mets tout de moi comme si c'était mon oreille qui part, comme si j'allais écouter à une porte, voilà, tout une colonne de moi à droite qui s'engage dans ce volume de droite (...)

§7. (clac) Hop, retour avec toute ma globalité aussi, gauche (...)

§8. Maintenant, je vais rajouter le bras droit, top départ hop, en même temps que je recule mon genou, j'ouvre, j'écarte mon bras et je glisse vers la droite (...)

§9. Hop, retour, le bras revient, en même temps, je commence à avoir un petit mouvement de nuque, comme si je regardais ma main qui revient (...) au dessus de ma jambe gauche.

§10. Hop, avec l'évolutivité mon bras droit va plus loin, l'ouverture est plus grande dans l'espace à ma droite (...) voilà, j'ai le menton qui se soulève un peu comme si je regardais tout ce volume que je viens d'ouvrir, ce nouvel espace (...)

§11. Hop et je le ramène dans moi, (hop, hop), voilà, au dessus de ma jambe gauche et (...) je regarde maintenant.

§12. Hop, au moment où je me repousse du sol et mon bras monte au maximum, il prend tout le volume de tout à l'heure plus (...) celui vers le plafond, très haut, très grand, en ouverture maximum (...)

§13. Et je ramène tout ça (...) hop, je l'absorbe dans ma posture en bas à gauche et là je vois que (...) ma nuque se baisse, toute ma colonne est légèrement en flexion, les lombaires aussi, pensez aux lombaires !

§14. Lâchez le bras droit, même chose avec le bras gauche, hop, quand je me repousse sur mon pied gauche, je fais ma translation à droite, et mon bras gauche s'écarte et puis s'ouvre vers la gauche.

§15. Au retour hop, je repousse sous le pied droit, le genou droit recule, le bras revient, le front aussi, il y a un rassemblement, voilà, et toute ma colonne est en flexion, les lombaires (...) voilà.

§16. Top départ suivant hop, cette grande ouverture, le lever de bras, provoque une extension de la colonne, voilà (...) je vais m'appuyer sur (...) mon côté droit.

§17. Hop retour (...) et je m'enfonce bien dans le sol, bien.

§18. Maintenant avec les deux bras, hop, comme des ailes, voilà, qu'on déploie, hop, je glisse vers la droite et là ma tête monte (...) aussi, je suis en extension, en ouverture, en déploiement (...)

§19. Hop, je reviens, alternance de retour à soi, le creux des aisselles qui se replie (...) voilà (...)

§20. Et (...) hop vers la droite, cette image de l'envergure de l'oiseau, bien, avec le bout des doigts, bien, vous allez au delà (...) de votre limite (...)

§21. Hop retour (...) on se rassemble, les deux mains se retrouvent au dessus de la jambe gauche, bien enfoncé dans mon talon (...) talon, ischion, front, pour se préparer au plus grand mouvement de (...)

§22. Hop, latéralité c'est le glissé du bassin, l'extension de la colonne, le menton qui se soulève et les bras montent tout seuls, maximum de l'amplitude, le mouvement qui part vers le haut (...)

§23. Hop (...) vous récupérez tout ça avec le bout des doigts, des petits mouvements dans les poignets, dans les coudes (...) ça coule dans moi et (...) je l'absorbe (...) tout ce volume, toute cette amplitude, voilà.

## **Oscillations posturo cinétiques, début du 3<sup>o</sup> degré**

§24. Les pieds un tout petit peu plus serrés, on déverrouille les genoux, vous vous mettez bien en relation avec la voûte plantaire, le sol, on se dépose (...) dans son bassin aussi (...)

§25. Et (clac) hop on a le poids du corps vers l'avant, un tout petit peu, tout petit peu, voilà, on peut entrouvrir les yeux si vous avez peur (...) de perdre l'équilibre.

§26. Et (clac) le poids du corps glisse en arrière (...) dans les talons, voilà (...)

§27. Hop, on revient vers l'avant et là vous voyez si vous avancez d'abord un tout petit peu vos genoux, ça va être un peu plus facile, voilà (...) vous avancez les genoux, oui.

§28. (clac) Hop on revient en arrière, là on peut tendre les genoux, s'appuyer sur l'arrière des jambes, on laisse les bras (...) faire, là on s'aperçoit qu'ils sont passés un peu vers l'avant (...) on constate les réajustements.

§29. Hop, poids du corps en avant, là, on passe comme à travers ses bras (...) voilà (...) on flirte un peu avec le déséquilibre, jusqu'où je peux aller.

§30. Et hop retour (...) on essaie bien d'aller jusqu'au, jusqu'au déséquilibre et dans le retour on essaie de reculer aussi ses lombaires, voilà (...) et il y a les mains qui viennent en avant, là et la tête qui s'incline (...) si on est bien relâché, voilà, l'équilibre va se trouver tout seul.

§31. Et encore une fois, on va aussi le plus loin possible, le plus loin possible, peut être que en mettant un peu plus les genoux, la tête repart en arrière, les bras sont en arrière, on fait un arc de cercle, voilà avec sa colonne, on ouvre, on ouvre, on ouvre tout le plan antérieur, voilà (...)

§32. Retour, bien, les bras repassent en avant, la tête (...) bien devant, presque comme si on allait, voilà, flexion, ramasser quelque chose par terre, hein, voilà, (relâche ta nuque) regardez si votre nuque est bien lâchée (...) on revient (...) en position intermédiaire (...)

§33. Le début du troisième degré, donc le premier mouvement c'est : ouverture du plan antérieur, paumes des mains vers l'avant, on ouvre (...)

§34. Retour, on va dans ses talons, paumes des mains qui se tournent vers l'arrière et en même temps (...) la tête (...)

§35. Hop et en suivant, poids du corps en l'avant, on avance un petit peu les genoux, les cuisses, c'est les talons des mains qui montent, serrés, voilà, jusqu'au visage (...) à hauteur du menton et on laisse sa colonne (...) se mettre en extension (...)

§36. Hop, retour les coudes glissent vers le bas (...) continuent vers l'arrière jusqu'à déplier les bras en l'arrière et faire le dos plat (...) voilà.

§37. Au retour vous déverrouillez un peu les genoux, laissez les jambes s'avancer un peu, les hanches, les coudes, les mains repartent en arrière, les coudes en avant pour ouvrir la poitrine bien, pliez encore les coudes encore (...) (...)

§38. Ce sont les omoplates qui montent, le dos va s'enrouler comme dans un plongeon la tête en direction des genoux et les bras continuent de monter (...) jusqu'au plafond (...)

§39. Hop, le bassin s'avance, les genoux, grande extension (...) on s'étire, on s'étire, on s'étire (...)

§40. Et par le côté on redescend, et absorption, en même temps dans les genoux, dans chaque vertèbre, voilà, on met un peu de cet espace (...)

§41. On va recommencer par le petit mouvement vers l'avant d'ouverture, comme si chaque doigt participait, des doigts (...) intelligents qui s'ouvrent (...)

§42. Retour, en même temps que les mains se tournent, le front se penche (...) comme si avec ses mains on allait regarder derrière, c'est le plan postérieur qui devient important qui s'ouvre (...) à l'arrière (...) il y a une alternance comme ça.

§43. Et hop (...) le plan derrière se resserre, les coudes repassent près du corps, ça resserre les omoplates et les mains montent (...) comme monteraient les tissus drapés, grands, grands jusqu'à son visage (...)

§44. Et hop au moment où je lâche, ça coule, quelque chose comme ça, qui coule dans les coudes, dans les genoux qui absorbent, et le mouvement des coudes continue vers l'arrière en étirant ce drapé comme une cape qu'on étire loin, loin, loin derrière soi (...) plus loin que soi, avec les doigts laissez partir (...) l'immense cape derrière soi (...)

§45. Hop, retour par les coudes, par les genoux, pris par ce mouvement qui nous monte, qui nous redresse, qui nous ouvre (...) et on continue l'ouverture vers l'avant, vers le haut, vers le côté (...) voilà comme si dans ses mains on soutenait quelque chose, on soutenait quelque chose avec les paumes des mains (...)

§46. Ramenez tout ça en même temps (...) voilà (inaudible) hop c'est parce que le poids du corps passe sur l'avant pied, mettez de la douceur avec les genoux, avec les coudes, comme une vague qui se propage depuis le bas jusqu'en haut (...) et (...) plus loin (quatre fois) hop et absorption (...)

## Annexe 3 : Retranscription du troisième cours

§1. Vous mettez les mains sur les genoux, vous vous mettez dans une posture dans laquelle vous vous sentez bien (...) avec le moins de tension possible, voilà, (...) vous vous déposez dans l'appui de votre bassin, sur votre chaise, avec vos ischions qui s'enfoncent (...) dans la chaise ; vous vous déposez dans vos pieds (...) vos talons (...) la pulpe des doigts (...) dans vos mains aussi (...) avec un peu les coudes lourds (...)

§2. Nous allons commencer par un premier mouvement vers le haut (clac) voilà, vous vous repoussez du sol, le mouvement monte (...) vous hisse (...) là... prenez un point d'appui (...) On n'est jamais ambitieux la première fois (...) pour mettre le moins de muscle possible (...)

§3. Et on redescend (...) voilà, et on s'enfonce et on recherche le pulpeux de la chaise (...) du sol à travers les coussinets des pieds (...) voilà, voilà

§4. Hop, le mouvement suivant, on se laisse traverser depuis le sol (...) jusqu'au plafond, voilà, il y a une élasticité qui s'installe, on joue avec l'élasticité de la peau, du muscle mais aussi des os, voilà, on fait coulisser sa colonne vertébrale dans cette élasticité (...) on n'oublie pas sa tête, voilà (...) et là, on commence à sentir que le mouvement part au delà de soi, plus grand que soi, on commence à s'inscrire dans un axe (...) très grand, oui (...) voilà.

§5. Et dans le retour, on sent que, hop, ça revient de plus loin, que ça rentre dans moi (...) que ça me traverse et je regarde comment mon corps s'organise pour se laisser traverser et quelle transformation (...) comme si mon corps, maintenant était modelé par ce mouvement (...) qui l'amène vers le sol, dans le sol, plus bas que le sol (...) je prends cette attitude, j'ai peut être un petit peu (...) mon regard aussi, qui (...) derrière mes paupières closes va vers le bas (...) voilà, je presse, voilà (...)

§6. Après, hop, il y a une impulsion qui vient d'en bas, je me laisse traverser, chronologiquement, hein, les pieds, les jambes, le bassin, les lombaires, les dorsales (...) j'ai l'occiput qui roule sur ma première cervicale, j'ai le menton qui commence à se soulever (...) ce mouvement vertical me modèle, m'amène en arc de cercle (...) pour le suivre (...) plus haut, plus grand, pour le suivre qu'est ce que je fais ? (...)

§7. Et hop, retour, voilà (...) ça ramène aussi mon cerveau, ma gorge, mes poumons, mon cœur, mon diaphragme (...) mon estomac, tous mes viscères descendent dans mon bassin, descendent, descendent, descendent voilà (...) et ma colonne s'arrondit comme pour accueillir (...) ce mouvement, ça commence à être un mouvement rentrant (...) un mouvement de retour dans moi (...)

§8. Mais comme une respiration, hop, le mouvement suivant revient (...) plus grand (...) un mouvement sortant, d'ouverture, voilà, la colonne (...) se déploie, les organes (...) avancent (...) même ma face se retrouve (...) face (...) sans effort, sans effort, portée par (...) le mouvement (...)

§9. Et je récupère (...) à l'intérieur de moi, je commence à avoir les épaules qui font une rotation interne, mes omoplates s'écartent pour laisser mes dorsales s'arrondir et mes poumons rentrer, mon cœur se blottir (...) dans mon dos (...), mon ventre, j'ai un peu les coudes, là, qui s'écartent, c'est mon dos qui devient grand, puissant, je vais m'appuyer dedans (...) dans mon dos, dans mon bassin (...) l'avant se referme, l'arrière s'expande (...) (...)

**§10.** Voilà et là en même temps (...) quand je sens l'impulsion de l'ouverture, c'est en même temps dans mes pieds, en même temps dans mon bassin, en même temps dans ma colonne, en même temps dans mes organes (...)

**§11.** Hop, voilà (...) c'est lent mais c'est puissant, une fois que le mouvement est parti, une fois que l'intention de la direction est prise (...) une espèce de continuité très grande, très puissante, forte. Emmenez tout, chaque partie de soi (...) le fait qu'il n'y a pas une qui tracte les autres (...) c'est toute ma communauté qui y va en même temps (...) et au delà de moi, dans un espace (...) plus grand que celui délimité par ma peau (...) dans un volume (...) qui peut aussi prendre le volume du groupe (...) voilà (...)

**§12.** Et le retour, ce qui revient dans moi (...) ce n'est plus la même chose que tout à l'heure, il y a du nouveau (...) ça s'est enrichi (...) à l'extérieur de moi (...) je suis en échange avec l'extérieur (...) ça me nourrit, ça me 'respire' (...)

**§13.** Je reprends (...) la posture qui paraît (...) elle est peut être différente de tout à l'heure, il y a des petits réajustements (...) la posture (...) où mes petites vertèbres sont bien, il y a pas d'efforts, mes organes sont à l'aise, où j'ai de la place (...) de la place, de la tranquillité, voilà, bien (...)

# Annexe 4 : Retranscription du premier entretien

## Introspection du sensible

1. **Emy** : Au tout début de l'introspection, j'étais centrée sur moi même, j'étais seule,
2. après j'ai écouté les consignes, notamment à partir de quand tu as prononcé 'confiance dans
3. les autres' et c'est 'les autres' surtout que j'ai entendu.
4. Là, le sensible était plus fort pendant toute cette partie où c'était avec les autres,
5. moi je ressens des couleurs, c'était en rouge et bleu en même temps, c'était très dynamique
6. après tu as parlé de 'partie de moi', je ne sais plus quand, j'avais pas entendu le début de la
7. phrase.
8. Mais 'partie de moi', 'colonne' etc., là ça m'a mis en position de retrait et c'était bleu nuit,
9. c'était froid et j'étais coincée.
10. Après tu as reparlé de 'les autres' et là je suis repartie.
11. C'est quelque chose d'assez nouveau pour moi parce que je ne prends pas vraiment
12. conscience du groupe en général.
13. Et tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque
14. fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise. Là, c'est un point d'appui qu'il faut
15. que je pense à chaque fois à remettre en attention ou en intention.
16. *Il y a deux choses, quelque chose que tu connais donc tu as besoin de la voix, de la*
17. *consigne pour te dire : 'mes pieds' et du coup ça te remet bien en toi et là il y a une*
18. *grande nouveauté par rapport au groupe. Qu'est ce que tu as appris de ça ?*
19. *D'habitude si tu n'as pas cette relation au groupe, puisque tu as l'air de la découvrir, ce*
20. *n'était quand même pas bleu nuit et froid ?*
21. *tu faisais des introspection depuis longtemps, c'était comment ?*
22. *c'est par contraste que tu t'aperçois que c'est plus dynamique ?*
23. *Tu as parlé des couleurs ou des visions.*
24. *Oui, de la luminosité*
25. Parce que tu as donné des consignes là dessus et ça m'a aidée à poser mon attention.
26. *Mais aujourd'hui la luminosité était très axée sur le groupe ou toi toute seule?*
27. Le sensible était dans le groupe, j'étais avec vous.
28. *Et quelle pensée te vient quand tu t'entends dire ça ?*
29. Ca contraste avec mes introspections précédentes parce qu'en général, je suis plutôt seule,
30. enfin pas seule, mais j'ai pas besoin des consignes, d'entendre des mots, je suis dans moi-
31. même et je recherche le sensible toute seule, là ça a développé l'attention verbale.
32. *Parce qu'on était en expérimentation aujourd'hui ?*
33. *Donc le fait de poser ton attention plus soutenue sur les consignes, du coup t'a relié au groupe ?*
34. oui.
35. *Là, c'est une attention particulière que tu as portée, et du coup tu as un retour ?*

36. Beaucoup plus fort, alors qu'avant le groupe, on pouvait dire qu'il s'arrêtait à mes genoux,  
37. peut-être que c'est l'auditif ; d'être plus avec le groupe dans l'audition qui m'a fait  
38. découvrir ça.

39. *Et c'était tout le groupe, ce n'était pas que moi*

40. Non, non.

41. *Que la voix accompagnante, c'était tout le groupe ?*

42. *Tu es contente, tu vas garder ça ?*

43. Bien sur !

44. **Zoé** : J'avais beaucoup de mal au départ, parce que j'étais en expérience,

45. je me disais : il faut que je retienne ce qui va se passer, j'ai peur de ne pas y arriver

46. le mot déclenchant ou le déclencheur a été 'confiance' à partir de ce moment là, il y a eu

47. 'confiance' et 'décontracté' il me semble, je ne sais plus le terme exact, mais c'est ce que

48. moi j'ai entendu et à partir de ce moment là, au niveau de la sphère abdominale, il y a

49. quelque chose qui s'est relâchée, je suis tombée dans mon bassin et j'ai commencé

50. vraiment mon introspection et j'étais très sensible aux consignes. J'écoutais et chaque

51. fois, ça enrichissait mon introspection. Les couleurs sont venues vers la fin et notamment

52. j'ai eu un très beau moment, pratiquement vers la fin, où j'ai été traversée de quelque

53. chose qui était doux, qui était ce que je trouve de temps en temps quand je fais des

54. introspections, le seul mot qui me vient c'est beau !

55. *Tu disais qu'il y avait une couleur ?*

56. Oui, c'est des couleurs, ça part du bleu, d'un bleu un peu dur et après ça rentre dans le

57. violet puis ça fait des frissons dans toute la colonne vertébrale et je suis traversée de ça.

58. Puis, comme forcément, comme je veux le retenir, ça s'en va. Je ne sais pas si c'est une

59. relation de cause à effet, c'est comme ça que je l'interprète, faudrait que j'accepte de le

60. vivre totalement mais je suis tellement contente que je voudrais le garder.

61. *Qu'est ce que c'est qui s'en va ? C'est le mouvement qui te traverse ?*

62. Oui.

63. *Mais quel effet ça te procure ?*

64. C'est tellement bon que je voudrais le garder, donc je rentre dans de la volonté, au lieu de

65. laisser, je ne peux pas m'en empêcher.

66. *Tu dis : j'ai bien écouté les consignes, à chaque fois, elles m'ont fait progresser. Tu as*

67. *des exemples ?*

68. Oui, il y a eu : de porter mon attention sur la couleur. Il y a eu aussi, au niveau de la

69. colonne, des jambes, de s'ancrer. Il y a un moment, c'était comme si il y avait un besoin,

70. une envie de s'arrondir, alors je sais pas si je l'ai entendue ou si c'est moi qui l'ai inventée

71. mais, il me semble que ça a été dit, je suis désolée mais j'ai retenu que chaque fois je

72. portais mon attention à l'endroit où tu le demandais. Mais c'est vrai que la consigne ! Il y

73. a eu le dos, les épaules, ah oui, la tête à un moment aussi !



74. *A la fois tu me dis j'ai bien entendu les consignes et en même temps, il y a toujours des*

75. *doutes : si c'est ton interprétation ou...*

76. Non, je suis sûre que ce sont les consignes.

77. *Tu es sûre ?*

78. Oui, parce que j'ai vraiment besoin d'être guidée, c'est à dire que quand je fais des

79. introspection toute seule, en général c'est comme si je me repassais le film des personnes

80. qui me guident quand je fais les stages, donc je les entends. D'ailleurs, c'est très amusant

81. parce que quand je t'entends, ça fait la deuxième fois qu'on se rencontre, je trouve des

82. accents d'Eve ou des formules de Marc. Quand tu as l'habitude d'une personne qui dirige

83. l'introspection tu attends, tu sais qu'elle va te parler de ça, par exemple le silence, je

84. l'attendais déjà depuis un petit moment, parce que probablement, j'ai l'habitude de

85. l'entendre plus rapidement, donc je me demandais s'il y avait pas aussi une habitude

86. quand il faut pratiquer des introspections dirigées.

87. *C'est notre protocole !*

88. **Léa** : Alors, moi, comme j'ai entendu Emy et Zoé, un mot qui m'est resté bien en tête et

89. que tu as dit c'est le mot 'confiance' et les deux en ont parlé. Dès que j'ai entendu ce mot,

90. il y a tout qui se lâche et c'est parti, moi je suis rentrée à l'intérieur de moi et sans me

91. poser de question. Donc ; il y a dans tes consignes, des mots qui m'ont frappée : c'était

92. 'lumière', moi j'ai entendu lumière et non pas luminosité, alors moi, j'ai pas du tout vu

93. une couleur mais un petit feu, vraiment un peu comme dans les contes, deux bûches avec

94. une petite flamme et c'était à l'intérieur de moi. Je crois qu'il y avait aussi des questions :

95. est ce que la lumière venait de l'extérieur, est ce qu'elle était vers l'intérieur ? Moi, c'était

96. très évident qu'elle était à l'intérieur de moi et que je voyais ce petit feu qui brûlait plutôt

97. au niveau de l'abdomen, du ventre. Moi, j'ai senti par rapport à cette introspection, tout

98. de suite le mouvement, c'est un peu comme s'il y avait toujours, ce que j'ai souvent, des

99. déséquilibres. Je sens un peu, ça monte, ça descend, ça cherche le point d'équilibre, le

100. confort aussi. Le fait d'être bien assise pour pouvoir bien rentrer, ça je l'ai senti avant

101. que tu n'en parles et que tu poses la question : est ce que vous sentez le mouvement en

102. vous, ou est ce qu'il n'y en a pas? Les mots sont venus simplement appuyer ce que je

103. sentais, ce qui est très confortable, parce que, cette voix, je la prends plus comme un

104. guide, je suis sur un chemin, je me promène ou j'écoute une musique, c'est plus ce que je

105. sens dans la voix, plutôt que les mots, enfin la définition même du mot, c'est l'énergie

106. qu'il y a dedans. Ça me promène à la fois comme une sorte de paysage et il y a des fois

107. ça m'appuie. Quand je dis que j'ai senti le mouvement et qu'après tu en parles c'est un

108. peu la comparaison : on voit un oiseau s'envoler puis après on sait que c'était un faucon.

109. J'ai trouvé le temps de l'introspection très long, mais plutôt dans un sens positif, très

110. agréable, vraiment avoir le temps de rentrer en soi, de voir, d'écouter, de sentir et puis

111. quand l'introspection s'arrête, ce qui me trouble, c'est ces sensations...j'ai l'impression

112. plutôt que de sortir d'un sommeil, de sortir d'un cocon, c'est toujours en contradiction,  
113. c'est une naissance d'une petite mort. Par exemple, j'ai l'impression d'un vide plein,  
114. c'est la phrase qui me vient à chaque fois.  
115. *Pour l'introspection, je glisse des infos et j'avais envie de vous parler, de la*  
116. *conscience, vous ne m'en avez pas parlé dans vos témoignages. Il y a le 'je' qui fait*  
117. *l'expérience et il y a le 'je' qui s'observe. Quand vous l'avez entendu, Emy, sûrement,*  
118. *tu l'as beaucoup entendu avec moi, toi, Zoé aussi puisque tu as commencé la*  
119. *formation, mais c'était nouveau, c'était difficile ou c'était évident ? Pendant*  
120. *l'introspection, je vous ai dit qu'il y avait : 'si je n'ai pas conscience, c'est presque*  
121. *comme si je ne le voyais pas'. Il y a un soi qui fait l'expérience, un soi qui se décrit*  
122. *l'expérience sinon c'est perdu et je me demande : c'est devant moi, c'est en moi, je vois*  
123. *du bleu, je vois pas du bleu, c'est devant, c'est sombre, ça change, ça change pas et là*  
124. *je me dis : est ce que je me pose des questions, est ce que je ne m'en pose pas, est ce*  
125. *que je réponds à ces questions parce qu'on me les pose, est ce que seule, je me les pose*  
126. *pas du tout, ou alors même si on me les pose, je ne me réponds pas ? Il y a un*  
127. *moment, je vous ai fait cette consigne assez importante de mise en travail, juste comme*  
128. *ça, vous pouvez me dire : non, non, ça m'est passé au dessus de la tête ou j'étais trop*  
129. *dans mon mouvement, est ce que tu t'en rappelles Zoé ?*

130. **Zoé :** Oui, je m'en rappelle, c'est vrai qu'à ce moment là, au départ ça m'a dérangée,  
131. parce que j'étais en train de vivre mon petit truc et après, surtout la question extérieur/  
132. intérieur, parce que c'était une évidence, j'étais à l'intérieur et puis je me suis dit : c'est  
133. pas vrai parce que ça rayonne, donc, ça a enrichi ma perception.  
134. *Le fait que j'en parle ?*

135. Tout à fait, le fait de se poser des questions ça enrichit, parce que moi, je me les  
136. pose pas, donc le fait que tu me les poses ça me fait me les poser en fait, donc, ça grandit,  
137. ça s'est élargi et ça devient exact.  
138. *C'est le savoir, sans savoir, c'est conscientisé que je sais et Emy, tu as quelque chose à...*

139. **Emy :** Je partage l'avis de Zoé et autre chose, c'est que je me suis dit à ce moment là,  
140. c'est encore différent de quand j'écoute un introspection pour savoir comment on fait,  
141. comment on guide une introspection et retenir une méthodologie, ça fait encore un effet  
142. différent.  
143. *Quel effet ?*  
144. L'effet d'écouter attentivement une question et de se la poser. C'est pas un ordre,  
145. c'est plus fort qu'une consigne, mais c'est pas un ordre.  
146. *Mais sinon, tu te les poses toi, les questions ? Est ce que je vois...*  
147. Oui, mais il y a moins de volonté de réponse, de démarche qui est mise en route

148. pour répondre.
149. *D'accord, bon, d'habitude, tu les entendais les questions, mais tu n'y répondais pas*
150. *forcément ? Là tu as entendu ?*
151. Je me suis mise en travail pour répondre.
152. *Donc à chaque fois, tu avais des réponses, ça bouge, ça bouge pas, tu te disais : là chez*
153. *moi, en ce moment...*
154. *Vous ne vous sentez jamais en difficulté par rapport à la question ? Parce que quand*
155. *même, on a une idée du mouvement, donc, si je me pose la question : ça bouge, ça*
156. *bouge pas et que ma réponse est : ça bouge pas, vous avez eu le sentiment d'avoir des*
157. *réponses qui seraient entre guillemets négatives pour vous ou pas ? Ou vous n'êtes pas*
158. *du tout dans le jugement ?*
159. Pas en introspection pour ma part.

160. **Zoé** : Personnellement moi non plus, à l'introspection, non.

161. *Et toi, Léa, c'était nouveau de voir qu'on pouvait s'observer en train de faire ?*

162. **Léa** : Ah non pas du tout, parce que c'est comme sur table, c'est un dialogue, j'ai
163. l'impression de parler à voix haute, même si j'ai pas les mots qui sortent, pour moi, je
164. parle à voix haute, je suis à l'intérieur, et tous les mots viennent, après les consignes et
165. les questions que toi tu poses, je te dissocie pas de moi à ce moment là, c'est comme si...
166. je prenais l'exemple tout à l'heure de se promener dans un paysage, c'est comme si on
167. disait est ce qu'un arbre que je vois va troubler ma vue, me sortir de ma promenade, pas
168. du tout, et pour moi, ta voix c'est pareil, ta voix et tes consignes ou tes questions, ça fait
169. partie du chemin, c'est un dialogue qui reste à l'intérieur.

## Mouvement assis

170. **Emy** : Au début, j'ai pas du tout suivi la progression des consignes, j'étais de suite dans
171. une circularité avant/ arrière et après, je me suis aperçue que la consigne c'était de faire du
172. haut/ bas et de façon progressive, j'ai été plus attentive.
173. *Parce que la circularité s'est imposée comme étant un fort mouvement ?*
174. Dès le premier trajet, j'ai été à fond dans une circularité postérieure et à fond dans
175. ma circularité antérieure.
176. *Et est ce que tu t'es dit : c'était tellement fort que tu n'entendais pas la voix puis à un*
177. *moment il y a eu un réajustement ?*
178. Après, il fallait monter et descendre les épaules et là je me suis aperçue que les
179. épaules c'est une consigne de facilitation pour se déplacer et faire monter la colonne et
180. en même temps elles pouvaient gêner, par exemple, quand on faisait une ascension, c'est
181. comme si mes deux épaules se rejoignaient dans mon cou et qu'elles m'étranglaient,

182. c'est une perception aussi qui est nouvelle.

183. *Quand tu dis qu'elle est facilitante, c'est dans ton idée qu'elle est facilitante ou tu as*

184. *vraiment senti qu'elle était facilitante ?*

185. Oui, quand ça a commencé à monter, elle était facilitante.

186. *D'accord, et après elle s'est transformée en gênante ?*

187. Après, elle m'a empêché d'aller plus haut, à un moment donné, dans un des allers/

188. retours je me suis ressentie plutôt comme un serpent, enfin comme un 'S', comme un

189. cercle, comme un arc de cercle.

190. *Dans le plan frontal, tu veux dire, ça se pliait dans le plan frontal au lieu dans le plan*

191. *sagittal ?*

192. Non, ça restait dans le plan sagittal ; mais ça faisait plusieurs courbures, c'est

193. comme si quand je faisais une circularité postérieure, j'avais le haut du thorax qui était

194. en contre mouvement, qui faisait une autre circularité, ça aussi c'est inédit. Après, les

195. transversalités droite/ gauche, j'avais ajouté une intention, parce que pour moi, les

196. transversalités droite/ gauche, c'est là où j'aime bien être. Je me suis aperçu qu'y avait

197. un côté où j'allais très bien et l'autre côté qui était un peu bloqué, donc, j'ai gardé cette

198. consigne là, puisque ça fait partie du travail personnel que je fais sur moi et là, je me suis

199. aperçue que la transversalité qui était toujours, la plus aisée pour moi, là elle était pas

200. agréable, pas belle.

201. *Parce que tu gardais la consigne ?*

202. La consigne que je m'étais donnée c'était que : quand je fais ma transversalité, je

203. veille à ce que tout aille vers la droite ou tout de moi aille vers la gauche, et d'être

204. attentive à ça, pas que une seule partie, par exemple le centre.

205. *Donc, tu t'es donnée une consigne en plus, qui n'était pas donnée*

206. Si elle était donnée, je m'en suis pas aperçue.

207. **Zoé** : J'étais très attentive à la consigne parce que j'étais stressée, je me disais j'ai peur

208. de mal faire, donc, j'étais hyper attentionnée, et très à l'écoute et plus les consignes

209. s'enrichissaient, ce que j'ai noté, c'est que plus ma perception s'enrichissait, mais ce que

210. j'avais acquis, je ne le perdais pas, ça s'enrichit vraiment. C'est à dire je suis consciente

211. que mon épaule descend ou monte et je suis consciente que ma tête, que mon oreille va

212. vers mon épaule, enfin ça devient plus global, plus riche, c'est ça que j'ai trouvé

213. d'important. Il y a aussi quand tu commences à prendre confiance, à ce moment là tu as

214. parlé d'intégrer les jambes et à ce moment là j'ai intégré mes jambes, j'ai poussé sur mes

215. talons et c'était encore plus riche de perceptions, c'était encore plus intéressant, ce qui

216. fait qu'après, j'étais en phase, jusqu'au moment où tu as intégré la tête : la tête partait ;

217. au moment où je le pensais tu l'as dit. J'étais tellement en phase, qu'à un moment il n'y a

218. pas eu un claquement, parce qu'il y avait un petit claquement de doigts pour dire 'hop'

219. on repart, et il n'y a pas eu de claquement, là ça n'allait pas du tout, il m'a manqué ce

220. claquement. Je me suis dit : tiens, je suis vraiment à ce que je fais et je me suis même

221. demandée si tu l'avais pas fait exprès pour voir... C'était bien harmonieux.

222. **Léa** : Moi, je sais pas si c'était la position assise, le fait de faire du mouvement dans une

223. position assise, chose que j'ai pas vraiment l'habitude, je ne le fais pas souvent, ça m'a

224. un peu déstabilisée parce que ça m'a coupé de mes jambes, j'étais vraiment du bassin

225. jusqu'à la tête, mais alors les jambes, rien du tout, pas d'appuis, je les sentais pas, je me

226. suis dit : c'est étrange ! Après le mouvement, beaucoup de sensations, de circularité,

227. d'être une courbe, un cercle qui va vers l'arrière ou bien vers l'avant. J'ai manqué de

228. temps, les tops, pour moi venaient un peu trop vite, j'avais pas le temps souvent d'aller

229. jusqu'au bout, enfin j'étais frustrée de pas aller au bout, même si des fois on se dit: on le

230. vise mais on n'y va pas, là pour moi, j'avais vraiment envie d'y aller, de prendre un tout

231. petit peu plus de temps justement dans les points d'appui et pour moi, c'était très, très

232. court. Par contre, ce que j'ai noté c'est : les mots de Françoise appuient les mouvements,

234. ça c'est la réaction à chaud, mais donc, ça appuie les mouvements, en fait ce que j'ai

235. noté : j'entends pas les consignes, mais j'entends : allez-y ! Voilà ce que j'entends, je

236. suis incapable de dire, de ressortir les mots justement : tête, tout ça, non, j'entends :

237. allez-y ! Avec un espèce d'encouragement : allez-y, allez au bout ! C'est une validation,

238. ça valide ce qu'on est en train de vivre et ça pousse un peu plus en avant dans la

239. sensation, dans la perception, voilà ce que j'ai senti.

240. *Tu voulais rajouter quelque chose Emy ?*

241. **Emy** : Oui, je voulais rajouter que dans une transversalité, par exemple, quand on

242. emmène tout vers la droite, ça fait un effet, mais quand on emmène tout vers la droite et

243. qu'on pense à notre tête qui va vers la gauche, ça nous fait totalement un autre effet.

244. *Lequel ?*

245. Quand tu emmènes tout à droite, c'est comme si on était emporté et qu'on était

246. pas très large, si on peut dire, et quand la tête va dans l'autre sens, ça fait une expansion

247. en soi, on prend tout l'espace, tout le volume qu'on peut ou qu'on veut prendre, c'est

248. beaucoup plus beau.

249. **Zoé** : Par exemple ça c'est terminé avec des mouvements de colonne, avec l'omoplate

250. qui partait d'un côté et la colonne de l'autre, on se remplissait, on avait plus d'espace

251. intérieur, comme si on s'étalait, c'était quelque chose que j'ai ressenti assez fort ça, c'est

252. de m'étaler, d'être plus souple, de sortir du carcan quoi !

253. **Léa** : Je voudrais rajouter, puisqu'on est aussi dans la description de mon ressenti, alors

254. j'ai pas le vocabulaire qui faut peut-être, mais : quand on part en arc de cercle, plutôt

255. vers l'arrière, les épaules s'ouvrent et la tête bascule, moi, j'ai le sentiment que ma tête  
256. bascule, c'est comme si le plexus prenait la position de la tête en fait, la tête part, on sent  
257. une espèce de continuité, mais le plexus s'ouvre et rayonne comme si c'était dans la vie  
258. de tous les jours notre tête, je ne sais pas si c'est très clair ? Il faut décortiquer : je me  
259. suis dit : tiens, on peut regarder quelqu'un comme ça, en fait on regarde pas forcément  
260. avec les yeux, on peut regarder de là !

261. ***Et là qu'est ce qu'il y a ? C'est l'étage du cœur, des poumons ?***

262. Oui, c'est à la fois le cœur, les poumons, mais c'est surtout moi, c'est, je dirai une  
263. espèce de découverte de ce petit précieux qu'on a en soi, de le présenter et de l'offrir. Il y  
264. a une espèce de carapace qui s'écroule, c'est assez bouleversant moi je trouve.

265. ***Zoé*** : c'est magnifique !

266. ***Sur le mouvement assis, Zoé tu as quelque chose à rajouter ?***

267. Oui, au départ quand tu as dit prendre le poumon, là ça m'a fait bizarre et après j'ai  
268. eu comme un refus, puis après je me suis dit, mais non, prends le et là il me semble que  
269. tu accèdes à travers ça à la profondeur, puisque tu vas chercher tes organes en  
270. profondeur.

271. ***Tu peux nous dire ce refus ?***

272. Je sais pas, je pense que c'est quelque chose qui doit m'être assez personnel. Mon  
273. poumon, comme j'ai arrêté de fumer y'a pas bien longtemps, j'ai une relation particulière  
274. avec mes poumons donc les poumons, ça me faisait bizarre, puis après, je l'ai mis.

275. ***Emy*** : Concernant les poumons dissociés, à un moment donné, il y avait par exemple, le  
276. poumon droit qui était en haut et tu as dit : le poumon gauche va monter, le poumon droit  
277. va descendre, ça se croise et le sternum est au milieu ; et moi, je me suis dit non : ça se  
278. croisera pas, ça va s'éviter, et je ne sais pas pourquoi.

279. ***D'accord et c'était ?***

280. Et c'était, c'était dans le sensible aussi, c'est à dire comme si chacun avait fait un  
281. petit détour pour pas que ça se croise, comme un accordage de façon agréable.

282. ***Donc, tu as quand même fait le mouvement ?***

283. Je l'ai fait oui.

284. ***Mais, c'était contre la consigne, mais quand même tu le faisais. C'est pas le mot qui te***  
285. ***gênait, c'est l'idée du croisement ?***

286. Peut-être, je ne sais pas, j'avais l'impression que chacun voulait rester de son côté  
287. et que non, ils n'étaient pas en harmonie tous les trois, mes deux poumons et le sternum  
288. chacun faisait sa vie et chacun prenait son chemin.

289. ***Et tu étais bien dans ça ?***

290. Ah non, c'était pas agréable du tout.

291. *C'est à dire, tu essayais quand même de suivre la consigne que ça se croise, mais*  
 292. *seulement tu constates que ça se faisait pas, c'est pas un choix délibéré de ta part, tu le*  
 293. *subissais, tu le vivais, ça se faisait.*  
 294. C'est un fait de connaissance, j'ai entendu : ça ne se croisera pas et j'ai senti mon  
 295. poumon gauche qui faisait comme un détour.  
 296. *Ca t'amène à une prise de conscience ?*  
 297. Pas encore, mais ça me ramène au travail qu'il y aurait à faire, à ce qui ne va pas,  
 298. ce qui ne me convient pas dans mon corps !  
 299. *C'est à dire ?*  
 300. J'ai des asymétries énormes, la globalité n'est pas effective, c'est des morceaux  
 301. qui sont indépendants les uns des autres, c'est pas un corps en entier, à l'unisson.  
 302. *D'accord et tu as vraiment vécu des parties de toi qui discutent, qui...*  
 303. Oui.  
 304. *C'est la première fois aussi fort que tu les entends ?*  
 305. Oui.  
 306. *C'est un bon début, et Léa ? Vous pouvez rebondir sur ce que les autres ont dit.*

307. **Léa :** Je vais rebondir sur Zoé, par rapport aux poumons, quand dans les séances sur  
 308. table, on est dans le mouvement qui emporte avec lui le poumon, moi je suis toujours  
 309. fumeuse malheureusement, et à chaque séance, ça je le sens, quand le poumon est pris, je  
 310. me dis : il faut arrêter là ! Voilà je me suis fixée plus ou moins une échéance pour arrêter,  
 311. je me suis dit : il faut que j'arrête avant mon prochain anniversaire, au mois de  
 312. novembre, donc, il ne reste pas beaucoup de temps et ça, je le sens très fortement dans  
 313. les séances de mouvement ou les séances sur table. C'est même pas qu'il est pris ou qu'il  
 314. est coincé, je sens que c'est pas comme un footing où je vais sentir : tiens, il faut que  
 315. j'arrête de fumer parce que j'ai moins de souffle, c'est pas ça du tout, c'est plutôt dans le  
 316. dialogue ou c'est comme s'ils me disaient bon : ça serait bien d'arrêter ! C'est plutôt une  
 317. prise de conscience qui est très forte dans les séances. Bon après, je claque la porte et j'y  
 318. pense plus !

## **Accordage haut/bas**

319. **Zoé :** Au départ, j'éprouvais de l'inconfort et j'avais l'impression de pas suivre toutes  
 320. les consignes, et puis petit à petit, j'ai intégré, j'ai parlé du point d'appui, mais je ne sais  
 321. pas si c'est à ce moment là... bref, moi ce que j'ai entendu c'est que le point d'appui nous  
 322. permettait de repartir, c'était un moment où on se mobilisait pour repartir, enfin ça me  
 323. vient maintenant, donc je sais pas. Tu en as parlé et j'ai bien aimé quand tu as dit à un  
 324. moment : 'je vais m'organiser pour remonter' moi je l'ai traduit : 'je peux monter et c'est  
 325. moi qui peux monter', je monte pas en écoutant, en suivant ce que les autres me disent,

326. mais moi, je peux monter comme je veux. Parce que j'ai toujours un problème, j'ai  
327. toujours peur de mal faire, donc j'essaye de voir si tout le monde a la tête au même  
328. endroit, le bras au même endroit, bref et j'ai toujours l'impression que c'est moi qui fais  
329. faux quand je suis pas comme les autres et là le fait que tu dises : 'je m'organise pour  
330. remonter' ça m'a donné une liberté, c'est à dire que c'est moi qui suis remontée et je me  
331. foutais de ce que faisaient les autres, je remontais comme moi je le sentais. Plus la  
332. séance avançait, plus ton volume de voix devenait fort ; enfin, plus moi je le sentais, plus  
333. moi je me sentais 'moi' ; toi tu disais : vous savez ce que vous poussez, et je me suis  
334. mise à le savoir, je ne le nommerai pas parce que je ne peux pas le nommer, mais il y  
335. avait de la force qui descendait et je me suis dit : sa voix m'accompagne et ça prenait de  
336. l'allure, ça prenait du volume et plus ça devenait facile et j'en aurai presque redemandé.  
337. Quand ça s'est arrêté, j'étais presque déçue, parce que tu sais on s'est arrêté en bas, là, on  
338. était bien dans le sol et j'en aurais presque redemandé parce que ça me faisait du bien.

339. **Léa** : Toujours en réaction par rapport à ce que disait Zoé, par rapport au bien faire et au  
340. mal faire, quand tu disais par rapport aux autres, j'ai l'impression de mal faire et puis  
341. finalement je m'en moque, comme j'ai pas l'habitude des séances de mouvement en  
342. groupe ; dans ces mouvements debout, il y a eu un moment où tu as parlé de genoux, on  
343. était pas dans l'étirement mais dans la descente et il y a eu juste un tout petit doute à un  
344. moment je me suis dit : genoux ? J'ai ouvert les yeux, est ce que ça veut dire qu'il faut  
345. qu'on soit les bras vraiment au niveau des genoux ou presque au sol ou pas et en ouvrant  
346. les yeux, je ne sais plus si j'ai regardé tout le monde, je t'ai regardée toi, Françoise, en  
347. effet, tu étais largement baissée et là, je ne me suis pas jugée, je me suis dit, c'est marrant  
348. parce que moi j'étais aux genoux, mais j'étais pas baissée, mais pourtant, j'y étais, j'avais  
349. l'impression d'y être complètement, d'avoir fait ce qui ce qu'il fallait faire, d'avoir suivi  
350. ce mouvement, mais qu'il était tout petit. Je reviens à ce que je disais à ces  
351. contradictions entre petit et grand qui ne sont pas pour moi des contradictions, c'est petit  
352. mais c'est très grand en fait, donc ça c'était en réaction par rapport à Zoé. Et sinon, tu as  
353. parlé, je crois de 'jeu' c'est pas le 'je' : J.E. mais le 'jeu' J.E.U. ou X, alors, dans ce que  
354. j'avais noté dans le ressenti, c'est que par rapport à l'étirement et après au fait de revenir.  
355. Dans l'étirement, y'a beaucoup de sensations au niveau de la tête, parce que je la sens  
356. vraiment partir, plus que vers le plafond, en arrière. J'ai l'impression qu'elle va chercher  
357. l'extension, comme une courbe, au lieu d'aller comme ça, c'est visuel malheureusement,  
358. mais elle part vraiment vers l'arrière comme un plongeur, c'est flirter avec le  
359. déséquilibre aussi bien dans l'extension que dans la flexion, c'est pareil, je joue avec le  
360. déséquilibre, je sens mes appuis, jusqu'où il peut ! Et comme tu as parlé de 'jeu', c'est  
361. peut-être pour ça aussi que mes sensations : j'ai l'impression, de jouer, de flirter avec  
362. tout ça pour arriver finalement à l'équilibre, c'est en flirtant avec les déséquilibres qu'on  
363. en arrive à un point d'équilibre et donc à un ancrage, des appuis et surtout de son centre



364. aussi.

365. *C'est l'expression de jouer qui t'as permis d'aller jusque là, tu penses ?*

366. J'arriverai pas à le dire comme ça, mais certainement. Oui, puisque finalement en

367. parlant, je le définis comme un jeu et c'est ce que tu as dit, donc oui, enfin moi,

368. j'entends, dans le fait de jouer : de tester ! Tester, ce fameux test de limite.

370. **Emy** : Je pense pas pouvoir faire de distinction entre les phrases qui ont été construites

371. en s'adressant à nous en disant : 'vous' et les phrases où tu disais 'je', je ne peux t'en

372. citer aucune où il y avait un 'vous' ou un 'je', pour moi ça veut dire la même chose, je

373. prends la consigne de la même façon, enfin, peut-être un jour, je m'apercevrai d'une

374. différence, mais aujourd'hui, non.

375. *Les autres, vous sentez quand ça passe du 'vous' au 'je' ou non ?*

376. **Zoé** : Non, pas plus que ça.

377. **Léa** : Non plus.

378. **Emy** : J'aime bien quand tu valides la sensation par des mots tels que 'voilà', parce que

379. ça me fait poser mon attention dessus ou ça me donne une indication d'un trajet, d'un

380. aboutissement ou d'un top départ. Les cannes télescopiques, dans ce mouvement là, ça

381. ne m'a pas du tout convenu, parce que pour moi, il fallait plier les genoux et donc, si les

382. jambes étaient des cannes télescopiques, ben les genoux ne pouvaient pas être pliés...

383. *Donc, c'est une consigne qui t'a gênée ?*

384. oui.

385. *Comment tu fais, tu la zappes ?*

386. Je la zappe, je la mets de côté. Relever le menton, c'est une consigne qui m'aide

387. aussi pour faire une extension c'est joli, c'est doux...et 'ramener dans soi' ça m'aide

388. aussi, je trouve que c'est aidant parce que je vais faire une flexion, mais je ne vais pas

389. ramener en moi, et donc de l'entendre, ça me fait le faire et pour l'extension 'lancer loin'

390. c'est une perception que je sens aussi et donc j'aime bien aussi l'entendre et le sentir.

391. *Par rapport à être en posture de flexion il y a des moments où on est presque jusqu'au*

392. *sol et des postures d'extension, est ce que dans vous, vous sentez un changement*

393. *d'état ? J'en ai parlé, c'est pas la même sensation ?*

394. **Léa** : Moi, je sens un changement d'état, je l'ai plus senti dans les mouvements latéraux

395. que dans : étirement et flexion. Mais dans l'étirement, il y a l'ouverture aux autres, moi,

396. je sens : 'le soi en présentation des autres' et dans la flexion : 'le rapport à soi', l'histoire

397. de l'intimité, la confiance. Ca, je le sens parce que, moi la première fois que je suis

398. venue te voir et qu'on avait fait un cours de mouvement, je me rappelle très bien, j'avais

399. beaucoup de plaisir à aller dans l'extension mais la flexion c'était terrible, c'était :

400. pourvu qu'on reste pas trop longtemps dans le point d'appui et dès qu'il y avait le fameux  
401. 'clac', on redémarrait et c'était super et aujourd'hui, deux ans après quasiment, c'est  
402. l'inverse, c'est génial d'aller dans la flexion, d'aller dans moi. Là, je suis bien, je me sens  
403. épanouie et aller vers l'extension, vers les autres, c'est plus difficile. Ca reste agréable  
404. mais ce que je note, ce qui a vraiment changé pour moi, c'est que j'ai beaucoup de plaisir  
405. à aller dans l'introspection, ça a changé, c'est évident !

406. *Question, c'est juste par contraste et tu penses que tu t'es plus resymétrisée, c'est à*  
407. *dire que tu as autant dans l'extension que dans la flexion ou aujourd'hui ton contexte*  
408. *t'amène à être mieux dans la flexion et tu as quand même des difficultés dans*  
409. *l'extension ? Ou alors, c'est que tu es en train de découvrir ça et c'est tellement bon*  
410. *que tu l'explores cette flexion que tu n'avais pas ?*

411. C'est plutôt dans la découverte que c'est bon, oui, c'est ça, c'est découvrir : ça  
412. rejoint un peu les images dont je parlais tout à l'heure, quand je parlais du petit feu qui  
413. brille à l'intérieur de soi, pour moi, c'est ça, j'ai découvert qu'il y avait un feu à  
414. l'intérieur.

415. *Et du coup pour l'instant, tu y vas...mais c'est pas que tu aies des difficultés*

416. Non, c'est pas en opposition du tout.

417. *D'accord, ça va, alors qu'avant oui, c'était : je vais à l'extérieur parce que je n'aime*

418. *pas aller à l'intérieur ?*

419. Exact, oui, plus, tout à fait.

420. **Zoé** : Il y avait des mots que tu employais, ou des expressions, par exemple la canne  
421. télescopique, ça génère pas grand chose en moi, par contre, y'a des mots, quand tu les  
422. emploies, comme le mot 'confiance', comme le mot 's'organiser pour remonter comme  
423. on voulait', ces mots là génèrent du goût, enfin, j'ai un état du goût, ça qualifie ce que  
424. j'éprouve, ça m'aide à le qualifier, c'est parce qu'il y a une connotation, différente,  
425. affective, peut-être, ce sont des mots qui génèrent des états, des sentiments, des  
426. émotions, alors que des images purement physiologiques ou physiques, ça génère pas  
427. forcément ça pour moi, je suis plus sensible aux mots!

428. **Emy** : A propos d'état, c'était le changement, il se faisait pas plus spécifiquement dans  
429. la flexion et l'extension, mais je sentais des différences de perception quand c'était que  
430. la main droite qui travaillait, quand c'était que la main gauche et quand on montait les  
431. deux mains et que c'était symétrique. Par exemple, les deux mains pour moi, ça fait  
432. travailler la globalité, on emmène tout, et une seule main, selon le côté, ça peut être  
433. facile, puisque ce côté qu'on emmène y'a aucun soucis, quand c'est l'autre côté, celui  
434. qui est immobile, on est encore plus obligé de l'emmener puisqu'on a que lui à emmener,  
435. donc j'ai trouvé que ça faisait travailler pas les latéralités mais les deux hémicorps.

## Accordage en latéralité

436. **Léa** : L'envol, je l'appelle mouvement latéral, il y a le mot dissociation qui est beaucoup  
437. revenu et moi c'est un mot qui a beaucoup d'écho en moi, que j'entends pas forcément  
438. d'ailleurs toujours de manière désagréable, parce que, comme je fais du tango, on parle  
439. toujours, dans le tango, de dissociation et elle est très importante, elle est majeur et je me  
440. rends compte que j'ai beaucoup de mal à dissocier. Par exemple, je vais sur la droite, sur  
441. mon genou droit et c'était la main gauche qui partait à gauche, tu parlais de cette  
442. dissociation là, en fait là où moi, je la sens le plus, c'est par rapport au poids, le poids qui  
443. part à droite, tout en restant une partie à gauche, en fait pour moi, la clef de la  
444. dissociation que j'ai trouvée à ce moment là c'est que le poids finalement il reste au  
445. centre. Donc, on a une sensation à droite, on en a une à gauche, mais il est au centre, ça  
446. c'est assez nouveau, je sais pas si c'est juste, ça me donne envie de creuser un petit peu  
447. plus pour savoir, si c'est juste déjà pour moi, après au sens large, et puis, sur ces  
448. mouvements d'envol, encore une fois, ce que je ressens c'est le poids, quand on passe  
449. d'une jambe sur l'autre, c'est vraiment le changement de poids et ça de le ressentir et de  
450. jouer avec ça je trouve ça vraiment très, très agréable de passer tout le poids de son corps  
451. d'un côté à un autre, en traversant le centre, j'aime beaucoup ça. Une sensation par  
452. contre étrange, c'est au niveau des bras, j'ai eu une sensation de chaud/ froid et à chaque  
453. fois dans les deux bras que ce soit le droit ou le gauche et qu'il y en ait qu'un ou qui ait  
454. les deux, une sensation de chaud/ froid qui m'a un peu perturbée, je ne sais pas du tout à  
455. quoi c'est lié...

456. *C'était en même temps ou c'était chaud quand ça montait, froid quand ça descendait*  
457. *par exemple ?*

458. En même temps, comme un courant d'air, comme si mes membres étaient chauds et  
459. que je sentais de l'air froid, comme un courant d'air, c'est bien une sensation.

460. *Ce changement de poids du corps, tu sentais l'impulsion du changement ou c'était le*  
461. *top départ qui faisait...ça te paraissait juste, tu te sentais synchronisée avec la consigne ?*

462. Complètement synchronisée, c'est le bon mot, dans le sens où c'est pas le 'clac' qui  
463. me lançait, je me lançais pas non plus toute seule, le rythme était tout à fait concordant.

464. *Les consignes sur le volume autour de toi, tu en as fait quoi... ?*

465. Abstraction.

466. *D'accord et les mains qui revenaient vers toi, ça te semblait..., ça t'as aidé ou*  
467. *abstraction aussi ?*

468. Abstraction aussi et en même temps, c'est pas une réelle abstraction, c'est à dire  
469. qu'il y a certains mots, je les entends et c'est pas que je me dis : oh tiens c'est pas  
470. important, c'est des images pour moi et c'est des images dont il est peut-être nécessaire  
471. de les entendre et de se raccrocher, mais en fait quand tu dis les mains, j'entends 'mains',  
472. mais je vois pas forcément les mains ; pour moi, je me replie, mais ça se matérialise pas

473. forcément dans le geste des mains et pourtant c'est de la sensation. Tes mots sont  
474. importants, mais ils m'appuient dans la sensation et non pas dans ce que je vais dégager  
475. à voir. C'est pas parce que tu vas parler d'un repli de volume dans les mains que ça va  
476. se voir, que je vais vraiment faire le geste du repli dans les mains, par contre, je vais le  
477. sentir.

478. **Zoé** : Alors, ce dernier exercice, je l'ai abordé avec beaucoup de difficulté, d'abord parce  
479. que j'ai un passé avec ces latéralités, j'ai mon bassin qui dévisse et j'ai l'impression que  
480. ça va jamais, donc je me dis : je vais jamais y arriver, ça va être comme d'habitude ! Et  
481. puis, petit à petit, progressivement, ça passe, je rentre dedans ; mes jambes tremblent  
482. toujours un peu, mais j'ai réduit l'amplitude des mouvements de façon à moins solliciter  
483. mes muscles, à être plus cool, moins tendue et petit à petit, les choses sont venues.  
484. **Y a eu une facilitation ? Tu peux noter, qu'est ce qui t'as facilité l'accès à... ?**  
485. Ce qui m'a facilité à un moment, c'était toutes les notions de se dissocier, comme si je  
486. devenais plus...comme si j'avais accès à de l'amplitude, j'étais plus coincée sur  
487. mon bassin et sur mes jambes, mes bras m'aidaient à ouvrir, je rentrais dans l'amplitude  
488. et puis ce qui a été aussi déterminant, c'est le terme d'accueillir que j'ai entendu et où  
489. mes bras se sont mis à devenir importants, à prendre de la consistance ; je ne sais pas ce  
490. que j'accueillais, mais j'avais vraiment envie d'accueillir, j'avais envie de donner de la  
491. consistance à mon accueil, enfin, j'ai écrit que j'avais fait de la lourdeur, de la  
492. consistance, mais ce n'est pas une lourdeur, plus de l'épaisseur que de la lourdeur, plus  
493. de la consistance.

494. **De la profondeur ?**

495. Oui.

496. **Et l'ancrage au sol, ça a été souvent répété, ça te parles, ça t'a aidé à moins trembler,  
497. à être moins musculaire ?**

498. Alors autant dans les mouvements haut/ bas, ça me vient bien, je m'ancre bien,

499. autant dans les latéralités c'est dur, c'est vraiment dur, ça correspond probablement à

500. tout un travail que j'ai à continuer.

501. **Et du coup, l'impulsion quand je dis il y a l'impulsion qui vient du sol, tu la sens ou  
502. pas vraiment puisque tu es pas dedans ?**

503. Si, mais quand même, je sais pas comment expliquer, mais j'ai l'impression que ça

504. se bloque au niveau du bassin, c'est à dire ça fait : pof, ça s'arrête et plouc ça repart,

505. c'est bizarre et quand j'y pense plus, quand je me laisse aller, ça le fait, oui, c'est dès que

506. tu abordes des notions d'amplitude, de volume que je rentre plus sur l'intérieur, dans le

507. sensible, dès qu'on aborde ces questions et puis il y a un truc avec la tête aussi, je sais

508. que dire un truc, c'est pas précis, mais je sais pas bien le dire autrement, c'est par

509. moment j'intègre ma tête et puis par moment, je sais plus où elle est, je sais pas ce

510. qu'elle fait.

511. *Tu peux te rappeler les moments où tu l'intègres, il y a quelque chose de précis qui se passe ?*

512. Alors, ça se passe en deux temps, quand tu dis : votre tête roule, ou votre occiput

513. roule, ou votre nuque, ou votre menton, alors là j'ai un moment de panique : où elle est

514. ma tête ? Elle est là, ça va et j'en prends conscience, là ça devient bien dans le deuxième

515. temps. 'Regarde c'est bon, elle est là, elle est comme ça', donc ça va, et je jouis de la

516. chose en fait.

517. *La tête, j'ai souvent donné des repères anatomiques, enfin, menton, occiput et puis j'ai*

518. *souvent parlé du cerveau qui se baladait...*

519. Ca c'est une image qui au départ m'a choqué, ça faisait 'le pois chiche' et ça fait

520. 'gling, gling' et puis après, je me suis dit : mais non regarde, elle a raison, on va de

521. l'avant, c'est comme si quand une image me choque ou me dérange, avant de l'accepter

522. ça passe par mon petit ego, c'est bien, c'est pas bien ! Je me fais mon petit truc, après

523. j'accepte, après c'est bon ! Oui, à la fin, quand tu as parlé des mains qui se rapprochent,

524. et ce qu'on va chercher, là, je me sentais vraiment bien, là, j'étais plus dans le malaise,

525. j'étais dans quelque chose qui me faisait du bien, comme si je me rassemblais en fait...

526. **Emy** : Il y a des choses qui sont pour moi des invariants, c'est à dire quand les

527. consignes : un genou recule, l'autre genou avance etc. je suis habituée, donc je ressens

528. souvent la même chose, c'est pour ça que je n'ai pas trop noté de chose là dessus et

529. après, je viens de faire le parallèle entre le travail des transversalités assis et ce travail

530. qu'on vient de faire, c'est que quand c'est mon bras droit qui va vers la droite et je vais

531. vers la droite, j'ai l'impression d'être en deux dimensions et quand mon bras gauche va

532. vers la gauche alors que mon corps va vers la droite, ça redonne cette expansion, ce

533. volume et quand le bras se rapproche de mon corps, ça me donne comme une respiration,

534. comme une souplesse dans le corps, ça lui redonne tout son espace, il n'est pas

535. simplement plat, je ne sais pas comment le verbaliser autrement...

536. Après, le volume, c'est quelque chose que je perçois bien, mais quand des fois tu dis

537. qu'il faut qu'on restitue dans notre posture ce qu'on ressent, ou avec nos mains, c'est

538. quelque chose que je n'arrive pas à faire, je le sais et même après dans le libre et par

539. exemple : les termes : exprimez ce que vous sentez, pour moi, c'est pas quelque chose

540. que j'aime faire ou que je sais faire, je le garde pour moi, je suis solide ou tout ça, ou je

541. suis ancrée etc. Je m'apercevais que ça ne me convenait pas.

542. *Donc, tu l'entends la consigne, tu l'as vérifiée et tu dis non je suis pas, d'accord*

543. (très petite voix) Je ne suis pas ancrée, pas solide, pas stable.

544. *Donc, la consigne t'amène à réfléchir, du coup ça passe quand même...moi, j'entends*

545. *ça un peu depuis que vous parlez, parce que j'avais l'idée que la consigne sensorielle*

546. *passait par un autre canal et puis voyez, il y a des consignes qui vont vous amener à*

547. *faire du mouvement et à ressentir du mouvement et puis il y a des consignes, soit qui*

548. *passent par le canal de la réflexion, pas que par le canal du sensible, quelque part,*

549. *maintenant la question, c'est...Ok, tu t'arranges avec ça ?*

550. Et après, tu l'as dit à plusieurs reprises, enfin dans d'autres exercices, ça circule

551. dans le cerveau, c'est vrai pour moi c'est parlant, ça fait des cercles, des tours et des

552. tours et ça le fait aussi dans la nuque, mais c'est tout le temps et c'est vrai que de

553. l'entendre je le valide à nouveau et ça fait pas le même bruit. Concernant les bruitages,

554. quand les expansions et les flexions, c'est vrai que de les bruite, comme on a les yeux

555. fermés ça aide à la progression.

556. **Zoé** : En fait, je me demande si la chose n'est pas simultanée, si il y a pas une perception

557. qui est faite du sensible qui se met à s'amplifier et puis y'a ce truc de l'intellect qui fait

558. sa petite réflexion, et qu'on porte les deux en fait, l'intellect fait sa petite réflexion, on le

559. laisse partir, un peu comme quand on médite, quand tu médites, la pensée, elle arrive

560. mais tu la laisses partir, là, ça me vient comme ça, mais j'ai l'impression que c'est ce qui

561. se passe, c'est à dire que tu laisses partir : 'mon cerveau, il fait gling, gling' et après, je

562. me mets à écouter la consigne avec autre chose.

563. *Tu as l'impression que c'est une idée que tu avais avant, déjà de toi, 'j'ai un pois*

564. *chiche'. Et 'un cerveau qui fait gling, gling' ?*

565. VOILA, VOILA.

566. *Et là, tu vis une réalité qui te dit non il est plein (Zoé : oui), y'a du volume (Zoé : oui*

567. *oui) et du coup, est ce que ça te fait changer l'idée que tu as de toi, là maintenant, tu*

568. *penses toujours que tu as un cerveau qui fait 'gling, gling' ?*

569. Et puis c'est là que tu te dis, mes petites bêtises, mon humour à trois francs

570. cinquante, il masque la peur et quand je suis en moi et que je me mets à ne plus avoir

571. peur et à être bien, j'ai plus besoin de cet humour à trois francs cinquante. L'humour,

572. c'était : tiens, 'mon cerveau, il fait gling, gling', c'était une façon de me dévaloriser.

573. *En même temps, tu vois, y'a l'idée des représentations que tu avais avant, en même*

574. *temps ce que je ressens et puis du coup, c'est chassé, parce que ce que je ressens, c'est*

575. *moi, c'est tellement présent, tellement vivant que ça prend toute la place et après, ça va*

576. *générer une autre pensée qui n'est plus : 'j'ai un cerveau qui fait gling, gling' et tu*

577. *sens que tu vas pouvoir le transférer, tu vois, ça te fait une prise de conscience de*

578. *dire : oui, je me masquais derrière et maintenant, j'ai plus besoin de me masquer*

579. *derrière ça et est ce que tu arrives à voir ce que ça peut déployer ?*

580. De la confiance, enfin c'est très étrange, que tout ça me soit venu pendant cet

581. exercice de latéralité que j'aime pas, mais c'est quelque chose qui m'est venue, il y a

582. quelques mois de ça, en faisant cet exercice, je ne pouvais pas me déplacer du côté

583. gauche. Mon côté gauche, il me revenait comme ça : 'les autres ça fait mal', donc là, je

584. trouve que j'y arrive mieux, ça va mieux, j'ai progressé, mais effectivement, il me vient

585. ce genre de chose, encore !

586. *Quel genre de chose, tu veux dire ?*

587. Et bien, 'le cerveau qui fait gling, gling', c'est à dire de la dévalorisation.
588. *Mais ça commence à être...*
589. Oui, ça commence à être associé.
590. *La dévalorisation, mais les autres qui font mal, ça c'est encore une deuxième chose, là*
591. *dessus tu as quelque chose à dire ?*
592. Ben, non, c'est pas venu. C'est pas venu du tout et au contraire, enfin le groupe...
593. *Etait plutôt aidant ?*
594. Oui.
595. *Est ce que tu penses que c'est par rapport à ce qui s'est passé en introspection pour toi ?*
596. Oui, c'est parce que c'était quelque chose effectivement importante, et
597. probablement de le dire, on était un petit groupe et je me suis sentie bien avec.
598. *C'est un groupe que tu connais pas ?*
599. A part Emy, les autres personnes, oui, je ne les connaissais pas.

## **Le mouvement libre**

600. **Emy** : Le mouvement libre, pour moi, il a commencé, au troisième retour du dernier
601. exercice, c'est à dire que j'ai vraiment eu du mal à faire un retour, j'étais déjà dans mon
602. libre et d'ailleurs, sans savoir que le libre allait venir juste après, j'ai un peu commencé,
603. j'avais envie de faire ce que je voulais, parce que mon bassin n'en pouvait plus d'être
604. dans les axes, parce qu'on a fait du droite/ gauche, de l'avant/arrière, du haut/ bas. Mon
605. bassin après, il a fait tout ce qu'il voulait : des rotations, des tours, ou des rotations
606. internes, externes, mais, il en avait marre de ces axes, c'était vraiment mon bassin qui
607. parlait, c'était pas mon 'moi'. Quand Françoise m'a aidée, à la fois ça m'a confirmé que le
608. mouvement que je sentais, elle le sentait aussi, elle le suivait et elle m'a dit de ralentir,
609. mais à ce moment là, moi je savais pas quelle était la bonne vitesse, puisque je croyais
610. que c'était celle que je sentais, donc, j'ai eu du mal à trouver ma vitesse. A un moment
611. donné, tu as dit il faut aimer, enfin, moi, j'ai retranscrit : il faut, peut-être, tu as pas dit il
612. faut, mais je l'ai retranscrit comme une intention et à ce moment là, ce libre là était
613. douloureux pour moi, donc je ne pouvais pas l'aimer, il n'y avait aucun sentiment
614. d'amour à cet instant. Pour en revenir à quand tu m'as aidé, tu m'as dit : là tu y es, en
615. fait, en moi, ce qui est venu en même temps que ta parole, c'est juste la vision, enfin, la
616. luminosité, sinon, dans mes bras ou dans mon corps j'y étais pas, enfin, je le savais pas.
617. *La luminosité était comment ?*
618. Comme celle qui est pour moi le sensible, en fait c'est un rouge bleu, c'est pas un
619. bleu violet, c'est un rouge et bleu, c'est très dynamique. Alors peut-être qu'un jour, je
620. découvrirai que c'est pas ça !
622. **Zoé** : Oui, j'avais envie de rester dans mes mains, vers moi, il me venait le mot dorloter,

623. cocon, enfin des choses comme ça et j'en avais marre de faire gauche/ droite aussi, alors,  
624. je savais pas si on pouvait s'arrêter ou pas et comme c'était du libre, et bien, je me  
625. retournais, mon bassin je le laissais aller où il voulait et j'avais beaucoup de motricité,  
626. j'avais envie de bouger mes bras doucement, légèrement, c'était légèreté, douceur et  
627. cocon, voilà, c'était ça !

628. **Léa** : Pour moi le libre, si je me souviens bien, il me semble que j'ai continué les  
629. mouvements latéraux, comme quoi, je les aime et c'était plus : profiter du silence, pour  
630. moi le libre est arrivé comme une conclusion qui revenait au tout début à l'introspection,  
631. on se retrouve, profiter du silence et se retrouver vraiment à l'intérieur de soi avec très  
632. peu de consigne à suivre, très peu de guidage, plus que par tes mots, par ta voix, puisque  
633. comme je l'ai déjà dit j'entends plus ta voix que les mots, et du coup, j'ai continué ces  
634. mouvements latéraux pour en arriver à retrouver le centre et être épanouie dans ce centre  
635. et hop, là ça s'arrête et on sort du cocon et voilà, c'est le petit papillon !  
636. *J'ai employé les mots globalité, totalité, tout de moi est concerné. Vous étiez là dedans ?*  
637. Moi, complètement dans la globalité personnellement.

638. *Je vous ai proposé des changements de rythme.*

639. **Zoé** : Oui.

640. **Léa** : En fait je me rends compte que j'ai pas du tout entendu tout ça. Pour moi le libre  
641. c'est comme si y'avait un grand silence.

642. **Zoé** : Non, en fait à un moment je me suis dit, mais pourquoi un changement de rythme,  
643. et alors j'étais là : pourquoi, y'a un rythme ? Mais au fond c'est celui que je sens, et puis  
644. après j'ai zappé.

645. *La rencontre avec le sensible, vous vous êtes dit « qu'est ce qu'elle dit ? J'y suis déjà ou... ? »*

646. **Emy** : C'est normal qu'il y ait une rencontre avec le sensible après tous ces exercices.

647. *Vous l'avez rencontré ?*

648. **Zoé** : Oui...

649. *Et choisir la posture qui vous représente, là tout de suite, maintenant, dans ce*  
650. *contexte, avec l'aboutissement de ce qui a été construit dans cette séance. Vous avez entendu ?*

651. Oui et j'ai trouvé que... enfin là j'ai porté un jugement. Je me suis dit tiens, elle a  
652. raison, parce qu'à cet endroit là on est bien et pourquoi pas terminer sur quelque chose  
653. où on est bien. Donc, j'ai porté un jugement de valeur en fait, alors que j'en avais pas  
654. porté de toute la séance.

655. *Oui, ça t'a interpellée ?*

656. Oui, ça m'a interpellée, je me suis dit elle a raison...

657. *Tu as trouvé cette posture ?*

658. Oui, je suis restée là...



659. **Emy** : Quand toi, tu l'as dit, j'étais en extension comme ça, avec les bras qui étaient

660. coincés et donc pour moi, ça me représentait pas du tout...

661. *Et tu as pas fini dans une posture ?*

662. Peut être après j'ai fait un retour à moi, je sais plus.

663. *T'as pas eu quelque chose ?*

664. **Léa** : Ca me dépasse, c'est comme si j'avais rien entendu.

665. *Je vous remercie vraiment beaucoup. C'était très riche. Vous avez un petit mot final,*

666. *comme il y avait une posture finale ? Quelque chose qui résumerait cette expérience,*

667. *en valeur ajoutée du fait que cette séance est pas une séance comme d'habitude. C'est*

668. *même nouveau pour tout le monde.*

669. Moi, je dirais, ce qui est assez agréable de cette séance, c'est le caractère

670. exceptionnel dans le côté recherche, c'est très agréable de pouvoir parler juste après.

671. Parce que même si tu avances dans ton chemin, y'a des choses que tu valides et qui

672. passent dans les actes. Là, à mon avis, c'est encore plus poussé. Parce que tout ce qui

673. vient de se dire, souvent c'est des choses qu'on traverse seul après les séances,

674. intimement et donc, d'appuyer avec les mots ça a quand même son poids. Et je pense que

675. de relier le corps et l'esprit, que la clé elle est vraiment là.

676. *Bien, merci Léa.*

677. **Zoé** : Je partage l'avis de Léa. C'est à dire que c'est très riche de pouvoir partager tout ce

678. qu'on a ressenti. Puis en plus, comme on le savait avant de commencer, quelque part

679. notre attention était encore plus grande, parce que c'était important, on était là pour ça,

680. moi je l'ai ressenti comme ça. J'ai donné beaucoup d'importance, je me suis dit « faut

681. que tu sois la plus attentive possible à ce qui se passe » et en plus de le formuler ça lui

682. donne un caractère, ça le concrétise. Donc je trouve que c'est très enrichissant et je te

683. remercie de m'avoir convié à cette expérience.

684. **Emy** : Moi aussi je te remercie beaucoup parce que ça m'a beaucoup apporté, aussi bien

685. l'expérience que les témoignages, le mien, et celui des autres. C'est très important de

686. verbaliser. Même après une gymnastique sensorielle, j'y aurais pas pensé, mais c'est

687. vraiment très important. Ca aide à progresser. C'est un peu comme, verbaliser en petit

688. groupe notre vécu, je pense que c'est quelque chose qui va devenir indispensable

689. sûrement.

690. Et à la fois aussi c'est important que tu nous redises les mots que tu as prononcés, pour

691. qu'on puisse réfléchir avec notre cognitif, à savoir si on les a entendus ou pas. Parce que

692. c'est vrai que ça aussi c'est un autre travail. Et dans les consignes, c'était bien aussi,

693. c'est de varier les mots employés. Même si souvent on entend pas les mots. Mais si on  
694. entend toujours les mêmes mots ça devient du quotidien, ça devient de la routine. Et  
695. aussi, aussi bien pour les termes, le fil, etc., mais pourtant le fil c'est parlant quand  
696. même, et que des termes anatomiques, c'est à dire si on porte toujours l'attention sur la  
697. colonne, les épaules et les genoux, on est trop dans l'invariant et c'est vrai que de temps  
698. en temps porter l'attention sur la cheville, le nez, le menton, ou les coudes aussi, ça fait  
699. varier le vécu.

700. **Bien. Et l'effet groupe ? Le fait d'avoir parlé, vous vous sentez plus proche du groupe ?**

701. Non, par contre, moi je trouve que c'est bien d'être trois, c'est bien, on est pas  
702. nombreuses. Mais ça permet de voir qu'à partir d'une même expérience, on peut  
703. formuler des choses à la fois semblables et à la fois très différentes. Et ça permet d'avoir  
704. un autre regard aussi.

705. **Léa :** Oui, en effet on se reconnaît dans certaines réactions. Par exemple, je sais plus, on  
706. avait noté que tout le monde avait réagit sur le mot 'confiance', sur les termes 'poumon'.  
707. Ce qui est assez drôle, j'ai noté l'histoire de la tête de Zoé, quand elle disait 'j'ai ma tête  
708. un peu à côté', l'histoire du 'pois chiche', c'est quelque chose aussi que j'ai ressenti et je  
709. pense qui est assez commun. Non ça veut pas dire tout le monde le ressent, mais assez  
710. commun parce qu'on est partagé dans l'occident entre le corps et l'esprit et pas qu'en  
711. occident ! Et aussi la problématique du bassin.

712. **Oui, enfin, tu veux dire on sent bien qu'il s'agit d'invariant humain.**

713. Exactement.

714. **Les problématiques soulevées par les autres font partie de... et on se reconnaît... C'est  
715. ça le groupe. L'altérité !**

716. On se reconnaît, et on reconnaît la société dans laquelle on vit aussi...

717. **Mais on reste quand même soi...**

718. **Zoé :** C'est assez étrange ce portrait...

719. **...tout en étant très semblable et très... singulier !**

720. **Léa :** Oui, tout à fait, parce qu'après on parcourt son chemin, par rapport à toutes ces  
721. problématiques là, on en retrouve certaines communes mais le chemin sera toujours  
722. différent.

723. **Oui, écoutez, je vous remercie, on va voir et puis peut être on,... on acquerra**

724. **l'expérience... Merci beaucoup.**

725. Toutes les trois ensembles : Merci.

## Annexe 5 : Retranscription du deuxième entretien

1. *Quelle attention vous portez aux consignes ?*

2. **Danièle** : pour moi les consignes c'est très important, ça me guide en permanence dans le  
3. mouvement et ça me permet de pas douter, de pas ouvrir les yeux pour regarder où tu en es,  
4. puis de rester tournée vers moi, donc, c'est un support important pour moi.

5. *Ce serait ça pour vous l'utilité de la consigne ?*

6. **Jmarie** : Je pense, la même chose, c'est vrai que les consignes guident, permettent de rester  
7. concentré sur ce que l'on fait sans s'éparpiller.

8. **Gérard** : Aujourd'hui, j'ai eu un exemple concret, il s'agissait d'un mouvement latéral du  
9. corps dans la ligne vers la droite, à un moment donné, tu as donné le starter de l'oreille et  
10. ça m'a beaucoup aidé à trouver l'intention et d'y aller complètement, plus globalement.

11. **Isabelle** : J'ai une position un peu ambiguë par rapport aux consignes, pendant l'exercice,  
12. je me suis dit : tu n'as encore rien écouté et en fait je me suis rendue compte que ce qui me  
13. porte surtout c'est le ton de la voix, c'est l'intention, c'est le mouvement dans la voix,  
14. c'est le vivant de ton vécu qui passe à travers ta voix. Après, de temps en temps, j'écoute  
15. le sens que tu donnes aux mots et la consigne, effectivement, ça peut me permettre d'être  
16. plus dans ma sensation. De temps en temps, je prends quelques consignes et je me les  
17. applique pour développer les sensations que tu proposes. Par contre, ce que disait Danièle,  
18. je ne l'avais pas conscientisé, mais je suis d'accord, ça met dans une espèce de confiance,  
19. tu ne te poses pas la question de savoir ce que tu vas faire, où tu vas et ça permet d'être  
20. guidée et de glisser plus facilement, inconsciemment. Il y a quelque chose qui doit se  
21. passer au niveau de la consigne, même si j'ai l'impression de ne pas les écouter, je pense  
22. que je dois capter des choses et que je suis cette consigne inconsciemment.

23. **Françoise** : Comme ce n'est que la deuxième séance, c'est vrai que la consigne pour moi,  
24. je m'aperçois que c'est important parce que ça m'aide à entrer dans le cours. Ça m'aide  
25. beaucoup à écouter mon corps, à entrer dans la séance, parce que j'ai tendance, peut-être  
26. par mes expériences antérieures, à rechercher trop l'esthétique du mouvement, donc là,  
27. j'aborde le mouvement complètement autrement. En fait pour moi la consigne, comme  
28. disait Isabelle, le son de la voix, pour moi c'est important, la portée de la voix, ça me  
29. calme, ça me transporte ailleurs. J'ai eu une journée de travail, ça m'aide complètement à  
30. me vider, à porter un regard sur moi et sur ce qui est en train de se passer dans la salle.  
31. *Donc là, il semble que ce sont des consigne qui indiquent le mouvement à faire et qui*

32. *guident, donc, on est d'accord sur l'utilité. Et est ce que, ensuite, il y a des consigne qui*  
33. *pour vous ont déclenché des images, est ce que vous avez des mots qui ont frappé votre*  
34. *imaginaire ?*

35. Quand on parlait d'envol à un moment donné ; il y a des images comme ça

36. qui frappent vite par rapport au mouvement qu'on est en train de faire.

37. *Frappe, tu peux nous dire ce que...*

38. Oui, ça m'aide à aller plus loin dans mon mouvement, à m'extérioriser

39. davantage.

40. **Danièle** : Le mot, 'cape', moi ça m'a vraiment permis de déployer derrière quelque chose,

41. une cape de magicien, quelque chose qui avait une qualité de matière, mais aussi, qui

42. alliait un imaginaire, qui alliait une sensation aussi de fluidité, de légèreté. Tout ça, ça

43. c'est concentré dans ce mot là, c'était ludique aussi !

44. **Jmarie** : Je dirais un petit peu pareil, il y a un truc : c'est le déploiement des ailes,

45. j'imaginai les avoir carrément en écartant les bras et c'était pas des petites ailes, c'était

46. de grandes, grandes ailes.

47. **Gérard** : Ce que j'ai noté, je ne sais pas si je réponds bien à la question, c'est que quand

48. j'ai été invité à lever le bras gauche, j'ai eu du mal parce que j'ai un début de tendinite,

49. par contre avec le mouvement qui continue, quand j'ai décidé de lever les deux bras,

50. c'était beaucoup plus facile deux en même temps, beaucoup plus d'amplitude et de facilité

51. dans le bras gauche et effectivement, l'image de l'oiseau, c'est pas que ça me fait

52. imaginer, c'est que dans la sensation, ça me donne une plus grande ouverture de tout le

53. plan frontal, jusqu'au membre inférieur.

54. **Isabelle** : Moi, j'ai constaté sur le mot 'on amortit' que c'est un concept qui s'est créé

55. autour d'une habitude à entendre ce mot et à le vivre depuis toutes ces séances avec toi.

56. C'est à dire 'qu'on amortit' pour moi, maintenant, ça correspond à quelque chose qui est

57. de l'ordre de la représentation de mon mouvement mais dans ce mouvement d'amortir,

58. dans tout un schéma d'amortissement. Le simple fait d'entendre le mot 'on amortit' ça me

59. met dans l'intention, dans la sensation, ça me met dans le mouvement de l'amortissement,

60. et à la fois c'est bien parce que ça m'y met immédiatement, c'est quelque chose qui s'est

61. construit, en fait au cours des séances : 'on amortit' pouf ça y est, j'y suis, j'amortis et

62. c'est bien pour ça, mais est ce qu'il faut que je fasse attention, est ce que ça va pas me

63. limiter justement à cette représentation de ce que je vis dans cet amorti.

64. *C'est 'amorti' ou 'absorption' ?*

65. 'Amorti' il me semble avoir entendu 'amorti', en tout cas, c'est ce que j'ai

66. retenu. C'est peut-être 'on absorbe' !

67. *Est ce qu'il y a une consigne qui vous a gêné, qui vous a dérangé, vous l'avez entendue*

68. *et du coup, vous avez été obligé d'avoir une voie de passage pour quand même*

69. *continuer l'exercice ou là ça ne s'est pas présenté, une consigne dérangeante ou une*

70. *difficulté ?*

71. **Jmarie** : Non, à chaque fois, il n'y a pas vraiment de consignes dérangeantes, c'est à

72. chaque fois des réajustements, quand j'oublie, par exemple d'ouvrir les coudes, non pas

73. de consigne gênante.

74. *Donc quand tu entends la consigne tu te dis ah ça je l'ai pas et tu le fais ?*

75. oui

76. **Isabelle** : La consigne, je la prends, c'est un choix, elle ne me semble pas imposée, c'est

77. une proposition, donc à partir de là, elle me dérange pas. A un moment donné, tu parlais

78. des yeux fermés, j'avais les yeux ouverts, je sentais qu'en moi c'était juste, je savais que

79. je pouvais fermer les yeux mais je les ai gardés ouverts, donc ça m'a pas dérangée.

80. *Y'a des mots qui vous touchent plus que d'autres ? Y'a des mots, tu disais, à force de les*

81. *entendre, on a presque une représentation dessus et puis, il y a des mots : cape, envol...*

82. **Jmarie** : C'est vrai, absorption, c'est vrai que ce retour à soi c'est...

83. *Pour toi, l'absorption est un retour vers soi ?*

84. Oui

85. *Et pour les autres ? l'absorption c'est ?*

86. **Danièle** : L'absorption, c'est l'incorporation du mouvement, c'est absorber, c'est prendre

87. un peu de l'espace, un peu du mouvement, un peu de ses articulations et rentrer quelque

88. chose, emmener quelque chose dans une globalité, c'est densifier, c'est recentrer :

89. (centripète, centrifuge).

90. **Gérard** : Je ressens comme un élastique qu'on étire et après, hop, on laisse revenir tout

91. seul, voilà ce qui m'arrive de ressentir.

92. *Pour ce mot de l'absorption ?*

93. **Françoise** : Y'a plusieurs choses, y'a le fait aussi d'étirer comme le ressort et de revenir,

94. mais aussi, le fait un petit peu de sortir de ses pensées et d'y revenir, il y a deux choses.

95. *Qu'est ce que vous avez pensé ? Vous avez une pensée qui s'est imposée à un moment,*

96. *qui était en accord avec le mouvement ou pas ?*

97. **Isabelle** : Moi, j'ai plus de pensée, c'est à dire que je suis dans la sensation du

98. mouvement, souvent c'est avec les yeux ouverts, il y a une espèce de grand vide et je fais

99. mon mouvement sans penser et je le vis, je vis pleinement.

100. **Gérard** : Je ne peux que confirmer, c'est la même chose, tout à fait.

101. **Danièle** : Moi, là, j'ai pas eu de pensée, mais oui, ça m'arrive d'avoir des pensées en

102. faisant du mouvement, complètement inattendues...

103. **Jmarie** : Je sais pas cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande

104. ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là.

105. *Qu'est ce que tu as appris de toi quand tu dis c'est une liberté ? C'est quelque chose que*

106. *tu connais ou c'est quelque chose que tu découvre et tu te dis : c'est ça la pensée, c'est*

107. *la réflexion qui...*

108. C'est quelque chose que je connais mais que je ne m'offre pas assez.

109. *Il y a des états que vous rencontrer qui sont...*

110. **Gérard** : Oui, notamment sur l'exercice de porter le poids du corps sur les talons en

111. alternance avec l'avant, vers les doigts de pieds, à certains moments, je ressens, les

112. limites, entre guillemets des choses qui bloquent en moi, notamment au niveau du

113. membre inférieur droit. Puis à d'autres moments, sur le travail que je fais ici depuis

114. quelques années, quand j'intègre cet exercice avec d'autres, et bien effectivement, je sens

115. que j'ai des capacités, j'ai encore une marge de souplesse en moi que je peux utiliser par

116. ailleurs. Il m'arrive de m'en réjouir et pendant la séance aussi, de me trouver plus stable ;

117. par exemple après la méditation, très souvent, je me lève et je me trouve vraiment debout

118. du contact de la voûte plantaire jusqu'à la tête, c'est ça que j'appelle sensation de bien-

119. être.

120. *Quels sont les effets de ce travail sur vous ?*

121. **Danièle** : Aujourd'hui, j'ai été embêtée comme jamais j'ai été embêtée dans la latéralité

122. pour prendre appui sur la jambe droite parce qu'il y a un petit problème là et puis tu as

123. donné une consigne disant : allez-y, appuyez vous sur votre jambe ! Moi, ça craquait de

124. partout et puis, je me suis dit : « bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa

125. mais pas facile ! » J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée et puis

126. une fraction de seconde, j'ai senti que je pouvais effectivement m'appuyer, bon, je n'ai

127. pas été kamikaze, je suis allée un petit peu m'appuyer et c'est vrai que j'ai senti des

128. choses différentes. A savoir à quel point je peux m'appuyer sur cette jambe, fléchir ce  
129. genou, je n'en sais rien, mais quand même, je suis rentrée dans quelque chose de  
130. nouveau au niveau du mouvement de cette jambe.

131. **Françoise** : Ca fait que deux séances, mais c'est vrai que par rapport aux douleurs que  
132. j'ai, là je suis assise, je suis bien, je suis détendue, j'ai pas mal, donc, c'est vrai que ça  
133. m'apporte beaucoup plus que de la détente. Parce que après, à l'extérieur, si je ressens  
134. certaines douleurs, je ressens certaines angoisses, je repense qu'à la séance j'ai pu faire  
135. des choses et ça m'aide. Mon oreille qui siffle, je l'entends à peine. Hier je n'arrivais pas  
136. à m'endormir, je pensais à certaines séances qu'on a eu ensemble, je me suis relaxée, et  
137. je me suis dit que je pouvais fermer les yeux et essayer d'imaginer mon oreille. C'est  
138. pour moi un balbutiement puisque c'est vraiment nouveau, mais j'arrive quand même à  
139. avancer sur certaines choses, c'est qu'il y a quand même quelque chose d'important.

140. **Jmarie** : Ce qu'il y a de paradoxal dans le mouvement de latéralité, c'est que je me suis  
141. découvert une nouvelle stabilité, je dis paradoxal par rapport à ce que je connais, je ne  
142. tremble pratiquement plus, c'est quand même pas mal et c'est vrai que le fait d'aller loin  
143. dans le mouvement de transversalité, je pense que je suis assez loin, être stable, posé, me  
144. reconforte énormément.

145. *Et tu peux en faire un transfert dans ton quotidien ?*

146. Oui, mais c'est ce que je disais, c'est ça qu'il y a de paradoxal, c'est que j'ai du  
147. mal à comprendre, parce que c'est pas trop ce qui se passe dans le quotidien alors c'est  
148. pour ça que je trouve ça assez étonnant, mais comme quoi aussi ça évolue et il y a des  
149. trucs qui se passent.

150. **Gérard** : Aujourd'hui, particulièrement, sans que je puisse dire tout de suite pourquoi  
151. exactement, cette conscience osseuse, vécue, sous forme de douleurs, mais c'est pas que  
152. ça, parce que il y a aussi la charpente et sentir effectivement ces deux membres qui sont  
153. un petit peu différents de par leur longueur, c'est bon de le savoir et de le conscientiser et  
154. encore, et de l'incorporer à autre chose.

155. **Isabelle** : Ce que j'ai remarqué, à chaque fois ça m'étonne, mais on fait toujours la  
156. même chose et j'ai toujours du plaisir à le faire, parce que c'est jamais pareil. La  
157. latéralité, je connais, il doit y avoir quelque chose de ludique qui fait qu'à un moment  
158. donné, ça me donne envie de chercher, de découvrir, dans chaque exercice. Par exemple,  
159. quand on a fait des mouvements d'oscillations avant/ arrière et puis la perte d'équilibre,  
160. il y a un côté un peu ludique, on cherche, on se met à l'épreuve, c'est un tâtonnement,  
161. mais de soi, dans ses limites. Je me suis rendu compte que j'avais une certaine manière

162. de le faire depuis des années et puis je voyais Danièle à côté, elle le faisait pas du tout

163. pareil. Je me disais, tiens, pourquoi pas, il y a des choses à expérimenter là dedans, dans

164. la confrontation, dans le groupe, de voir qui fait quoi, comment est son corps, est ce

165. qu'on peut pas le faire vivre aussi à la manière de l'autre.

166. **Danièle** : Moi aussi je t'ai regardé et je me suis dit : elle prend des risques, il y a une

167. forme de risque.

168. **Isabelle** : Et moi, je te voyais, ta courbure de tête et je me disais tiens, là, elle le...pas

169. l'inverse mais tu vois l'attitude...

170. **Danièle** : Il y a des effets inverses dans certains...

171. **Isabelle** : Des attitudes qui représentent un comportement et comment est ce que je

172. m'identifie à travers ce mouvement qui est le mien, et qu'est ce que je peux prendre du

173. mouvement de l'autre pour changer un peu mon identité quelque part ou la compléter

174. d'une manière amusante.

175. **Donc, tu vois bien que quand tu as une attitude, pour toi, elle est liée à un**

176. **comportement.**

177. Tout à fait, et à travers le changement de l'attitude corporelle, on peut, se

178. donner une liberté, dans le comportement, dans le quotidien et changer son activité

179. quotidienne, son ressenti dans la rue.



## Annexe 6 : Retranscription du troisième entretien

1. *Sur le début de l'exercice, il y a des verbes comme : déposer, hisser, repousser, coulisser,*
2. *presser (...) vous avez entendu ?*
3. **Cécile :** *Moi, c'est pas vraiment les verbes qui m'ont marquée, c'est plus les images, quand*
4. *tu parles d'un organe, par exemple, c'est pas les verbes d'action, c'est les sujets.*
  
5. **Anne :** *Moi, coulisser, ça m'a parlé, par exemple quand tu dis : coulisser et que ma colonne*
6. *ne coulisse pas du tout, je me dis : y'a un hic et après tu insistes, tu dis que ça coulisse et*
7. *après tu précises 'le coulisement' (rires) et tu dis que ça coulisse dans un tube, enfin, je*
8. *sais pas comment tu as bien exprimé ça, mais à un moment donné ça a décoincé par*
9. *exemple, le haut de ma colonne, parce que tu as précisé ton verbe. Donc, je me suis dit,*
10. *tiens, il y a le haut de ma colonne qui coulisse bien en dedans, comme dans un tube et*
11. *après, il y a le bas, et le bas il reste coincé et donc après, au fur et à mesure de toutes les*
12. *consignes, il y a des choses qui se débloquent et oui les verbes m'aident moi et les petites*
13. *choses que tu mets autour.*
  
14. **Cécile :** *Moi, je les entends pas du tout (rires) donc, j'ai retenu d'autres mots, les verbes,*
15. *je les retiens pas, par contre, à un moment tu parles de cercle et tu as parlé d'élasticité,*
16. *donc, ça je les ai bien retenus, c'est tout ce qui a trait à des formes ou à une matière qui*
17. *pour moi rejoignent vraiment le mouvement, plus que de la description des verbes, c'est*
18. *presque trop descriptif pour moi, donc ils glissent...*
  
19. **Fanny :** *Moi, c'est pareil, parce qu'on est vraiment dans une sensation en fait.*
20. *D'accord, parce qu'en relisant, je voyais beaucoup de verbes d'action et puis après, il y*
21. *a des mots : la pulpe, l'élastique etc.... mais quand même s'il n'y avait pas de verbe, est*
22. *ce que vous feriez, le chemin ?*
23. *Non, ça doit être structurant, mais inconscient.*
24. *Anne, elle les entend, elle se dit : tiens, c'est ça qu'il faut faire, comment toutes les*
25. *deux vous, vous dites ? Il y a quelque chose à faire que vous faites et après...*
26. *Je pense que si tu donnais une consigne fautive, c'est à dire que si au lieu de dire :*
27. *vos omoplates coulisseraient, d'un coup tu te mettais à dire : vos omoplates se mettent à*
28. *sursauter, je pense que cela casserait le fil conducteur. Moi, je me sens vraiment dans une*
29. *espèce de continuité, mais finalement, c'est assez inconscient, mais c'est parce que c'est*
30. *de la logique, en fait, c'est logique ce que tu dis, c'est logique avec l'état dans lequel je*
31. *suis, avec le mouvement que je suis en train de faire ; ça se met dedans, donc finalement,*
32. *je ne l'entends pas, mais c'est sûr que ça influe sur moi, si tu disais un autre verbe qui*

33. n'allait pas du tout, je pense que ça me réveillerait, comme d'un rêve.

34. *Donc, c'est cohérent et ça vous paraît facile d'exécution ?*

35. **Anne** : C'est pas si facile à exécuter. Quand tu dis : élastique, je me suis dit : mince,

36. élastique, c'est pas élastique et à ce moment là, quand tu dis : ça coulisse et tout ça, tu

37. expliques, alors avec l'explication ça va mieux, mais pour moi, au départ, la consigne

38. c'est jamais facile.

39. *Mais, elle va être aidante ?*

40. Après, oui, le fait que tu expliques ça m'aide à trouver, comme si tu étais dans le

41. noir, que tu avais un grand mur avec un petit trou pour passer la petite porte et il fallait

42. qu'on te guide, c'est un peu ça. Quand tu dis : c'est élastique que je suis contre le mur que

43. ça avance pas je me dis : 'bon sang' où il est l'élastique et à ce moment là, tu dis ça

44. coulisse et machin et tout ça et du coup je trouve la petite porte et là ça va mieux, je sais

45. pas si l'image est cohérente...

46. *Oui, parce que j'avais une question sur le comment. A un moment j'ai dit : vous vous*

47. *organisez, on va s'organiser, à l'intérieur de soi, pour faire une verticalité haute ... donc*

48. *là, c'est un élément de réponse. Et vous, vous n'avez pas besoin de vous organiser ?*

49. **Cécile** : Oui, peut-être

50. *Donc les mots, c'est plutôt quelque chose qui amplifient, c'est déjà de la sensation ?*

51. Oui, disons que les mots dont je me souviens c'est ceux qui amplifient ou qui

52. justement valident cette sensation, c'est à dire qu'en effet les autres mots ont une

53. importance dans le sens où ils guident, mais ceux que je retiens après coup, c'est ceux qui

54. ont validé. Elasticité, c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais

55. l'impression de sentir le chewing-gum, donc c'est pour ça que je le retiens plus que les

56. verbes. Quand je dis : je le retiens pas, je pense en effet qu'ils ont leur importance dans le

57. sens où ils guident, c'est vraiment, en effet cette histoire de pièce noire, le bâton sur le

58. chemin, mais je les retiens pas (rires).

59. **Fanny** : Moi, je marche par image, je vais retenir une image, si tu dis la colonne coulisse

60. par exemple, on monte vers le haut, ça va se faire parce que je suis dans le mouvement qui

61. monte et puis là d'un coup, tu dis c'est comme si un axe vous traversait et là, direct, je

62. vais avoir l'image vraiment de moi et puis d'un axe qui me traverse et puis, je vais

63. comprendre la signification et je vais vraiment être dans moi, dans mon axe et c'est ça que

64. je vais retenir, ce n'est pas ce que tu avais dit avant qu'il fallait coulisser.

65. *Y'a un changement quand je parle des os ou quand je parle des viscères, dans votre*

66. *ressenti, ça fait un écho différent ? Cœur, poumons ?*

67. **Anne** : Moi, j'ai toujours du mal avec ça. A chaque fois, j'essaie de bien suivre la  
68. consigne, mais mes organes, ils sont pas là. Il se peut que le fait que tu dises, ça m'aide à  
69. débloquer les choses, mais je ne vais pas forcément sentir mes viscères.

70. *Mais tu tournes ton attention vers ?*

71. Ca change quelque chose dans la perception, mais en tournant mon attention vers  
72. ces organes dont tu parles, les viscères, le cœur et tout ça, ça va changer la qualité de ma  
73. perception. Des fois, tu es dans un environnement dense ou plus doux ou plus chaud ou  
74. plus coloré, ça va changer la couleur que je vois, mais pas forcément me faire sentir mon  
75. cœur ou mes viscères.

76. **Fanny** : Moi, je me suis aperçu que je sentais certains organes et d'autres pas. Par  
77. exemple, à un moment tu as dit : le crâne part à gauche et le cerveau part à droite et là j'ai  
78. vraiment senti mon cerveau, incroyable, je ne l'avais jamais senti comme ça ; c'est  
79. comme si au moment où tu cites l'organe, il s'allumait ou si la matière s'éveillait, ça le  
80. fait pas avec tous, là ça me l'a fait très fort avec le cerveau qui est quand même un organe  
81. qu'on a pas l'habitude de solliciter (rires) par des pensées comme ça. Les poumons, je ne  
82. les sens jamais, par exemple quand tu dis : vos poumons partent, ça je le sens pas. Mon  
83. cœur, je le sens, il y en a certains que je sens, d'autres, je les sens pas, c'est très bizarre.

84. *Alors, justement, dans le premier exercice, j'ai donné une image : 'mon cœur se blottit  
85. vers mon dos', vous vous souvenez ? Ça déclenche quelque chose ?*

86. **Anne** : Oui, moi, à un moment donné, dans le cœur, tu as dit ça et puis tu as dit d'autres  
87. trucs, t'as parlé des poumons aussi à ce moment là les poumons m'ont fait mal, je me suis  
88. dit : tiens, ils m'ont répondu. Mais le cœur, je ne l'ai pas senti. Mais cette image de se  
89. blottir dans le truc, oui.

90. *L'exercice a évolué : de la verticalité, il a évolué dans de la circularité, il y avait un  
91. mouvement de divergence, d'ouverture et après un mouvement de retour à soi, vous  
92. avez entendu ça dans les consignes ?*

93. Non, j'ai pas entendu ça (rire), oui, c'est vrai, on entend certaines consignes et  
94. d'autres sont passées à la trappe, moi, je l'ai absolument pas entendue celle là.

95. *'Mon cœur se blottit contre mon dos, je m'appuie sur mon dos, mon dos devient  
96. important, puissant' est ce que ce sont des images qui vous ont parlé ?*

97. Puissant, j'ai senti que ça devenait dur, pour moi puissant c'était presque de la  
98. rigidité, comme une armure!

99. **Fanny** : A un moment sur la puissance, tu as dit : ‘on monte, on est dans la lenteur, mais à  
100. la fois, on a de la puissance’ et moi, j’ai associé ça plus à de la prestance, comme un  
101. acteur qui arriverait comme ça sur scène, lentement, il est là et puis tu vois que lui, j’ai  
102. cette image, moi.  
103. *(se tournant vers Léa) Et toi, la puissance ?*

104. **Cécile** : Non, je n’ai pas spécialement réagi à puissance, par contre, quand c’était sur les  
105. organes, quand tu cites le nom des organes, c’est comme si je tombais dans un état  
106. contemplatif de l’organe lui même. Je ne suis pas très fortement dans le ressenti du  
107. mouvement. Les organes, je ne cherche pas du tout à les ressentir, j’ai un peu arrêté ça,  
108. parce que j’y arrivais pas très bien, et souvent j’étais en difficulté. Je les visualise, j’ai  
109. l’impression d’être à l’intérieur du corps, de me promener un peu comme dans un film et  
110. de visualiser le cœur. Je le vois comme dans un livre d’anatomie, vraiment la chair, le  
111. sang, les veines, tout ça et je trouve ça très beau, c’est pareil pour les poumons ; le  
112. cerveau, ça a été aussi assez flagrant. Tu visualises l’organe et tu réalises à quel point ça  
113. peut être beau et tout ce que ça symbolise.

114. *Et qu’est ce que cela symbolise pour toi, si tu peux nous le dire ?*

115. Ah ! Ça symbolise toute la vie, tout ce qu’est le corps humain, comment il  
116. s’articule à travers tous ces organes, tous ces systèmes sanguins qui font que ça marche.  
117. Mais, je maintiens le terme de contemplation, ça devient un objet, quelque chose de  
118. formidable!

119. **Fanny** : C’est rigolo que tu dises ça, toi qui es dans l’art.

120. *Tu contemples ta vie organique ?*

121. **Cécile** : Oui !

122. *Quand tu disais ‘représente’ tu vois, il y a des représentations comme : ‘le cœur c’est  
123. l’amour’*

124. Pas du tout, mais absolument pas.

125. *A un moment, je vous ai dit : ‘il y a une impulsion qui part’, je suis assez indicative, je  
126. claque des doigts, je vous donne le top départ, je vous dis que l’impulsion part. Vous  
127. partez parce que je le dis ? Vous vous dites : elle a raison, c’est le bon moment de  
128. l’impulsion retour ou il y a des moments où vous vous dites : ah ! Non, moi, je serais  
129. restée plus longtemps ? Comment vous vous arrangez avec cette consigne de top  
130. départ ?*

131. **Anne** : Moi, au début, les impulsions, je ne les sentais pas du tout et à la fin, quand tu  
132. disais : ‘on sent, ça revient’, tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte, oui que

133. les pieds, que tout allait repartir en même temps et là oui, je sentais vraiment que tout  
134. se concentrait bien et que ça repartait. Mais sur la première moitié, je n'avais aucune  
135. perception, et du coup, je suivais ta consigne.

136. **Fanny** : Moi, je me suis rendue compte que je suivais la consigne jusqu'à un certain  
137. point, c'est à dire qu'au début, quand tu claques des doigts, tu donnes le départ, je te suis  
138. sans problème et puis à un moment où ça va trop loin, c'est à dire si tu dépassais la  
139. capacité qu'a mon corps à te suivre, si mon corps a envie de s'arrêter, toi, tu as envie de  
140. continuer et ça s'est arrêté. C'était un moment notamment, où tu nous faisais aller vers le  
141. haut et tu nous faisais tenir, tenir, tenir, il y a un moment où je me dis, j'avais tellement  
142. une résistance pour revenir vers le bas que pouf je redescends ! A ce moment là, je n'ai  
143. plus pu tenir tes consignes, c'est comme si j'avais quitté ton chemin.

144. *Et après, dans l'exercice, il y a un moment où tu te reboites ?*

145. Ca a été un peu perturbant, c'est comme si j'avais perdu ton chemin et j'essaye  
146. de rattraper (rire) de te retrouver et je peux le faire au prochain top ou un ou deux plus  
147. loin, mais, c'est comme si j'avais été un peu perturbée dans mon équilibre.

148. **Cécile** : Les histoires de top ça m'accompagne, j'ai pas de difficulté à les suivre, je  
149. regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment (rire) des feux verts sur la  
150. route, quand c'est rouge, ça m'arrête.

151. *A la fin de ce premier exercice, puisqu'il y avait le mouvement qui allait en ouverture*  
152. *et en retour à soi, je vous ai parlé du groupe et je vous ai dit qu'il y avait un échange*  
153. *avec l'extérieur comme une nourriture, une respiration. Ces mots là, ils vous ont*  
154. *parlé ?*

155. **Anne** : Il y avait trois tuyaux qui se sont plantés sur ma tête, et je les ai visualisés (cling,  
156. cling, cling) (gestes accompagnant les onomatopées) comme dans un film, et je me suis  
157. dit, c'est vrai, ça me nourrit, c'était une affirmation, oui, oui, c'était rigolo, le groupe  
158. était là.

159. **Cécile** : A un moment, tu as parlé du groupe et moi, je l'ai raccordé à cette fameuse  
160. puissance dont tu avais parlé dans le dos, c'était comme dans l'élévation, ça monte,  
161. quand tu en as parlé, j'ai senti que ça montait pour tout le monde en même temps et qu'il  
162. y avait quelque chose qui restait en suspend et qui là était très présent, c'est à dire les  
163. différentes énergies envahissaient le plafond et tu les sentais un petit peu.

164. **Fanny** : Moi, j'ai pas senti ça du tout, en fait, quand tu as parlé du groupe, j'ai fait un  
165. effort pour me connecter aux autres et j'ai pas trouvé la connexion. Juste après, tu as  
166. parlé d'une connexion avec l'infini et j'ai vraiment visualisé le truc qui partait de ma tête  
167. et qui montait comme ça (le geste est joint à la parole) directement vers le ciel, avec tout  
168. un flux qui monte et qui descend vers l'intérieur. J'ai pas réussi à me connecter au  
169. groupe et je me suis connectée là ! (rires)

170. **Cécile** : Ca rejoint aussi, je suis plus proche de ta sensation, il y a quelque chose qui  
171. s'échappe vers le haut et puis comme il y en a plusieurs, tu sens que c'est comme une  
172. forêt, comme des arbres !

173. **Fanny** : Voilà, on est pas à l'horizontal, mais dans le vertical.

174. **Cécile** : Je suis d'accord !

175. *Quand vous vous entendez dire ça, toutes les trois (en se tournant vers Anne: j'aime  
176. bien ton image) quel sens ça a ? C'est nouveau, vous vous l'appropriez en vous  
177. disant : je viens de comprendre un truc et à partir de là, ça va changer quelque chose  
178. dans mon regard sur moi, sur les autres, sur ma vie ?*

179. **Fanny** : Moi, je trouve que c'est assez éloigné de ma vie de tous les jours et je pense pas  
180. que cela changera fondamentalement, c'est comme si j'avais la sensation que je pourrai  
181. refaire la même séance la semaine prochaine et dire complètement autre chose. Par  
182. exemple, là on est assez d'accord Cécile et moi sur plein de choses ; par rapport à Anne,  
183. on est souvent en opposition et je me dis peut-être, la semaine prochaine, on refait la  
184. même séance et c'est moi qui suis en opposition sur d'autres choses. C'est trop  
185. momentané, c'est trop instantané.

186. *En même temps, tu découvres de toi un état, par exemple, où tu peux être reliée avec  
187. plus haut, plus grand que toi, ça ouvre un espace de communication que tu peux peut-  
188. être aussi emmener dans une compréhension du quotidien, tu ne fais pas de lien ?*

189. **Anne** : Moi, j'en fais beaucoup, pas forcément aujourd'hui ou pas forcément maintenant,  
190. il se peut que dans une heure, il y ait des bribes de ce qui s'est passé qui me touche, c'est  
191. pas forcément instantané le rapport. Les visions des tuyaux qui se connectent sur ma tête,  
192. c'est touchant de voir ça, parce que tu te dis : on est une machine, des fois ça me dit ça :  
193. on est des machines, oui ça touche mais j'y repense pas forcément sur le coup, je peux y  
194. repenser dans une heure, dans une semaine ou...

195. *Mais est ce que à force de faire du travail, des expériences corporelles au sein de la*  
196. *somato-psychopédagogie que ce soit sur la table, en gymnastique sensorielle ou en*  
197. *introspection, ça muscle, entre guillemets, la présence à soi, le sentiment de soi, à*  
198. *chaque fois qu'on y revient et donc à chaque fois, c'est ça que je veux dire : comment*  
199. *dans ma vie de tous les jours je suis plus proche de moi, ça débouche sur des*  
200. *sentiments de quoi, de confiance en soi ?*

201. **Fanny** : C'est un peu de la découverte, le fait de découvrir son cerveau, comme presque  
202. étant à part entière, c'est peu de gens qui ont l'occasion de sentir ça un jour, c'est quand  
203. même forcément une expérience qui touche et tu prends conscience que tu es une  
204. machine, un ensemble d'organes et à la fois c'est extrêmement complexe, tu as cette  
205. énergie qui circule. Je serai assez de l'avis de Anne, c'est pas quelque chose auquel tu  
206. penses tout le temps mais ça finit forcément par te toucher, par t'influencer. Moi, je sais  
207. que depuis que je fais ça, je suis plus calme, je fais plus attention à moi, j'essaye de  
208. m'écouter.

209. **Anne** : Et puis les autres aussi, enfin moi, je sais que dans mon boulot, je commence à  
210. m'en servir.

211. **Fanny** : Au tout au début de l'exercice, à un moment tu as dit : 'on descend dans les  
212. pieds' et à chaque fois tu nous amenais de plus en plus haut, de plus en plus bas et à un  
213. moment on était en train de descendre vers le bas et j'ai anticipé ta consigne, c'est à dire  
214. que tu as commencé une phrase, très lente, en disant : 'et on va descendre' et dans ma  
215. tête, j'ai anticipé la consigne, je me suis dit que tu allais dire dans le sol, je pensais que tu  
216. allais dire : 'on descend dans le sol' et j'étais déjà entrain de m'imaginer en train de  
217. descendre dans le sol et en fait tu n'as pas dit ça, tu as dit : 'on descend dans les  
218. coussinets de nos pieds' ou un truc comme ça et bien ça m'a bloquée parce que c'était  
219. pas la consigne que j'attendais et je me suis retrouvée vraiment à plus savoir quoi faire (rire).

# Annexe : 7 Guide d'entretien

## La consigne

- Quelle est, selon vous, l'utilité de la consigne ?

- Rapport à la consigne

Quelle attention avez vous porté aux consignes ?

Pouvez vous citer des consignes qui ont été facilitantes ? (Pour faire le mouvement, pour entrer en relation avec le sensible, pour déclencher des images, des pensées)

Pouvez-vous citer des consignes qui ont été dérangeantes, qui vous ont mis en difficulté qui ont provoqué des retenues, des résistances ? Comment avez vous réagi ? Quelles pensées avez vous eu ?

- Pouvez vous citer une consigne qui vous a permis d'aller plus loin, d'explorer des zones inconnues ?

- Pouvez-vous citer une consigne qui vous a permis d'apprendre quelque chose sur vous ?

- Comment avez vous articulé votre ressenti avec la consigne du formateur ?

## Les mots

Est ce que certains mots vous ont touché plus que d'autres ?

Est ce qu'ils ont déclenché de l'imaginaire (des images), des remémorations ?

Est ce que la répétitions de certains mots a été une aide et en quoi ?

## La prosodie

Avez-vous été plus sensible à la prosodie ou à la teneur des mots ?

Quel est l'impact sur vous de la voix, son ton, son volume, du rythme des phrases ?

Quel a été votre rapport au silence : gêne, aide ou indifférence ? Et à quel moment ?

## Impact de l'emploi du 'vous ou du 'je'

Avez vous repéré une différence quand les consignes passent du 'vous' au 'je' ?

Quel en est l'impact au niveau de l'implication, de la sensation ?

## Rapport aux questions

Avez-vous répondu intérieurement aux questions posées par le formateur ?

## Rapport au groupe

Avez-vous senti une empathie avec les autres ?

Est ce que les consignes vous semblent dirigées pour vous ou pour le groupe, faites vous la distinction ?



## **Rapport à l'expérience de recherche**

Y a-t-il une valeur ajoutée par la verbalisation à la fin de la séance ?

Quels sont les effets de l'intention de décrire son expérience à la fin de la séance sur :

La qualité des perceptions

L'attention

La mémoire

Les prises de conscience

# Annexe : 8 Récits phénoménologiques du premier Entretien

## Emy

### Introspection du sensible

Pendant cette introspection du sensible, il semble qu'Emy se soit mise pour la première fois en relation avec le groupe

27 : Le sensible était dans le groupe, j'étais avec vous

D'habitude, elle est plutôt seule

29 : en général, je suis plutôt seule

31 : je recherche le sensible toute seule

C'est le fait d'être en expérimentation et d'avoir posé une attention plus soutenue sur les consignes : A la question

35 : c'est une attention particulière que tu as portée?

Elle répond

31 : là ça a développé l'attention verbale

29 : ça contraste avec mes introspections précédentes

37/38 : peut-être que c'est l'auditif ; d'être plus avec le groupe dans l'audition qui m'a fait découvrir ça

Elle nous dit qu'habituellement, elle écoute peu les consignes

30 : j'ai pas besoin des consignes, d'entendre des mots, je suis dans moi-même

Donc, elle commence son introspection du sensible comme d'habitude

1 : Au tout début de l'introspection, j'étais centrée sur moi-même, j'étais seule

Mais elle se met à écouter les consignes

2 : après j'ai écouté les consignes

Celle qui fait poser l'attention sur les pieds, l'aide à trouver une posture plus ancrée:

13/15 : Et tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise. Là, c'est un point d'appui qu'il faut que je pense à chaque fois à remettre en attention ou en intention

Et c'est l'expression 'confiance dans les autres' qui la met en relation avec le sensible et avec le groupe

2/4 : notamment à partir de quand tu as prononcé 'confiance dans les autres' et c'est 'les autres' surtout que j'ai entendu. Là, le sensible était plus fort et pendant toute cette partie où c'était avec les autres

27 : Le sensible était dans le groupe, j'étais avec vous

C'est une nouveauté pour elle

11/12 : C'est quelque chose d'assez nouveau pour moi parce que je ne prends pas vraiment conscience du groupe en général

36/38 : avant le groupe, on pouvait dire qu'il s'arrêtait à mes genoux

A la question

33/35 : Le fait de poser ton attention sur les consignes, t'a relié au groupe (...) et du coup tu as un retour?

Elle répond

36 : Beaucoup plus fort

Sa relation avec le sensible s'accompagne de perceptions visuelles

4/5 : moi je ressens des couleurs, c'était en rouge et bleu en même temps, c'était très dynamique

Ce sont les consignes données à ce sujet qui lui ont permis de poser son attention dessus

25 : Parce que tu as donné des consignes là dessus et ça m'a aidée à poser mon attention

23 : Tu as parlé des couleurs ou des visions

Par contre, certains termes anatomiques lui ont procuré des sensations désagréables, lui ont modifié sa posture, changé ses perceptions visuelles et l'ont coupée du groupe

8/9 : 'partie de moi', 'colonne' etc., là ça m'a mis en position de retrait et c'était bleu nuit, c'était froid et j'étais coincée

La découverte du groupe semble primordiale pour elle au cours de cette expérimentation, puisque c'est de nouveau, le terme 'les autres' qui lui permet de revenir dans le sensible

10 : Après tu as reparlé de 'les autres' et là je suis repartie

## **Mouvement assis**

Quand elle pratique la gymnastique sensorielle, Emy, se place en posture de sujet qui s'observe, elle nous fait part à la fois de ses difficultés, du travail qui se fait en elle mais également de la connaissance qu'elle en retire pour un changement à venir.

Lors de cet exercice, nous voyons les forces en présence : l'omniprésence de mouvements circulaires et de l'autre les mouvements linéaires ; nous assistons à leur confrontation

170/171 : j'étais de suite dans une circularité avant/ arrière

174/175 : Dès le premier trajet, j'ai été à fond dans une circularité postérieure et à fond dans ma circularité antérieure

Puis, comme elle écoute la consigne, elle entre dans du linéaire

171/172 : je me suis aperçu que la consigne c'était de faire du haut/ bas et de façon progressive

178 : il fallait monter et descendre les épaules

Elle fait un effort pour suivre ces consignes

172 : j'ai été plus attentive

Certaines peuvent être à la fois facilitantes

178/179 : je me suis aperçu que les épaules c'est une consigne de facilitation pour se déplacer et faire monter la colonne

185 : Oui, quand ça a commencé à monter, elle était facilitante

Et en même temps gênantes

180/181 : et en même temps elles pouvaient gêner, par exemple, quand on faisait une ascension, c'est comme si mes deux épaules se rejoignaient dans mon cou et qu'elles m'étranglaient

187 : Après, elle m'a empêché d'aller plus haut

De façon générale, les consignes en dissociation la mettent en difficulté, cela la ramène à ses asymétries, à son manque de globalité

300/301 : J'ai des asymétries énormes, la globalité n'est pas effective, c'est des morceaux qui sont indépendants les uns des autres, c'est pas un corps en entier, à l'unisson

Par exemple

275/277 : Concernant les poumons dissociés (...) tu as dit : le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre, ça se croise et le sternum est au milieu

Et là, elle sent un refus à l'intérieur d'elle même

277/278 : moi, je me suis dit non : ça se croisera pas

286/288 : j'avais l'impression que chacun voulait rester de son côté et que non, ils n'étaient pas en harmonie tous les trois, mes deux poumons et le sternum, chacun faisait sa vie et chacun prenait son chemin

C'est une information qu'elle entend

294 : j'ai entendu

Mais qu'elle ne comprend pas

278 : et je ne sais pas pourquoi

Cette information vient de l'intérieur, c'est un fait de connaissance

294 : C'est un fait de connaissance

Et c'est sensoriel

280 : c'était dans le sensible aussi

Et en même temps, une solution se propose

278 : ça va s'éviter

280/281 : comme si chacun avait fait un petit détour pour pas que ça se croise

294/295 : j'ai senti mon poumon gauche qui faisait comme un détour

Et finalement, ce mouvement est vécu de façon plutôt agréable

281 : comme un accordage de façon agréable

Alors que la sensation initiale ne l'était pas du tout

290 : Ah non, c'était pas agréable du tout

C'est la même chose pour les mouvements de sa colonne vertébrale

187 à 189 : à un moment donné, dans un des allers/ retours je me suis ressentie plutôt comme un serpent, enfin comme un 'S', comme un cercle, comme un arc de cercle

192 : ça restait dans le plan sagittal ; mais ça faisait plusieurs courbures

Pour la consigne des 'transversalités droite/gauche' elle observe

197 : un côté où j'allais très bien et l'autre côté qui était un peu bloqué

Là, c'est elle qui cherche une solution en temps réel

195 : j'avais ajouté une intention

202 : La consigne que je m'étais donnée

C'est sa manière de combattre ses difficultés

198 : ça fait parti du travail personnel que je fais sur moi

297/298 : ça me ramène au travail qu'il y aurait à faire, à ce qui ne va pas, ce qui ne me convient pas dans mon corps !

Dans cet exercice, elle a voulu revenir à quelque chose qu'elle connaissait déjà

196 : c'est là où j'aime bien être

Mais elle a une information nouvelle

198/200 : je me suis aperçue que la transversalité qui était toujours la plus aisée pour moi, là elle était pas agréable, pas belle

Finalement, c'est en suivant les consignes de dissociation (tronc/tête)

245 : Quand tu emmènes tout à droite (...) et quand la tête va dans l'autre sens

qu'elle a eu accès à de la nouveauté et à du beau

246/248 : ça fait une expansion en soi, on prend tout l'espace, tout le volume qu'on peut ou qu'on veut prendre, c'est beaucoup plus beau

182 : c'est une perception aussi qui est nouvelle

194 : ça aussi c'est inédit

## **Accordage haut/ bas**

Emy répond aux questions au sujet des consignes

Certaines lui sont complètement imperçues

370/371 : Je pense pas pouvoir faire de distinction entre les phrases qui ont été construites en s'adressant à nous en disant : 'vous' et les phrases où tu disais 'je'

373 : je prends la consigne de la même façon

Les autres acquiescent, elles ne font pas la différence non plus !

376/377 Zoé et Léa : Non, pas plus que ça

D'autres ne lui conviennent pas : comme l'image de cannes télescopiques, Zoé n'avait pas apprécié cette image non plus

380/381 : Les cannes télescopiques, dans ce mouvement là, ça ne m'a pas du tout convenu

Parce qu'elle a vérifié que c'était contraire au mouvement qu'elle était en train de faire

381/382 : parce que pour moi, il fallait plier les genoux et donc, si les jambes étaient des cannes télescopiques, ben les genoux ne pouvaient pas être pliés

Logique !!

Comment fait-elle face à une consigne gênante ?

386 : Je la zappe, je la mets de côté

En revanche, elle nous dit apprécier les petits mots qui accompagnent les mouvements

378/380 : J'aime bien quand tu valides la sensation par des mots tels que 'voilà', parce que ça me fait poser mon attention dessus ou ça me donne une indication d'un trajet, d'un aboutissement ou d'un top départ

Et certaines consignes comme

386 : Relever le menton

387 : 'ramener dans soi'

389 : 'lancer loin'

Ce sont des consignes qui l'aident à trouver le mouvement juste

386/387 : c'est une consigne qui m'aide aussi pour faire une extension

Et qui permettent de gagner en amplitude, de sortir de la perception pour entrer dans l'imaginaire

388/389 : c'est aidant parce que je vais faire une flexion, mais je ne vais pas ramener en moi, et donc de l'entendre, ça me fait le faire

Elles sont porteuses de sensations

389/390 : 'lancer loin' c'est une perception que je sens

387 : c'est joli, c'est doux

Il y a aussi les consignes qui l'aident à retrouver sa symétrie

431/432 : les deux mains pour moi, ça fait travailler la globalité, on emmène tout

435 : donc j'ai trouvé que ça faisait travailler (...) les deux hémicorps

## **Accordage en latéralité**

Emy nous parle des habitus de consigne

526/528 : Il y a des choses qui sont pour moi des invariants, c'est à dire quand les consignes : un genou recule, l'autre genou avance etc. je suis habituée, donc, je ressens souvent la même chose

Effectivement, un habitus de consigne risque d'engendrer un habitus perceptif

693/694 : si on entend toujours les mêmes mots ça devient du quotidien, ça devient de la routine

C'est un aspect important dans la pédagogie du sensible

692/693 : dans les consignes, c'était bien de varier les mots employés

696/699 : si on porte toujours l'attention sur la colonne, les épaules et les genoux, on est trop dans l'invariant et c'est vrai que de temps en temps porter l'attention sur la cheville, le nez, le menton, ou les coudes aussi, ça fait varier le vécu

Elle mentionne également les petits bruitages que j'émetts pour accompagner les mouvements

553/555 : Concernant les bruitages, quand les expansions et les flexions, c'est vrai que de les bruite, comme on a les yeux fermés ça aide à la progression

Puis, elle décrit à nouveau la sensation de volume qu'elle éprouve lors des mouvements en dissociation en opposition avec cette sensation de corps en deux dimensions

530/531 : quand mon bras droit va vers la droite et je vais vers la droite, j'ai l'impression d'être en deux dimensions

Par contre

531/535 : quand mon bras gauche va vers la gauche alors que mon corps va vers la droite, ça redonne cette expansion, ce volume (...) comme une respiration, une souplesse dans le corps, ça lui redonne tout son espace, il n'est pas simplement plat

Elle ajoute

536 : le volume, c'est quelque chose que je perçois bien

A propos de la consigne mentionnant le cerveau (le cerveau n'ayant pas été cité pendant cet exercice) elle dit être bien en relation avec le mouvement qui l'anime, est ce parce que c'est un mouvement de circularité ?

550/555 : ça circule dans le cerveau, c'est vrai pour moi c'est parlant, ça fait des cercles, des tours et des tours et ça le fait aussi dans la nuque, mais c'est tout le temps et c'est vrai que de l'entendre je le valide à nouveau

Elle s'est trouvée en difficulté avec la consigne qu'elle traduit par

539 : exprimez ce que vous sentez

Et encore

536/537 : tu dis qu'il faut qu'on restitue dans notre posture ce qu'on ressent, ou avec nos mains

Elle avoue

537/538 : c'est quelque chose que je n'arrive pas à faire

539/540 : c'est pas quelque chose que j'aime faire ou que je sais faire

Peut-être l'idée de la posture la met en difficulté, quand elle entend : 'je suis solide, je suis ancrée' il y a comme un constat dans elle

541 : Je m'apercevais que ça ne me convenait pas

Après une relance, elle s'exprime d'une toute petite voix pour ajouter

543 : Je ne suis pas ancrée, pas solide, pas stable

## **Mouvement libre**

Le mouvement libre s'est fait dans la continuité de l'accordage en latéralité, il n'y a pas eu d'interruption pour prendre des notes. Il a été vécu de façon différente par les trois participantes

Emy avait déjà commencé

600/602 : Le mouvement libre, pour moi, il a commencé, au troisième retour du dernier exercice (...) j'étais déjà dans mon libre

Cela confirme sa difficulté à rester dans les axes

603/604 : mon bassin n'en pouvait plus d'être dans les axes

606 : il en avait marre de ces axes

Et sa préférence pour les circularités

604/605 : Mon bassin après, il a fait tout ce qu'il voulait : des rotations, des tours, ou des rotations

606/607 : c'était vraiment mon bassin qui parlait, c'était pas mon 'moi'

Ce n'était pas mon 'moi', pourtant elle dit

603 : j'avais envie de faire ce que je voulais

J'ai trouvé que son libre était un peu rapide, alors je lui ai aidé en lui prenant le bras, cela a validé le mouvement qu'elle ressentait

607/608 : ça m'a confirmé que le mouvement que je sentais, elle le sentait aussi

Mais cela l'a perturbée sur la vitesse

609 : à ce moment là, moi je savais pas quelle était la bonne vitesse

610 : donc, j'ai eu du mal à trouver ma vitesse

Elle sait quand même qu'elle est en relation avec le sensible grâce à l'indicateur interne de la luminosité

614/616 : tu m'as dit : là tu y es, en fait, en moi, ce qui est venu en même temps que ta parole, c'est juste la vision, enfin, la luminosité

618/619 : celle qui est pour moi le sensible, en fait c'est un rouge bleu, c'est pas un bleu violet, c'est un rouge et bleu, c'est très dynamique

Dans son mouvement, dans son corps, elle est un peu perdue

616 : dans mes bras ou dans mon corps j'y étais pas, enfin, je le savais pas

C'est peut-être la raison pour laquelle, elle n'a pas bien vécu ce mouvement libre

612/613 : ce libre là était douloureux pour moi

Aussi, quand elle entend

611 : il faut aimer

A cause de ce sentiment de douleur, elle nous dit

613/614 : je ne pouvais pas l'aimer, il n'y avait aucun sentiment d'amour à cet instant

## **Zoé**

### **Introspection du sensible**

Comme c'est une expérimentation, Zoé commence son introspection du sensible avec un peu d'inquiétude parce qu'elle se fixe un objectif

44/45 : J'avais beaucoup de mal au départ, parce que j'étais en expérience, je me disais : il faut que je retienne ce qui va se passer, j'ai peur de ne pas y arriver

Face à cette inquiétude, les mots déclenchant ont été 'confiance' et 'décontracté'

E1 Z 46/51 : le mot déclenchant ou le déclencheur a été 'confiance' à partir de ce moment là, il y a eu 'confiance' et 'décontracté' (...) il y a quelque chose qui s'est relâché, je suis tombée dans mon bassin et j'ai commencé vraiment mon introspection. Les couleurs sont venues...

Zoé 'pense' beaucoup

65 : je ne peux pas m'en empêcher

Mais quand elle 'lâche' son mental, elle est capable de vivre une très belle relation au sensible

52 : c'est tellement bon

C'est à partir du moment où 'elle tombe dans son bassin' et donc quitte sa tête qu'elle peut commencer son introspection du sensible

49/50 : je suis tombée dans mon bassin et j'ai commencé vraiment mon introspection

Cela lui a permis de lâcher ses pensées et d'entrer dans ses sensations

48/49 : à partir de ce moment là (...) il y a quelque chose qui s'est relâché

Zoé a besoin d'être guidée par des consignes

78 : j'ai vraiment besoin d'être guidée

Et même quand elle se retrouve seule, elle se souvient de la façon dont ses professeurs la guidaient en stage et elle se 'repass le film'

78/80 : quand je fais des introspection toute seule, en général c'est comme si je me repassais le film des personnes qui me guident quand je fais les stages, donc je les entends

Etre guidée, est peut-être pour elle le moyen de lâcher sa volonté qui a l'air très présente et qui la coupe de son ressenti

58 : comme forcément, comme je veux le retenir, ça s'en va

64/65 : C'est tellement bon que je voudrais le garder, donc je rentre dans de la volonté, au lieu de laisser, je ne peux pas m'en empêcher

Les consignes, au contraire, amplifient ses perceptions

71/72 : j'ai retenu que chaque fois je portais mon attention à l'endroit où tu le demandais

50/51 : j'étais très sensible aux consignes. J'écoutais et chaque fois, ça enrichissait mon introspection

76 : je suis sûre que ce sont les consignes

Elle nous décrit ses perceptions

51/54 : Les couleurs sont venues vers la fin et notamment j'ai eu un très beau moment, où j'ai été traversée de quelque chose qui était doux (...) le seul mot qui me vienne c'est beau !

56/57 : Oui, c'est des couleurs, ça part du bleu, d'un bleu un peu dur et après ça rentre dans le violet puis ça fait des frissons dans toute la colonne vertébrale et je suis traversée de ça

Puis Zoé aborde la question de l'**habitude** dans la façon de guider un cours, ce thème sera repris par d'autres participants

82/86 : Quand tu as l'habitude d'une personne qui dirige l'introspection tu attends, tu sais qu'elle va te parler de ça, par exemple le silence, je l'attendais déjà depuis un petit moment, parce que probablement, j'ai l'habitude de l'entendre plus rapidement, donc je me demandais s'il y avait pas aussi une habitude quand il faut pratiquer des introspections dirigées

Cette habitude crée des attentes et des a priori

83 : tu attends, tu sais

Les mots importants de cette expérimentation sont **confiance** et **relâché**. Ils lui ont permis de **contacter ses sensations** et de **quitter son mental**.

## Mouvement assis

Zoé est très appliquée pour suivre l'exercice au point qu'elle garde toujours cette peur de mal faire

207/208 : je me disais j'ai peur de mal faire

Et cela va jusqu'à la stressée

207 : j'étais stressée

Elle a peur d'être jugée et par exemple pour le claquement de doigts qu'elle n'a pas entendu, elle se demande si ce n'est pas un test

220/221 : je me suis même demandé si tu l'avais pas fait exprès pour voir

Elle a besoin de prendre confiance et cela s'est fait au moment où les jambes ont été mentionnées

213/214 : tu as parlé d'intégrer les jambes

213 : tu commences à prendre confiance

Elle suit les consignes à la lettre

207 : J'étais très attentive à la consigne

208 : j'étais hyper attentionnée, et très à l'écoute

210/212 : je suis consciente que mon épaule descend ou monte et je suis consciente que ma tête, que mon oreille va vers mon épaule

267 : quand tu as dit : prendre le poumon

Ses perceptions s'enrichissent au fil de l'exercice

208/210 : plus les consignes s'enrichissaient (...) plus ma perception s'enrichissait, mais ce que j'avais acquis, je ne le perdais pas, ça s'enrichit vraiment

212 : ça devient plus global, plus riche

215 : c'était encore plus riche de perceptions

269 : tu accèdes à travers ça à la profondeur

Jusqu'à la consigne sur la dissociation : omoplate/colonne

249/250 : ça c'est terminé avec des mouvements de colonne, avec l'omoplate qui partait d'un côté et la colonne de l'autre

Qui l'amène à un ressenti magnifique :

250/252 : plus d'espace intérieur, comme si on s'étalait, c'était quelque chose que j'ai ressenti assez fort ça, c'est de m'étaler, d'être plus souple, de sortir du carcan quoi !

Et elle se trouve en phase avec l'accompagnement, avec elle même

216 : j'étais en phase

217 : J'étais tellement en phase



221 : C'était bien harmonieux

'Plus souple' elle vit ce moment comme étant bien harmonieux, une véritable sortie du carcan !

La clef du changement entre stress et harmonie semble être la confiance qu'elle retrouve en elle même.

## **Accordage haut/ bas**

Zoé commence encore l'exercice avec sa problématique de mal faire

326/327 : Parce que j'ai toujours un problème, j'ai toujours peur de mal faire

C'est pour cela qu'elle regarde les autres

327/328 : donc j'essaye de voir si tout le monde a la tête au même endroit, le bras au même endroit

Elle ne se fait pas confiance

328/329 : j'ai toujours l'impression que c'est moi qui fais faux quand je suis pas comme les autres

C'est pour cela sans doute qu'elle est toujours mal à l'aise au début des exercices

319 : Au départ, j'éprouvais de l'inconfort

Puis, il y a des consignes qui la mettent en confiance

421/423 : y'a des mots, quand tu les emploies, comme le mot 'confiance', comme le mot 's'organiser pour remonter comme on voulait'

324 : 'je vais m'organiser pour remonter'

Elle nous dit

324/325 : moi je l'ai traduit : 'je peux monter' et c'est moi qui peux monter'

Et même

326 : moi, je peux monter comme je veux

Cela lui donne la liberté de faire le mouvement comme elle le sent

330 : ça m'a donné une liberté

Et de ne plus regarder les autres, elle a son propre référentiel

330/331 : je me foutais de ce que faisaient les autres, je remontais comme moi je le sentais

325 : je monte pas en écoutant, en suivant ce que les autres me disent

Plus que la consigne, c'est la voix, le ton, le tonus de la voix qui l'encourage

332 : plus ton volume de voix devenait fort

335 : sa voix m'accompagne

A ce moment là, elle entre complètement dans son ressenti

333 : moi je me sentais 'moi'

338 : ça me faisait du bien

423/425 : ces mots là génèrent du goût, enfin, j'ai un état du goût, ça qualifie ce que j'éprouve, ça m'aide à le qualifier c'est parce qu'il y a une connotation, différente, affective, peut-être

425/426 : ce sont des mots qui génèrent des états, des sentiments, des émotions

Elle s'est approprié le mouvement

333/334 : toi tu disais : vous savez ce que vous poussez, et je me suis mise à le savoir, je ne le nommerai pas parce que je ne peux pas le nommer

Elle a senti la force du mouvement

334/335 : il y avait de la force qui descendait

Et pour elle ça prenait du sens

335/336 : et ça prenait de l'allure ça prenait du volume et plus ça devenait facile

Dans cette expérience, elle a également senti l'importance du point d'appui

321/322 : ce que j'ai entendu c'est que le point d'appui nous permettait de repartir, c'était un moment où on se mobilisait pour repartir

Ainsi que l'ancrage dans le sol

337/338 : on s'est arrêté en bas, là, on était bien dans le sol

Au final, elle est tellement bien, qu'elle est déçue quand ça s'arrête

337 : Quand ça s'est arrêté, j'étais presque déçue

338 : et j'en aurai presque redemandé

Là encore, dans cet exercice, certains termes ont favorisé sa relation à elle-même dans le sensible, mais ce n'est pas le cas pour toutes les expressions

420/421 : Il y avait des mots que tu employais, ou des expressions, par exemple la canne télescopique, ça génère pas grand chose en moi

426/427 : des images purement physiologiques ou physiques, ça génère pas forcément ça pour moi

Elle nous le redit

427 : je suis plus sensible aux mots!

## Accordage en latéralité

Zoé, une fois de plus, nous parle de ses difficultés

478 : Alors, ce dernier exercice, je l'ai abordé avec beaucoup de difficulté

Certaines sont inhérentes à l'exercice proposé

479 : j'ai un passé avec ces latéralités, j'ai mon bassin qui dévisse

499 : les latéralités c'est dur, c'est vraiment dur

481 : mes jambes tremblent

503/504 : j'ai l'impression que ça se bloque au niveau du bassin

D'autres lui appartiennent, comme le jugement qu'elle porte sur elle-même

521/522 : ça passe par mon petit ego, c'est bien, c'est pas bien

Son inquiétude aussi et toujours sa peur de mal faire

479/480 : j'ai l'impression que ça va jamais, donc je me dis : je vais jamais y arriver, ça va être comme d'habitude

Elle a une image plutôt négative d'elle-même, voilà comment elle parle de son cerveau

519/520 : 'le pois chiche' et ça fait 'gling, gling'

Elle prend conscience, pendant cet exercice du processus qui l'anime

512 : Alors, ça se passe en deux temps

Dans un premier temps, elle a peur de mal faire

513 : j'ai un moment de panique

puis, elle interroge ses sensations et ça devient bien nous dit-elle

514/515 : j'en prends conscience, là ça devient bien dans le deuxième temps

Elle observe la simultanéité de la sensation et de la réflexion

556/560 : En fait, je me demande si la chose n'est pas simultanée, si il y a pas une perception qui est faite du sensible (...) et puis y'a ce truc de l'intellect qui fait sa petite réflexion, et qu'on porte les deux en fait (...) un peu comme quand on médite, la pensée, elle arrive mais tu la laisses partir

C'est ce qu'elle fait

561 : c'est à dire que tu laisses partir : 'mon cerveau, il fait gling, gling'

Après, elle se trouve disponible pour écouter autrement

562 : et après, je me mets à écouter la consigne avec autre chose

Elle nous dit les consignes qui l'ont aidé

485 : Ce qui m'a facilité à un moment, c'était toutes les notions de se dissocier

488 : et puis ce qui a été aussi déterminant, c'est le terme d'accueillir

505/506 : dès que tu abordes des notions d'amplitude, de volume

523/524 : quand tu as parlé des mains qui se rapprochent, et ce qu'on va chercher

Elle lâche sa résistance et suit en confiance ce qui est proposé

520/521 : je me suis dit : mais non regarde, elle a raison, on va de l'avant

481 : petit à petit, progressivement, ça passe, je rentre dedans  
483 : petit à petit, les choses sont venues  
505 : quand j'y pense plus, quand je me laisse aller, ça le fait, oui  
506/507 : je rentre plus sur l'intérieur, dans le sensible  
522/523 : après j'accepte, après c'est bon

A partir de là, son ressenti est très riche

483 : être plus cool, moins tendue  
486/487 : j'avais accès à de l'amplitude, j'étais plus coincée sur mon bassin et sur mes jambes, mes bras m'aidaient à ouvrir, je rentrais dans l'amplitude  
489 : mes bras se sont mis à devenir importants, à prendre de la consistance  
491/492 : j'avais fait de la lourdeur, de la consistance (...) plus de l'épaisseur que de la lourdeur  
524/525 : je me sentais vraiment bien, là (...) j'étais dans quelque chose qui me faisait du bien, comme si je me rassemblais  
515/516 : je jouis de la chose en fait

Elle a surtout trouver de la confiance en elle même et elle est très étonnée que cela lui soit arrivé pendant ces latéralités si difficiles pour elle

580/581 : De la confiance, enfin c'est très étrange, que tout ça me soit venu pendant cet exercice de latéralité que j'aime pas

Elle a une grande prise de conscience

569 à 572 : mes petites bêtises, mon humour à trois francs cinquante, il masque la **peur** et quand je suis en moi et que je me mets à ne plus avoir peur et à être bien, j'ai plus besoin de cet humour à trois francs cinquante. L'humour, c'était : tiens, 'mon cerveau, il fait gling, gling', c'était une façon de me **dévaloriser**

## Mouvement libre

Zoé a apprécié, elle aussi, le passage au libre

623 : j'en avais marre de faire gauche/ droite

Et elle libère son bassin des contraintes des axes

625 : mon bassin je le laissais aller où il voulait

Elle écoute le besoin profond de son corps

622/623 : j'avais envie de rester dans mes mains, vers moi, il me venait le mot dorloter, cocon

Et, elle en retire un grand bénéfice

625/627 : j'avais beaucoup de motricité, j'avais envie de bouger mes bras doucement, légèrement

Elle termine par une belle image, un beau ressenti

627 : c'était légèreté, douceur et cocon

Puis, je lui ai posé quelques questions

En fait pour chaque consigne, Zoé s'interroge, ou plutôt interroge son ressenti

651 : là j'ai porté un jugement

653/654 : Donc, j'ai porté un jugement de valeur en fait, alors que j'en avais pas porté de toute la séance

Puis, elle agit en conséquence, par exemple, pour les rythmes, cela ne lui apporte rien alors elle zappe

642/644 : je me suis dit, mais pourquoi un changement de rythme, et alors j'étais là : pourquoi, y'a un rythme ? Mais au fond c'est celui que je sens, et puis après j'ai zappé

A propos de la posture, elle se sent plus concernée

656 : Oui, ça m'a interpellé, je me suis dit elle a raison

651/652 : Je me suis dit tiens, elle a raison

652/653 : à cet endroit là on est bien et pourquoi pas terminer sur quelque chose où on est bien

# Léa

## Introspection du sensible

Léa nous décrit une très belle introspection, le mot déclenchant c'est 'confiance'

88/89 : un mot qui m'est resté bien en tête et que tu as dit c'est le mot 'confiance'

Cela lui permet d'entrer immédiatement en relation avec son intériorité

89/91 : Dès que j'ai entendu ce mot, il y a tout qui se lâche et c'est parti, moi je suis rentrée à l'intérieur de moi et sans me poser de question

Toute son introspection du sensible se déroule à l'intérieur d'elle même

94 : c'était à l'intérieur de moi

95/96 : c'était très évident - la lumière- qu'elle était à l'intérieur de moi

110 : vraiment avoir le temps de rentrer en soi, de voir, d'écouter, de sentir

Le mot qui lui a fait contacter son imaginaire c'est 'lumière'

91/94 : il y a dans tes consignes, des mots qui m'ont frappée : c'était 'lumière', moi j'ai entendu lumière et non pas luminosité, alors moi, j'ai pas du tout vu une couleur mais un petit feu, vraiment un peu comme dans les contes, deux bûches avec une petite flamme

96/97 : je voyais ce petit feu qui brûlait plutôt au niveau de l'abdomen, du ventre

Elle semble avoir vécu cette introspection du sensible comme une ballade intérieure

104 : je suis sur un chemin, je me promène ou j'écoute une musique

Et les consignes lui servent de guide

106 : Ca me promène à la fois comme une sorte de paysage

103/104 : cette voix, je la prends plus comme un guide

Mais plus qu'aux mots eux mêmes, Léa est sensible à la prosodie

104/106 : c'est plus ce que je sens dans la voix, plutôt que les mots, enfin la définition même du mot, c'est l'énergie qu'il y a dedans

Elle est vraiment animée du mouvement interne

97/98 : Moi, j'ai senti par rapport à cette introspection, tout de suite le mouvement

99/100 : Je sens un peu, ça monte, ça descend, ça cherche le point d'équilibre

107 : Quand je dis que j'ai senti le mouvement

Les consignes viennent appuyer un ressenti qui est déjà là

100 : ça je l'ai senti avant que tu n'en parles et que tu poses la question

107 : Quand je dis que j'ai senti le mouvement et qu'après tu en parles

102/103 : Les mots sont venus simplement appuyer ce que je sentais

Léa a apprécié cette introspection du sensible

100 : le confort, 110 : très agréable, 103 : ce qui est très confortable

Et si le temps lui a paru long, c'est dans le sens positif

109/110 : J'ai trouvé le temps de l'introspection très long, mais plutôt dans un sens positif, vraiment avoir le temps de rentrer en soi, de voir, d'écouter, de sentir

En effet, elle a fait une très belle exploration de son intériorité et elle a du mal à la quitter

111 : quand l'introspection s'arrête, ce qui me trouble, c'est ces sensations

Elle n'a pas vécu cette introspection du sensible comme un endormissement

111/112 : j'ai l'impression plutôt que de sortir d'un sommeil

Mais comme une renaissance, une transformation

112/113 : de sortir d'un cocon (...) c'est une naissance d'une petite mort

Les mots importants de cette expérimentation sont : *confiance* et *lumière*.

Ils lui ont permis d'entrer en **relation avec son intériorité**.

## Mouvement assis

Son témoignage se déroule en plusieurs temps

- Dans un premier temps, elle nous fait part de sa difficulté à faire du mouvement en position assise :

223 : j'ai pas vraiment l'habitude

223/224 : ça m'a un peu déstabilisée

Parce qu'elle ne sentait pas ses appuis

224/225 : parce que ça m'a coupé de mes jambes, j'étais vraiment du bassin jusqu'à la tête, mais alors les jambes, rien du tout, pas d'appuis, je les sentais pas

Elle a trouvé cela étrange

226 : je me suis dit : c'est étrange

Mais, c'est assez anecdotique et ne sera certainement pas retenu pour la recherche.

- Dans un deuxième temps, elle nous dit avoir trouvé les tempos trop rapides

227/229 : J'ai manqué de temps, les tops, pour moi venaient un peu trop vite, j'avais pas le temps souvent d'aller jusqu'au bout

Elle aurait sans doute aimé

230/321 : prendre un tout petit peu plus de temps

231/232 : pour moi, c'était très, très court

Et elle s'en trouve frustrée

229 : j'étais frustrée de pas aller au bout

230 : j'avais vraiment envie d'y aller

Elle a également trouvé les points d'appui trop courts

230/231 : de prendre un tout petit peu plus de temps justement dans les points d'appui

Puis dans un troisième temps, elle nous explique comment elle suit les consignes. Plus que les mots, c'est l'intention qu'elle entend

235 : j'entends pas les consignes, mais j'entends : allez-y !

236/237 : je suis incapable de dire, de ressortir les mots justement : tête, tout ça, non, j'entends : allez-y ! Avec un espèce d'encouragement : allez-y, allez au bout !

Si elle n'est pas d'accord avec le tempo, elle semble en phase avec la consigne

232 : les mots de Françoise appuient les mouvements

234 : ça appuie les mouvements

Ils sont à la fois une sorte d'encouragement, mais aussi une validation du mouvement qu'elle est en train de vivre

237/238 : C'est une validation, ça valide ce qu'on est en train de vivre

Elle est sensible au ton et au tonus de la voix qui accompagne et amplifie la sensation

238/239 : ça pousse un peu plus en avant dans la sensation, dans la perception

- Après avoir entendu le témoignage de Zoé, Léa va encore plus loin dans l'image du 'carcan' puisque pour elle c'est carrément : 'la carapace qui s'écroule'

264 : Il y a une espèce de carapace qui s'écroule

Son expérience est

264 : assez bouleversante

Pendant le mouvement de divergence, son plexus s'avance

257 : s'ouvre et rayonne

Nous dit- elle et la tête part en circularité postérieure

255/256 : ma tête bascule (...) la tête part

Et c'est en fait son plexus qui se met à regarder vers l'avant

257/258 : comme si c'était dans la vie de tous les jours notre tête

Elle découvre alors une autre façon de regarder

258/260 : je me suis dit : tiens, on peut regarder quelqu'un comme ça, en fait on regarde pas forcément avec les yeux, on peut regarder de là !

A la question

261 : C'est l'étage du cœur, des poumons ?

Elle répond

262 : c'est surtout moi

Elle est bouleversée par cette découverte, son témoignage est un peu confus, hésitant, avec beaucoup de répétitions, elle cherche ses mots et se sert plutôt d'images pour expliquer ce ressenti. C'est une magnifique découverte de son être intérieur

263 : découverte de ce petit précieux qu'on a en soi

Mais qu'elle ne garde pas pour elle, qu'elle a envie de partager

263 : de le présenter et de l'offrir

Enfin, elle intervient encore après avoir entendu les témoignages sur les poumons

308/309 : moi je suis toujours fumeuse malheureusement, et à chaque séance, ça je le sens

C'est un véritable dialogue intérieur qu'elle engage avec ses poumons

315/316 : c'est plutôt dans le dialogue ou c'est comme si, il me disait bon : ça serait bien d'arrêter !

Qui l'amène à faire une prise de conscience

316/317 : C'est plutôt une prise de conscience qui est très forte dans les séances

312/313 : ça, je le sens très fortement dans les séances de mouvement ou les séances sur table

Suivie d'une prise de décision qu'elle répète deux fois

310 : je me dis : il faut arrêter là ! Voilà je me suis fixée plus ou moins une échéance pour arrêter

311/312 : je me suis dit : il faut que j'arrête avant mon prochain anniversaire, au mois de novembre

Elle espère s'y tenir, car

317/318 : Bon après, je claque la porte et j'y pense plus !

## **Accordage haut/ bas**

Léa rebondit sur ce que dit Zoé par rapport au bien faire et au mal faire

339/340 : par rapport au bien faire et au mal faire, quand tu disais par rapport aux autres

Elle se rend compte qu'elle n'accorde pas d'importance à cela

341 : finalement je m'en moque

Non seulement, elle ne se compare pas au groupe, mais même, quand elle constate que son mouvement n'est pas le même que celui du praticien, elle dit

347 : je ne me suis pas jugée

Voire, cela l'amuse

347 : je me suis dit, c'est marrant

Et si elle a

343 : un tout petit doute

Car elle n'a pas l'habitude des cours de gymnastique sensorielle

341/342 : comme j'ai pas l'habitude des séances de mouvement en groupe

Et qu'elle vérifie ce que fait le groupe en ouvrant les yeux

344 : j'ai ouvert les yeux

Ce qui fait référence pour elle c'est son ressenti

348/350 : parce que moi j'étais au genoux, mais j'étais pas baissée, mais pourtant, j'y étais, j'avais l'impression d'y être complètement, d'avoir fait ce qui ce qu'il fallait faire, d'avoir suivi ce mouvement

Elle fait complètement confiance à son ressenti même si son mouvement visible est

350 : tout petit

Puis, Léa développe son ressenti à partir de la consigne

C1 § 25 : comme si on avait un élastique, qu'on joue avec

Cette idée de 'jouer' l'a énormément mise en action, le terme n'a été prononcé qu'une fois, pourtant, elle nous en parle beaucoup

352/353 : tu as parlé, je crois de 'jeu' c'est pas le 'je' : J.E. mais le 'jeu' J.E.U

359 : je joue

360 : tu as parlé de 'jeu'

361 : j'ai l'impression, de jouer

367 : je le définis comme un jeu

368 : dans le fait de jouer

Cette notion de jeu, lui permet de chercher son équilibre en 'flirtant avec les déséquilibres

358/360 : c'est flirter avec le déséquilibre aussi bien dans l'extension que dans la flexion, c'est pareil, je joue avec le déséquilibre

361 : j'ai l'impression, de jouer, de flirter avec tout ça

368 : de tester ! Tester, ce fameux test de limite

Et elle rencontre son centre, le point d'ancrage !

362/364 : c'est en flirtant avec les déséquilibres qu'on en arrive à un point d'équilibre et donc à un ancrage, des appuis et surtout de son centre aussi

360 : je sens mes appuis

En 'flirtant' avec le déséquilibre

359 : aussi bien dans l'extension que dans la flexion

Elle fait l'expérience des mouvements de divergence

395/396 : l'étirement, l'ouverture aux autres (...) 'le soi en présentation des autres'

Et de convergence

396/397 : dans la flexion : 'le rapport à soi', l'histoire de l'intimité, la confiance

Ces mouvements sont accompagnés de beaucoup sensations au niveau de la tête

355 : Dans l'étirement, y'a beaucoup de sensations au niveau de la tête

356/357 : J'ai l'impression qu'elle va chercher l'extension

355/358 : je la sens vraiment partir, plus que vers le plafond, en arrière (...) comme une courbe (...) comme un plongeur

Cette expérience est nouvelle pour elle, alors qu'auparavant, elle n'aimait pas aller en mouvement de convergence

399/400 : la flexion c'était terrible, c'était : pourvu qu'on reste pas trop longtemps dans le point d'appui

Aujourd'hui, c'est le contraire

401/402 : c'est l'inverse, c'est génial d'aller dans la flexion, d'aller dans moi

404/405 : ce qui a vraiment changé pour moi, c'est que j'ai beaucoup de plaisir à aller dans l'introspection, ça a changé, c'est évident !

Effectivement, elle semble prendre beaucoup de plaisir à aller dans la flexion

402/403 : Là, je suis bien, je me sens épanouie

Le mouvement de divergence, lui, est un peu moins agréable

403 : aller vers l'extension, vers les autres, c'est plus difficile

En fait, elle reste sur la découverte qu'elle a faite lors de l'introspection du sensible

411/414 : ça rejoint un peu les images (...) du petit feu qui brille à l'intérieur de soi, pour moi, c'est ça, j'ai découvert qu'il y avait un feu à l'intérieur

C'est cette découverte qui lui semble importante avant tout

411 : C'est plutôt dans la découverte que c'est bon

411 : c'est découvrir : ça

413 : pour moi, c'est ça, j'ai découvert

## Accordage en latéralité

Ce témoignage est très complémentaire des précédents, Léa continue ses découvertes

446 : c'est assez nouveau

Et toujours à travers une forme de jeu

450 : de jouer avec ça je trouve ça vraiment très, très agréable

Dans ce passage, elle nous fait part de sa difficulté à faire des dissociations

440 : je me rends compte que j'ai beaucoup de mal à dissocier

Donc, le mot 'dissociation' a beaucoup d'importance pour elle, d'ailleurs, elle dit qu'il a été souvent prononcé, alors qu'en fait, je ne l'ai dit que deux fois, par contre, elle le prononce cinq fois en dix lignes !

436/437 : il y a le mot dissociation qui est beaucoup revenu et moi c'est un mot qui a beaucoup d'écho en moi

C'est important pour elle car dans le tango argentin qu'elle pratique, cela a l'air fondamental

438/439 : comme je fais du tango, on parle toujours, dans le tango, de dissociation et elle est très importante, elle est majeur

L'exercice de l'envol lui permet découvrir une solution

443/445 : la clef de la dissociation que j'ai trouvé à ce moment là c'est que le poids finalement il reste au centre

Tout l'exercice tourne autour de cette dissociation et de la découverte qu'elle fait du passage du poids du corps

442/443 : c'est par rapport au poids, le poids qui part à droite, tout en restant une partie à gauche

444/445 : le poids finalement il reste au centre

445 : Donc, on a une sensation à droite, on en a une à gauche, mais il est au centre

448 : ce que je ressens c'est le poids

449 : c'est vraiment le changement de poids

450/451 : de passer tout le poids de son corps d'un côté à un autre, en traversant le centre

Cette prise de conscience, elle se propose de la vérifier dans sa vie quotidienne

446/447 : je sais pas si c'est juste, ça me donne envie de creuser un petit peu plus pour savoir, si c'est juste déjà pour moi, après au sens large

Puis Léa nous parle des tempos et cette fois ci, elle s'est sentie en phase

462/463 : Complètement synchronisé (...) c'est pas le 'clac' qui me lançait, je me lançais pas non plus toute seule, le rythme était tout à fait concordant

A propos des consignes, elle précise son mode de fonctionnement. Certaines, elle ne les entend même pas

464 : **Les consignes sur le volume autour de toi, tu en as fait ?**

465 : Abstraction

Et pour les autres, c'est plutôt d'emblée de la sensation, elle avait déjà expliqué cela dans l'exercice de l'accordage haut/ bas, à propos de sa flexion de genou qui était 'très petite'.

En fait, elle entre dans la proposition du geste sensoriel, mais plus dans ce qu'il donne à vivre que dans son expression visible

473/475 : Tes mots sont importants, mais ils m'appuient dans la sensation et non pas dans ce que je vais dégager à voir

471/473 : j'entends 'mains', mais je vois pas forcément les mains ; pour moi, je me replie, mais ça se matérialise pas forcément dans le geste des mains et pourtant c'est de la sensation

475/477 : C'est pas parce que tu vas parler d'un replie de volume dans les mains que ça va se voir, que je vais vraiment faire le geste du replie dans les mains, par contre, je vais le sentir



Léa a une façon de suivre la consigne dans le ressenti, sans faire forcément le geste dans sa pleine expression visible mais elle est en relation avec la sensation qu'il propose. Elle suit les consignes qui l'accompagnent dans son mouvement interne, elle se sent en harmonie et bien synchronisée.

## **Mouvement libre**

Contrairement aux deux autres participantes, Léa est restée dans les transversalités

628/629 : j'ai continué les mouvements latéraux

Elle n'a pas trouvé l'exercice ni trop long, ni trop contraignant

629 : comme quoi, je les aime

C'est vrai que pour elle, ils sont vecteurs d'une belle découverte : son centre

633/634 : j'ai continué ces mouvements latéraux pour en arriver à retrouver le centre

Et porteur d'un magnifique ressenti

634 : et être épanouie dans ce centre

Elle a vécu ce mouvement libre comme un temps de silence

640/641 : Pour moi le libre c'est comme si y'avait un grand silence

Et même quand elle entend les autres participantes témoigner à propos de consignes données pendant cet exercice, elle dit

664 : Ca me dépasse, c'est comme si j'avais rien entendu

Ce silence la met en relation avec son intériorité : deuxième découverte importante de la séance

631 : on se retrouve, profiter du silence et se retrouver vraiment à l'intérieur de soi

Elle a beaucoup de plaisir à vivre son mouvement et elle se laisse bercer par la prosodie

632/633 : plus que par tes mots, par ta voix (...) j'entends plus ta voix que les mots

Elle est tellement en relation avec son ressenti qu'elle n'a plus besoin d'être guidée

631/632 : se retrouver vraiment à l'intérieur de soi avec très peu de consigne à suivre, très peu de guidage

Le cours a été dense pour elle : des sensations, des découvertes, des prises de conscience, une prise de décision

Le libre est arrivé comme un terme à cette expérience

629/630 : pour moi le libre est arrivé comme une conclusion qui revenait au tout début à l'introspection

Et on peut espérer au final une transformation pour laquelle, elle donne une image magnifique

635 : et hop, là ça s'arrête et on sort du cocon et voilà, c'est le petit papillon !

## **Réponses aux questions**

**Zoé** est dérangée par les questions posées pendant l'introspection du sensible

130/131 Z : au départ ça m'a dérangée parce que j'étais en train de vivre mon petit truc

Surtout à propos de la question : extérieur/intérieur, nous dit- elle

132 Z : parce que c'était une évidence, j'étais à l'intérieur

Mais, elle tient compte de la consigne et s'examine

132/133 Z : et puis je me suis dit : c'est pas vrai parce que ça rayonne, donc, ça a enrichi ma perception

Elle en tire cette conclusion

135/137 Z : le fait de se poser des questions ça enrichit, parce que moi, je me les pose pas, donc le fait que tu me les pose ça me fait me les poser en fait, donc, ça grandit, ça s'est élargi et ça devient exact

**Emy** a répondu aux questions posées pendant l'introspection du sensible

151 E : Je me suis mise en travail pour répondre  
Cependant, elle n'a pas vécu cela comme une contrainte

144/145 E : L'effet d'écouter attentivement une question et de se la poser. C'est pas un ordre, c'est plus fort qu'une consigne, mais c'est pas un ordre

Donc, elle y répond mais avec

147/148 E : moins de volonté de réponse, de démarche qui est mise en route pour répondre

Pour **Léa**, c'est plutôt un dialogue intérieur, comme si il venait d'elle même

162/165 L : c'est un dialogue, j'ai l'impression de parler à voix haute, même si j'ai pas les mots qui sortent, pour moi, je parle à voix haute, je suis à l'intérieur, et tous les mots viennent, après les consignes et les questions que toi tu poses, je te dissocie pas de moi à ce moment là

Elle rajoute

168/169 L : ta voix et tes consignes ou tes questions, ça fait parti du chemin, c'est un dialogue qui reste à l'intérieur

## **Valeur ajoutée au fait d'être en expérience de recherche**

Nos trois participantes sont unanimes pour accorder une valeur ajoutée au fait d'être en expérience :

669/670 L : le caractère exceptionnel dans le côté recherche

### **L'attention**

Zoé témoigne de l'importance qu'elle a accordée à cette recherche et de l'attention particulière qu'elle a développé

679 Z : notre attention était encore plus grande parce que c'était important, on était là pour ça

680/681 Z : J'ai donné beaucoup d'importance, je me suis dit : faut que tu sois la plus attentive possible à ce qui se passe

Pourtant, au début cela lui avait rajouté quelques difficultés

44/45 Z : J'avais beaucoup de mal au départ, parce que j'étais en expérience, je me disais : il faut que je retienne ce qui va se passer, j'ai peur de ne pas y arriver

### **La verbalisation des participantes**

Toutes les trois sont d'accord sur l'intérêt de verbaliser en fin de séance

670 L : c'est très agréable de pouvoir parler juste après

674 L : d'appuyer avec les mots ça a quand même son poids

681/682 Z : de le formuler ça lui donne un caractère, ça le concrétise

685/687 E : C'est très important de verbaliser (...) j'y aurais pas pensé, mais c'est vraiment très important

A tel point qu'Emy rajoute

688/689 E : je pense que c'est quelque chose qui va devenir indispensable sûrement

### **L'interréciprocité entre les participantes**

Elles ont beaucoup appris les unes des autres

677/678 Z : c'est très riche de pouvoir partager tout ce qu'on a ressenti

684/685 E : ça m'a beaucoup apporté, aussi bien l'expérience que les témoignages, le mien celui des autres

Elles ont réalisé à quel point beaucoup de problématique sont universelles et c'est rassurant de savoir que d'autres peuvent rencontrer les mêmes difficultés

672/673 L : Parce que tout ce qui vient de se dire, souvent c'est des choses qu'on traverse seul

708 L : l'histoire du 'pois chiche', c'est quelque chose aussi que j'ai ressenti

711 L : Et aussi la problématique du bassin

705 L : en effet on se reconnaît dans certaines réactions

716 L : On se reconnaît, et on reconnaît la société dans laquelle on vit aussi...

Il y a aussi des termes qui sont parlant pour tous

706 L : on avait noté que tout le monde avait réagit sur le mot 'confiance', sur les termes 'poumon'

Mais qui ne déclenchent pas forcément le même impact

702/703 E : Mais ça permet de voir qu'à partir d'une même expérience, on peut formuler des choses à la fois semblables et à la fois très différentes

720/722 L : on parcourt son chemin, par rapport à toutes ces problématiques là, on en retrouve certaines communes, mais le chemin sera toujours différent

## **Le bénéfice**

Elles en ont tiré toutes les trois un bénéfice

682 Z : je trouve que c'est très enrichissant

687 E : ça aide à progresser et 703/704 E : ça permet d'avoir un autre regard aussi

# Annexe 9 : Récits phénoménologiques du deuxième entretien

## 1. Rapport aux paroles du formateur

### 1. 1 La consigne

Les participants sont d'accord sur l'**importance** de la consigne

2 D : c'est très important

4 D : c'est un support important pour moi

24 F : c'est important

139 F : il y a quand même quelque chose d'important

Elle leur permet de suivre la forme du mouvement, **elle guide**

3/4 D : ça me permet de pas douter, de pas ouvrir les yeux pour regarder où tu en es

19/20 I : tu ne te poses pas la question de savoir ce que tu vas faire, où tu vas et ça permet d'être guidée et de glisser plus facilement

24 F : ça m'aide à entrer dans le cours

Même si certains, comme Isabelle, ont le sentiment de ne pas l'écouter

12/13 I : pendant l'exercice, je me suis dit : tu n'as encore rien écouté

Elle se rend compte néanmoins, suite aux témoignages des autres, qu'elle la suit de **façon inconsciente**

18 I : ce que disait Danièle, je ne l'avais pas conscientisé

Elle rajoute

20/22 I : Il y a quelque chose qui doit se passer au niveau de la consigne, même si j'ai l'impression de ne pas les écouter, je pense que je dois capter des choses et que je suis cette consigne inconsciemment

Et en confiance

18 I : ça met dans une espèce de confiance

La consigne permet d'entrer dans la sensation

15/16 I : la consigne, effectivement, ça peut me permettre d'être plus dans ma sensation

Parce qu'elle favorise le retour à soi

6/7 JM : c'est vrai que les consignes guident, permettent de rester concentré sur ce que l'on fait sans s'éparpiller

4 D : de rester tournée vers moi

24/25 F : Ça m'aide beaucoup à écouter mon corps

### 1. 2 Comment la consigne est suivie

Au gré de chacun !

Isabelle définit sa position comme étant 'ambiguë'

11 I : J'ai une position un peu ambiguë par rapport aux consignes

Elle précise

14/17 I : de temps en temps, j'écoute le sens que tu donnes aux mots (...) de temps en temps, je prends quelques consignes et je me les applique pour développer les sensations que tu proposes

Pour elle, effectivement c'est un choix de suivre la consigne ou pas

76/77 I : La consigne, je la prends, c'est un choix, elle ne me semble pas imposée, c'est une proposition

A la question

67 : Est ce qu'il y a une consigne qui vous a gêné, qui vous a dérangé ?

La réponse lors de cette expérimentation a été : non

71 JM : Non, à chaque fois, il n'y a pas vraiment de consignes dérangeantes

73 JM : non pas de consigne gênante

JM accepte toutes les consignes parce qu'elles l'aident à réajuster son mouvement

72 JM : chaque fois des réajustements, quand j'oublie, par exemple d'ouvrir les coudes

Isabelle n'est pas dérangée par la consigne

77 I : elle ne me dérange pas

Elle l'écoute, mais elle écoute surtout son ressenti et c'est lui qui lui indique si son mouvement est juste ou pas

77/79 I : A un moment donné, tu parlais des yeux fermés, j'avais les yeux ouverts, je sentais qu'en moi c'était juste, je savais que je pouvais fermer les yeux mais je les ai gardés ouverts

Parfois la consigne paraît difficile à exécuter et provoque une négociation, comme nous le témoigne

Danièle

124/125 D : bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa mais pas facile !

Et si elle avoue avoir été gênée

121 D : Aujourd'hui, j'ai été embêtée comme jamais j'ai été embêtée

125 D : J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée

Elle ne la refuse pas pour autant et cherche une façon de s'en accommoder

126/127 : bon, je n'ai pas été kamikaze, je suis allée un petit peu m'appuyer

A la fois elle écoute la consigne mais elle s'écoute également, il s'engage alors une discussion intérieure qui interroge le ressenti

124 D : et puis, je me suis dit

126 D : une fraction de seconde, j'ai senti que je pouvais effectivement m'appuyer

### 1.3 La prosodie

Indissociable de ce qui est dit c'est : comment c'est dit, la voix devient le support de ce qui est vécu en temps réel

12/14 I : ce qui me porte surtout c'est le ton de la voix, c'est l'intention, c'est le mouvement dans la voix, c'est le vivant de ton vécu qui passe à travers ta voix

28/29 F : le son de la voix, pour moi c'est important, la portée de la voix, ça me calme, ça me transporte ailleurs

### 1.4 Les images

Certains mots **convoquent l'imaginaire**, ce ne sont pas les mêmes pour tous les participants :

Pour Gérard c'est

9 G : le starter de l'oreille et 51 : l'image de l'oiseau

Pour Françoise

35 F : l'envol

Pour Danièle

40 D : la cape

Pour Jean Marie

44 JM : le déploiement des ailes

Pour Isabelle

54 I : on amortit

Soit le mot est déjà porteur d'une représentation

56 à 58 I : 'on amortit' pour moi, maintenant, ça correspond à quelque chose qui est de l'ordre de la représentation de mon mouvement (...) dans tout un schéma d'amortissement

Et cela a même créé pour elle un concept

54/55 I : un concept qui s'est créé autour d'une habitude à entendre ce mot

Soit il évoque tout un monde pour la personne

42/43 D : Tout ça, ça c'est concentré dans ce mot là

Soit la consigne est elle même imagée pour indiquer la forme et donner l'intention du mouvement, comme de coller son oreille pour écouter à une porte « *le starter de l'oreille* ».

Cet imaginaire est fort, il est 'concret' pour celui qui le vit

35/36 F : il y a des images comme ça qui frappent vite par rapport au mouvement qu'on est en train de faire

41 D : quelque chose qui avait une qualité de matière

## 2. Les effets

### 2.1 témoignage de Gérard

Gérard nous explique les bienfaits qu'il retire du travail qu'il fait en gymnastique sensorielle depuis longtemps

113/114 : sur le travail que je fais ici depuis quelques années

En effet sa posture est altérée par une inégalité des deux membres inférieurs

152/153 : sentir effectivement ces deux membres qui sont un petit peu différents de par leur longueur

Cela lui occasionne des douleurs

151 : cette conscience osseuse, vécue, sous forme de douleurs

L'exercice des oscillations posturo cinétiques, le met particulièrement en travail

150 : Aujourd'hui, particulièrement, sans que je puisse dire tout de suite pourquoi

110/111 : l'exercice de porter le poids du corps sur les talons en alternance avec l'avant, vers les doigts de pieds

Cela lui permet à la fois de rencontrer ses difficultés

111/113 : je ressens, les limites, entre guillemets des choses qui bloquent en moi, notamment au niveau du membre inférieur droit

Mais aussi de contacter son potentiel

114/115 : effectivement, je sens que j'ai des capacités, j'ai encore une marge de souplesse en moi

Cela a un impact sur sa posture

116 : de me trouver plus stable

117/118 : je me lève et je me trouve vraiment debout du contact de la voûte plantaire jusqu'à la tête

Il a également un problème de tendinite au bras gauche

48 : j'ai été invité à lever le bras gauche, j'ai eu du mal parce que j'ai un début de tendinite

Mais

49 : avec le mouvement qui continue

Il a pu accéder à une grande sensation d'ouverture

52/53 : ça me donne une plus grande ouverture de tout le plan frontal, jusqu'au membre inférieur

C'est

51 : l'image de l'oiseau

Qui lui permet d'accéder à cette grande amplitude

50 : c'était beaucoup plus facile deux (bras) en même temps, beaucoup plus d'amplitude et de facilité

Pour Gérard, les images sont vraiment une aide

9/10 : à un moment donné, tu as donné le starter de l'oreille et ça m'a beaucoup aidé à trouver l'intention et d'y aller complètement, plus globalement

Cette expérience, le conduit à faire des prises de conscience

115 : j'ai encore une marge de souplesse en moi

153/154 : c'est bon de le savoir et de le conscientiser

Et à envisager le transférer dans sa vie de tous les jours

115/116 : que je peux utiliser par ailleurs

154 : de l'incorporer à autre chose

Ce qui influe sur son moral

116 : Il m'arrive de m'en réjouir

En lui procurant une sensation de bien-être

118/119 : c'est ça que j'appelle sensation de bien-être

## 2. 2 Témoignage de Danièle

Pendant l'exercice des latéralités, Danièle rencontre son problème au niveau du membre inférieur droit

121/122 : Aujourd'hui, j'ai été embêtée comme jamais j'ai été embêtée dans la latéralité pour prendre appui sur la jambe droite parce qu'il y a un petit problème là

Plus loin, elle rajoute

123/124 : Moi, ça craquait de partout

Pourtant, elle s'applique à suivre la consigne donnée

123 : allez y, appuyez vous sur votre jambe !

Même si elle discute un peu dans son for intérieur

124/125 : je me suis dit : bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa mais pas facile !

Elle réfléchit

125 : J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée

Et si elle répète la même phrase, cette fois ci c'est peut-être dans le sens de suivre la consigne qu'elle est 'embêtée'

Elle ne nous dit pas ce qui se passe en elle, une sorte de révélation en temps réel et elle décide de s'exécuter

126 : une fraction de seconde, j'ai senti que je pouvais effectivement m'appuyer

Cependant elle ne fait pas totalement confiance à cette information et reste sur la réserve

126/127 : bon, je n'ai pas été kamikaze, je suis allée un petit peu m'appuyer

Elle n'ose pas explorer tout son potentiel et reste avec une interrogation

128/129 : A savoir à quel point je peux m'appuyer sur cette jambe, fléchir ce genou, je n'en sais rien

Elle accède cependant à des sensations nouvelles, elle est affirmative

127/128 : c'est vrai que j'ai senti des choses différentes

129/130 : quand même, je suis rentrée dans quelque chose de nouveau au niveau du mouvement de cette jambe

Elle vit le mouvement du début du troisième degré avec plus de facilité

Le mot cape sollicite son imaginaire ; non seulement, elle visualise cette cape

41 : une cape de magicien

Mais elle va même jusqu'à la toucher

41 D : quelque chose qui avait une qualité de matière

Et cela lui permet de concrétiser l'espace derrière elle et de s'y déployer

40 : moi ça m'a vraiment permis de déployer derrière quelque chose

Et lui procure

42 : une sensation de fluidité, de légèreté

Elle vit cet exercice comme un jeu

43 : c'était ludique aussi !

## 2. 3 Témoignage de Françoise

Françoise souffre beaucoup, c'est une patiente adressée par le centre antidouleur, le premier bénéfice qu'elle retire des séances c'est la cessation partielle et temporelle de la douleur

131/132 : c'est vrai que par rapport aux douleurs (...) j'ai pas mal

Et aussi la diminution de ses acouphènes

135 : Mon oreille qui siffle, je l'entends à peine

Ces fortes douleurs qui l'habitent sont anxiogènes et les séances de gymnastique sensorielle lui apportent de l'amélioration

132 : là je suis assise, je suis bien, je suis détendue

Le souvenir du résultat obtenu pendant les séances, lui donne confiance et espoir

133/135 : ça m'apporte beaucoup plus que de la détente. Parce que après, à l'extérieur, si je ressens certaines douleurs, je ressens certaines angoisses, je repense qu'à la séance j'ai pu faire des choses et ça m'aide

Et surtout un savoir faire dont elle commence déjà à se servir dans la vie quotidienne

135/137 : Hier je n'arrivais pas à m'endormir, je pensais à certaines séances qu'on a eu ensemble, je me suis relaxée, et je me suis dit que je pouvais fermer les yeux et essayer d'imaginer mon oreille

C'est une découverte précieuse

138 : c'est vraiment nouveau

Et même si elle n'en est qu'au début

137/138 : C'est pour moi un balbutiement

Elle mesure toute la portée de ce travail

138 : mais j'arrive quand même à avancer sur certaines choses

Et reconnaît toute l'importance qu'il y a à poursuivre

139 : c'est qu'il y a quand même quelque chose d'important

Lors de cette séance, elle a déjà beaucoup progressé, par exemple avec l'image de 'l'envol' elle pu accéder à toute l'amplitude du mouvement

38 F : Oui, ça m'aide à aller plus loin dans mon mouvement

Et même à entrer dans l'expressivité de son ressenti

38/39 : à m'extérioriser davantage

Elle prend conscience d'un changement dans son rapport au mouvement

27 : j'aborde le mouvement complètement autrement

C'est nouveau, car elle a toujours appréhendé le mouvement dans son aspect esthétique

25/26 : parce que j'ai tendance, peut-être par mes expériences antérieures, à rechercher trop l'esthétique du mouvement

## 2. 4 Témoignage de Jean Marie

JMarie a fait l'expérience de beaucoup de nouveautés dans cette séance

L'amplitude

142/143 : le fait d'aller loin dans le mouvement de transversalité, je pense que je suis assez loin

La liberté

103/104 : c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là

La stabilité

140/141 : je me suis découvert une nouvelle stabilité

143 : être stable, posé



C'est l'image du

44 : déploiement des ailes

Qui a été le déclencheur de tout ce ressenti

Non seulement il les visualise, mais il les vit comme étant une réalité

45/46 : j'imaginai les avoir carrément en écartant les bras et c'était pas des petites ailes, c'était de grandes, grandes ailes

Il insiste sur les sensations d'amplitude et de liberté données par cette image

103/104 : Je sais pas cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là

Il en est très surpris lui même

146/148 : c'est que j'ai du mal à comprendre (...) c'est pour ça que je trouve ça assez étonnant

C'est tellement nouveau, qu'il emploie le terme 'paradoxal' par trois fois

140 : Ce qu'il y a de paradoxal 141 je dis paradoxal 146 c'est ça qu'il y a de paradoxal

En effet, ce n'est pas ce qu'il vit habituellement dans le mouvement

141/142 : par rapport à ce que je connais, je ne tremble pratiquement plus, c'est quand même pas mal

Ni dans la vie quotidienne

147 : c'est pas trop ce qui se passe dans le quotidien

Cet exercice lui a donné 'des ailes' et lui a permis de sortir d'une limitation dont il prend conscience

108 : C'est quelque chose que je connais mais que je ne m'offre pas assez

Même s'il ne perçoit pas vraiment le processus, il en constate les effets

148/149 : mais comme quoi aussi ça évolue et il y a des trucs qui se passent

Cette découverte de la possibilité d'effectuer un mouvement ample tout en étant stable et posé lui apporte de la confiance

142/144 : le fait d'aller loin (...) être stable, posé, me reconforte énormément

## 2. 5 témoignage Isabelle

Pour Isabelle, le mot déclenchant c'est

54 : on amortit

Parce qu'elle le connaît

56 : C'est à dire 'qu'on amortit' pour moi, maintenant, ça correspond à quelque chose

Cela la met immédiatement dans la sensation

61 'on amortit' pouf ça y est, j'y suis, j'amortis

Elle ajoute

58/59 : Le simple fait d'entendre le mot 'on amortit' ça me met dans l'intention, dans la sensation, ça me met dans le mouvement de l'amortissement

Si elle repère que c'est facilitant pour entrer dans la sensation

61 : c'est bien pour ça

Elle se questionne car elle est consciente que ce terme est devenu au fil des séances une représentation du mouvement

56/57 : ça correspond à quelque chose qui est de l'ordre de la représentation de mon mouvement

Et qu'il serait dommage qu'il soit toujours porteur de la même sensation

62/63 : est ce qu'il faut que je fasse attention, est ce que ça va pas me limiter justement à cette représentation de ce que je vis dans cet amorti

Ce témoignage est intéressant, car il y a forcément des **habitudes** dans un cours de gymnastique sensorielle, chaque formateur ayant lui même des habitudes de consigne, des façons de faire que les

participants connaissent. Elle a raison de s'en inquiéter car la méthode prône avant tout une adaptation à la nouveauté, donc il faut être vigilant par rapport à des habitudes construites par la répétition

54/55 : c'est un concept qui s'est créé autour d'une habitude à entendre ce mot (...) ça correspond à quelque chose qui est de l'ordre de la représentation (...) le simple fait d'entendre le mot (...) c'est quelque chose qui s'est construit

L'impact de ce terme est donc fort chez Isabelle, pourtant elle se trompe de mot, je ne prononce jamais 'on amortit', je dis 'on absorbe' !

Quand je lui pose la question

64 : C'est 'amorti' ou 'absorption' ?

Elle répond

65 : 'Amorti' il me semble avoir entendu 'amorti', en tout cas, c'est ce que j'ai retenu

Devant la réaction étonnée et amusée des autres participants, elle accepte de s'être trompée :

66 : C'est peut-être 'on absorbe' !

C'est difficile car elle a particulièrement insisté

54/55 : c'est un concept qui s'est créé autour d'une habitude à entendre ce mot et à le vivre depuis toutes ces séances avec toi

60/61 : c'est quelque chose qui s'est construit, en fait au cours des séances

Cela pose la question de savoir : comment les participants entendent-ils la consigne ???

Est ce qu'Isabelle aurait fait le même mouvement si elle avait intégré le terme 'on absorbe' ?

Est ce que cela rejoint sa façon de

12 : ne pas écouter la consigne

Ou encore de faire des choix

76 : La consigne, je la prends, c'est un choix

Ou encore

16/17 : De temps en temps, je prends quelques consignes et je me les applique

Je suis restée moi-même si étonnée de son témoignage que je n'ai pas pensé à lui demander: « *quel est ton ressenti dans l'amorti ?* » car nous ne savons pas ce qu'elle ressent

63 : cette représentation de ce que je vis dans cet amorti

Et elle n'en dit pas plus !

Ensuite, Isabelle nous fait part de son étonnement d'arriver à toujours trouver de la nouveauté au sein d'un mouvement pourtant codifié

156/157 : La latéralité, je connais

155/156 : ça m'étonne, mais on fait toujours la même chose et (...) c'est jamais pareil

En fait, elle aborde chaque exercice avec un esprit de découverte

158 : envie de chercher, de découvrir, dans chaque exercice

Et d'exploration d'elle-même

160/161 : on cherche, on se met à l'épreuve, c'est un tâtonnement, mais de soi, dans ses limites

Les mouvements d'oscillation se prêtent à ce jeu de recherche de l'équilibre

159 : quand on a fait des mouvements d'oscillations avant/ arrière et puis la perte d'équilibre

C'est une forme de jeu qu'elle fait avec beaucoup de plaisir

156 : j'ai toujours du plaisir à le faire

157 : il doit y avoir quelque chose de ludique

160 : il y a un côté un peu ludique

L'observation et la comparaison avec les autres participants lui fait prendre conscience de ses habitudes

161/162 : Je me suis rendu compte que j'avais une certaine manière de le faire depuis des années

Elle se questionne sur cette manière de faire qui reflète une manière d'être

171/172 : Des attitudes qui représentent un comportement et comment est ce que je m'identifie à travers ce mouvement qui est le mien

Cela l'amène à enrichir sa forme d'exploration du mouvement en se confrontant à ce que font les autres

164 : est ce qu'on peut pas le vivre aussi à la manière de l'autre

162/163 : je voyais Danièle à côté, elle le faisait pas du tout pareil

163/164 : Je me disais, tiens, pourquoi pas, il y a des choses à expérimenter là dedans, dans la confrontation, dans le groupe, de voir qui fait quoi, comment est son corps

Elle pense que cela peut avoir un impact sur son identité

173 : pour changer un peu mon identité quelque part ou la compléter

Et aussi d'en faire un transfert dans sa vie quotidienne

177/179 : à travers le changement de l'attitude corporelle, on peut, se donner une liberté, dans le comportement, dans le quotidien et changer son activité quotidienne, son ressenti dans la rue

Et toujours dans un esprit ludique

174 : d'une manière amusante

Suite à l'erreur d'Isabelle, les autres participants se sont exprimés sur ce terme 'absorption' que j'utilise, en effet souvent

Pour Jmarie cela signifie plutôt un retour à soi

82 : absorption, c'est vrai que ce retour à soi c'est...

Pour Danièle

86/88 : L'absorption, c'est l'incorporation du mouvement, c'est absorber, c'est prendre un peu de l'espace, un peu du mouvement, un peu de ses articulations et rentrer quelque chose, emmener quelque chose dans une globalité, c'est densifier, c'est recentrer

Pour Gérard

90/91 : Je ressens comme un élastique qu'on étire et après, hop, on laisse revenir tout seul, voilà ce qui m'arrive de ressentir

Et enfin pour Françoise

93/94 : Y'a plusieurs choses, y'a le fait aussi d'étirer comme le ressort et de revenir, mais aussi, le fait un petit peu de sortir de ses pensées et d'y revenir, il y a deux choses

## Annexe 10 : Tableaux

### Première rubrique : Les témoignages des participants à propos de la réception et du suivi des consignes

<p>Consignes entendues et retenues</p>	<p>E1 E 2/3 : après <b>j'ai écouté les consignes</b> notamment à partir de quand tu as prononcé 'confiance dans les autres'</p> <p>E1 E 23 : Tu as parlé des couleurs ou des visions</p> <p>E1 E 29/31 : en général je suis plutôt seule (...) j'ai pas besoin des consignes, d'entendre des mots, je suis dans moi même et je recherche le Sensible toute seule, <b>là ça a développé l'attention verbale</b></p> <p>E1 Z 46/51 : Le mot déclenchant a été 'confiance' (...) je ne sais plus le terme exact, mais c'est ce que moi j'ai entendu (...) <b>j'étais très sensible aux consignes. J'écoutais</b> et chaque fois, ça enrichissait mon introspection</p> <p>E1 Z 68 : il y a eu : <b>de porter mon attention</b> sur la couleur</p> <p>E1 Z 70/76 : alors je sais pas si je l'ai entendue ou si c'est moi qui l'ai inventée, mais, il me semble que ça a été dit, je suis désolée mais <b>j'ai retenu que chaque fois je portais mon attention à l'endroit où tu le demandais</b>. Mais c'est vrai que la consigne ! Il y a eu le dos, les épaules, ah oui, la tête à un moment aussi ! <b>Tu me dis j'ai bien entendu les consignes et en même temps il y a toujours des doutes ?</b> je suis sûre que ce sont les consignes</p> <p>E1 L91/92 : il y a dans tes consignes <b>des mots qui m'ont frappée</b> : c'était 'lumière', moi j'ai entendu 'lumière' et non pas 'luminosité'</p> <p>E1 E 171/172 : après, <b>je me suis aperçue que la consigne</b> c'était de faire du haut/ bas et de façon progressive, j'ai été plus attentive</p> <p>E1 Z 207/208 : <b>J'étais très attentive à la consigne</b> (...) <b>j'étais hyper attentionnée, et très à l'écoute</b></p> <p>E1 Z 321/322 : <b>moi ce que j'ai entendu</b> c'est que le point d'appui nous permettait de repartir</p> <p>E1 Z 421/427 : par contre, y'a des mots, quand tu les emploies, comme le mot 'confiance', comme le mot 's'organiser pour remonter comme on voulait', ces mots là génèrent du goût, enfin, j'ai un état du goût, ça qualifie ce que j'éprouve, ça m'aide à le qualifier c'est parce qu'il y a une connotation, différente, affective, peut-être, ce sont des mots qui génèrent des états, des sentiments, des émotions alors que des images purement physiologiques ou physiques, ça génère pas forcément ça pour moi, <b>je suis plus sensible aux mots!</b></p> <p>E1 Z 561/562 : et <b>après, je me mets à écouter la consigne avec autre chose</b></p> <p>E3 C 14/17 : <b>j'ai retenu d'autres mots</b> (...) à un moment tu parles de cercle et tu as parlé d'élasticité, donc, <b>ça je les ai bien retenus</b>, c'est tout ce qui a trait à des formes ou à une matière qui pour moi rejoignent vraiment le mouvement</p> <p>E3 C 51/56 : <b>les mots dont je me souviens</b> c'est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation (...) Elasticité, c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais l'impression de sentir le chewing-gum</p>
<p>Consignes non entendues ou non retenues</p>	<p>E1 E 30/31 : <b>j'ai pas besoin des consignes</b>, d'entendre des mots, je suis dans moi-même et je recherche le sensible toute seule</p> <p>E1 E 370/373 : <b>Je pense pas pouvoir faire de distinction</b> entre les phrases qui ont été construites en s'adressant à nous en disant : 'vous' et les phrases où tu disais 'je', je ne peux t'en citer aucune où il y avait un 'vous' ou un 'je', pour moi ça veut dire la même chose, je prends la consigne de la même façon</p> <p>E1 L 464/465 : <b>Les consignes sur le volume autour de toi, tu en as fait quoi ?</b> <b>Abstraction</b></p> <p>E1 L 640/641 : En fait je me rends compte que <b>j'ai pas du tout entendu tout ça</b> pour moi le libre c'est comme si il y avait un grand silence</p> <p>E1 E 693 : Même <b>si souvent on entend pas les mots</b></p> <p>E2 I 11/22 : J'ai une position un peu ambiguë par rapport aux consignes, pendant l'exercice, je me suis dit : <b>tu n'as encore rien écouté</b> (...) par contre ce que disait Danièle, je ne l'avais pas conscientisé, mais je suis d'accord, ça met dans une espèce de</p>

	<p>confiance, tu ne te poses pas la question de savoir ce que tu vas faire, où tu vas et ça permet d'être guidée et de glisser plus facilement, inconsciemment. Il y a quelque chose qui doit se passer au niveau de la consigne, même <b>si j'ai l'impression de ne pas les écouter</b>, je pense que je dois capter des choses et que <b>je suis cette consigne inconsciemment</b></p> <p>E3 C 3/4: Moi, <b>c'est pas vraiment les verbes qui m'ont marquée</b>, c'est plus les images (...) c'est pas les verbes d'action, c'est les sujets</p> <p>E3 C 14/18 : <b>Moi, je les entends pas du tout (...)</b> les verbes, <b>je les retiens pas (...)</b> plus que de la description des verbes, c'est presque trop descriptif pour moi, donc <b>ils glissent</b></p> <p>E3 Fa 19 : Moi c'est pareil, parce qu'on est vraiment dans une sensation en fait</p> <p>E3 Fa 23/33 : Non, ça doit être structurant, mais <b>inconscient (...)</b> Je pense que si tu donnais une consigne fautive, c'est à dire que si au lieu de dire : vos omoplastes coulissent, d'un coup tu te mettais à dire : vos omoplastes se mettent à sursauter, je pense que cela casserait le fil conducteur. Moi, je me sens vraiment dans une espèce de continuité, mais finalement, <b>c'est assez inconscient, mais c'est parce que c'est de la logique</b>, en fait, c'est logique ce que tu dis, c'est logique avec l'état dans lequel je suis, avec le mouvement que je suis en train de faire ; ça se met dedans, <b>donc finalement, je ne l'entends pas</b>, mais c'est sur que ça influe sur moi, si tu disais un autre verbe qui n'allait pas du tout, je pense que ça me réveillerait, comme d'un rêve</p> <p>E3 C 56/58 : Quand je dis : <b>je ne les retiens pas</b>, je pense en effet qu'ils ont leur importance dans le sens où ils guident, c'est vraiment, en effet cette histoire de pièce noire, le bâton sur le chemin, mais je ne les retiens pas</p> <p>E3 A 93/94 : Non, j'ai pas entendu ça oui - <b>les consignes de divergence, d'ouverture</b>- c'est vrai, <b>on entend certaines consignes et d'autres sont passées à la trappe, moi, je l'ai absolument pas entendue celle là</b></p>
<p>Consignes entendues et suivies</p>	<p>E1 E 197/198 : <b>j'ai gardé cette consigne là</b>, puisque ça fait partie du travail personnel que je fais sur moi</p> <p>E1 Z 319/320 : Au départ, j'éprouvais de l'inconfort et j'avais l'impression de pas suivre toutes les consignes</p> <p>E1 L 342/350 : dans ces mouvements debout, il y a eu un moment où tu as parlé de genoux, on était pas dans l'étirement mais dans la descente et il y a eu juste un tout petit doute à un moment je me suis dit : genoux ? j'ai ouvert les yeux, est ce que ça veut dire qu'il faut qu'on soit les bras vraiment au niveau des genoux ou presque au sol ou pas et en ouvrant les yeux, je ne sais plus si j'ai regardé tout le monde, je t'ai regardée toi, Françoise, en effet, tu étais largement baissée et là, je ne me suis pas jugée, je me suis dit, c'est marrant parce que moi j'étais au genoux, mais j'étais pas baissée, mais pourtant, j'y étais, <b>j'avais l'impression d'y être complètement, d'avoir fait ce qui ce qu'il fallait faire, d'avoir suivi ce mouvement, mais qu'il était tout petit</b></p> <p>E1 L 471/477 : quand tu dis ' les mains', j'entends 'mains' mais je vois pas forcément les mains, je me replie, mais ça se matérialise pas forcément dans le geste des mains et pourtant c'est de la sensation (...) <b>C'est pas parce que tu vas parler d'un repli de volume dans les mains que ça va se voir, que je vais vraiment faire le geste du repli dans les mains, par contre, je vais le sentir</b></p> <p>E2 D 2/4 : <b>pour moi les consignes c'est très important, ça me guide en permanence</b> dans le mouvement et ça me permet de pas douter, de pas ouvrir les yeux pour regarder où tu en es, puis de rester tournée vers moi, donc, c'est un support important pour moi</p> <p>E2 JM 6/7 : <b>les consignes guident, permettent de rester concentré sur ce qu'on fait sans s'éparpiller</b></p> <p>E2 I 16/17 : <b>De temps en temps, je prends quelques consignes et je me les applique pour développer les sensations que tu proposes</b></p> <p>E2 I 76/79 : <b>La consigne, je la prends, c'est un choix, elle ne me semble pas imposée, c'est une proposition</b>, donc à partir de là, elle ne me dérange pas. A un moment donné, tu parlais des yeux fermés, j'avais les yeux ouverts, je sentais qu'en moi c'était juste, je savais que je pouvais fermer les yeux mais je les ai gardés ouverts, donc ça m'a pas dérangée</p> <p>E3 A 67/68 : <b>A chaque fois, j'essaie de bien suivre la consigne</b></p> <p>E3 A 134/135 : <b>Mais sur la première moitié, je n'avais aucune perception, et du coup, je suivais ta consigne</b></p> <p>E3 C 148/150 : Les histoires de top ça m'accompagne, <b>j'ai pas de difficultés à les suivre</b>, je regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment des feux verts sur la route, quand c'est rouge, ça m'arrête</p>

<p>Consignes entendues mais non suivies</p>	<p>E1 E 170/174 : <b>Au début, j'ai pas du tout suivi la progression des consignes</b>, j'étais tout de suite dans une circularité avant/ arrière (...) <b>Parce que la circularité s'est imposée comme étant un fort mouvement</b> ? Dès le premier trajet, j'étais à fond dans une circularité</p> <p>E1 E 276/278 : tu as dit : le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre, ça se croise et le sternum est au milieu ; et <b>moi, je me suis dit non : ça se croisera pas, ça va s'éviter</b>, et je ne sais pas pourquoi</p> <p>E1 E 536/541: Quand des fois tu dis qu'il faut qu'on restitue dans notre posture ce qu'on ressent (...), <b>c'est quelque chose que je n'arrive pas à faire</b> (...) les termes : exprimez ce que vous sentez, pour moi, c'est pas quelque chose que j'aime faire ou que je sais faire, je le garde pour moi, je suis solide ou tout ça, ou je suis ancrée etc. Je m'apercevais que ça ne me convenait pas</p> <p>E1 Z 642/644 : je me suis dit, mais pourquoi un changement de rythme, et alors j'étais là : pourquoi, y'a un rythme ? Mais <b>au fond c'est celui que je sens, et puis après j'ai zappé</b></p>
<p>Consignes en phase avec le ressenti</p>	<p>E1 L 107/108 : Quand je dis que j'ai senti le mouvement et qu'après tu en parles c'est un peu la comparaison : on voit un oiseau s'envoler et après on sait que c'était un faucon</p> <p>E1 L 168/169 : <b>Ta voix et tes consignes ou tes questions, ça fait parti du chemin, c'est un dialogue qui reste à l'intérieur</b></p> <p>E1 Z 216/221 : <b>j'étais en phase</b>, jusqu'au moment où tu as intégré la tête : la tête partait ; au moment où je le pensais tu l'as dit. <b>J'étais tellement en phase (...)</b> C'était bien harmonieux</p> <p>E1 L 461/463 : <b>Tu te sentais synchronisée avec la consigne ? Complètement synchronisée</b>, c'est le bon mot, dans le sens où c'est pas le 'clac' qui me lançait, je me lançais pas non plus toute seule, <b>le rythme était tout à fait concordant</b></p> <p>E3 Fa 30/31 : <b>C'est logique avec l'état dans lequel je suis, avec le mouvement que je suis en train de faire ; ça se met dedans</b></p> <p>E3 A 131/134 : quand tu disais : 'on sent, ça revient', <b>tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte</b>, oui que les pieds, que tout allaient repartir <b>en même temps et là oui, je sentais vraiment</b> que tout se concentrait bien et que ça repartait</p> <p>E3 C 148/150 : <b>Les histoires de top ça m'accompagne</b>, j'ai pas de difficultés à les suivre, je regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment des feux verts sur la route, quand c'est rouge, ça m'arrête</p>
<p>Consignes non en phase avec le ressenti</p>	<p>E1 L 227/232 : <b>J'ai manqué de temps, les tops, pour moi venaient un peu trop vite, j'avais pas le temps souvent d'aller jusqu'au bout</b>, enfin j'étais frustrée de pas aller au bout, même si des fois on se dit: on le vise mais on n'y va pas, là pour moi, j'avais vraiment envie d'y aller, de prendre un tout petit peu plus de temps justement dans les points d'appui et <b>pour moi, c'était très, très court</b></p> <p>E1 Z 337/338 : <b>Quand ça s'est arrêté, j'étais presque déçue</b>, parce que tu sais on s'est arrêté en bas, là, on était bien dans le sol et j'en aurai presque redemandé parce que ça me faisait du bien</p> <p>E1 E 601/607 : <b>j'ai vraiment eu du mal à faire un retour</b>, j'étais déjà dans mon libre et d'ailleurs, sans savoir que le libre allait venir juste après, j'ai un peu commencé, j'avais envie de faire ce que je voulais, parce que mon bassin n'en pouvait plus d'être dans les axes (...) c'était vraiment mon bassin qui parlait, c'était pas mon 'moi'</p> <p>E1 Z 623/627 : <b>j'en avais marre de faire gauche/ droite aussi, alors, je savais pas si on pouvait s'arrêter ou pas</b> et comme c'était du libre, et bien je me retournais, mon bassin, je le laissais aller où il voulait et j'avais beaucoup de motricité, j'avais envie de bouger mes bras doucement, légèrement, c'était légèreté, douceur et cocon, c'était ça !</p> <p>E3 Fa 136/147 : Moi, je me suis rendu compte que je suivais la consigne jusqu'à un certain point, c'est à dire qu'au début, quand tu claques des doigts, tu donnes le départ, je te suis sans problème et <b>puis à un moment où ça va trop loin, c'est à dire si tu dépassais la capacité qu'a mon corps à te suivre, si mon corps a envie de s'arrêter, toi, tu as envie de continuer et ça s'est arrêté</b>. C'était un moment notamment, où tu nous faisais aller vers le haut et tu nous faisais tenir, tenir, tenir, il y a un moment où je me dis, j'avais tellement une résistance pour revenir vers le bas que pouf je redescends ! <b>A ce moment là, je n'ai plus pu tenir tes consignes, c'est comme si j'avais quitté ton chemin</b></p> <p><b>Et après, dans l'exercice, il y a un moment où tu te remboîtes ?</b></p> <p>Ca a été un peu perturbant, c'est comme si j'avais perdu ton chemin et j'essaye de rattraper, de te retrouver et je peux le faire au prochain top ou un ou deux plus loin, mais, c'est comme si j'avais été perturbée dans mon équilibre</p>

<p>Consignes dérangeantes</p>	<p>E1 E 6/9 : tu as parlé de 'partie de moi', je ne sais plus quand, j'avais pas entendu le début de la phrase. Mais 'partie de moi', 'colonne' etc., là <b>ça m'a mis en position de retrait et c'était bleu nuit, c'était froid et j'étais coincée</b></p> <p>E1 E 178/187 : Il fallait monter et descendre les épaules (...) et en même temps elle pouvait gêner, par exemple, quand on faisait une ascension, c'est comme si mes deux épaules se rejoignaient dans mon cou et qu'elles m'étranglaient (...) Après, <b>elle m'a empêché d'aller plus haut</b></p> <p>E1 E 380/386 : Les cannes télescopiques, dans ce mouvement là, ça ne m'a pas du tout convenu, parce que pour moi, il fallait plier les genoux et donc, si les jambes étaient des cannes télescopiques, ben les genoux ne pouvaient pas être pliés. <b>C'est une consigne qui t'a gênée ? Oui comment tu fais ? Je la zappe, je la mets de côté</b></p> <p>E1 Z 420/421 : Il y avait des mots que tu employais, ou des expressions, par exemple la canne télescopique, ça génère pas grand chose en moi</p> <p>E1 Z 519/523 : - le cerveau- ça c'est une image qui au départ m'a choquée, ça faisait 'le pois chiche' et ça fait 'gling gling' je me suis dit : mais non regarde, elle a raison, on va de l'avant, c'est comme si quand une image me choque ou me dérange, avant de l'accepter ça passe par mon petit ego, c'est bien, c'est pas bien ! Je me fais mon petit truc, après j'accepte, après c'est bon!</p> <p>E2 67 : <b>Est-ce qu'il y a une consigne qui vous a gêné, qui vous a dérangé ?</b></p> <p>E2 JM 71/73 : Non, à chaque fois, il n'y a pas vraiment de consignes dérangeantes, c'est à chaque fois, non pas de consignes gênantes des réajustements, quand j'oublie, par exemple d'ouvrir les coudes</p> <p>E2 I 76/77 : La consigne, je la prends, c'est un choix, elle ne me semble pas imposée, c'est une proposition, donc à partir de là, elle me dérange pas.</p> <p>E2 D 121/125 : Aujourd'hui, j'ai été embêtée comme jamais j'ai été embêtée dans la latéralité pour prendre appui sur la jambe droite parce qu'il y a un petit problème là et puis tu as donné une consigne disant : allez-y, appuyez vous sur votre jambe ! Moi, ça craquait de partout et puis, je me suis dit : « bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa mais pas facile ! » J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée</p> <p>E3 Fa 211/ 219 : tu as dit : 'on descend dans les pieds' et à chaque fois tu nous amenais de plus en plus haut, de plus en plus bas et à un moment on était en train de descendre vers le bas et j'ai anticipé ta consigne, c'est à dire que tu as commencé une phrase, très lente, en disant : 'et on va descendre' et dans ma tête, j'ai anticipé la consigne, je me suis dit que tu allais dire dans le sol, je pensais que tu allais dire : 'on descend dans le sol' et j'étais déjà en train de m'imaginer en train de descendre dans le sol et en fait tu n'as pas dit ça, tu as dit : 'on descend dans les coussinets de nos pieds' ou un truc comme ça et bien ça m'a bloquée parce que c'était pas la consigne que j'attendais et je me suis retrouvée vraiment à plus savoir quoi faire</p>
<p>Consignes relevant d'une habitude</p>	<p>E1 Z 82/86 : Quand tu as l'habitude d'une personne qui dirige l'introspection tu attends, tu sais qu'elle va te parler de ça, par exemple : le silence, je l'attendais déjà depuis un petit moment, parce que probablement, j'ai l'habitude de l'entendre plus rapidement, donc je me demandais s'il y avait pas aussi une habitude quand il faut pratiquer des introspections dirigées</p> <p>E1 E 526/528 : Il y a des choses qui sont pour moi des invariants, c'est à dire quand les consignes : un genou recule, l'autre genou avance etc. je suis habituée, donc je ressens souvent la même chose</p> <p>E1 E 692/699 : dans les consignes, c'était bien aussi, c'est de varier les mots employés. Même si souvent on entend pas les mots. Mais si on entend toujours les mêmes mots ça devient du quotidien, ça devient de la routine (...) si on porte toujours l'attention sur la colonne, les épaules et les genoux, on est trop dans l'invariant et c'est vrai que de temps en temps porter l'attention sur la cheville, le nez, le menton, ou les coudes aussi, ça fait varier le vécu</p> <p>E2 I 54/63 : j'ai constaté sur le mot 'on amortit' que c'est un concept qui s'est créé autour d'une habitude à entendre ce mot et à le vivre depuis toutes ces séances avec toi. C'est à dire 'qu'on amortit' pour moi, maintenant, ça correspond à quelque chose qui est de l'ordre de la représentation de mon mouvement mais dans ce mouvement d'amortir, dans tout un schéma d'amortissement. Le simple fait d'entendre le mot 'on amortit' ça me met dans l'intention, dans la sensation, ça me met dans le mouvement de l'amortissement, et à la fois c'est bien parce que ça m'y met immédiatement, c'est quelque chose qui s'est construit, en fait au cours des séances : 'on amortit' pouf ça y est, j'y suis, j'amortis et c'est bien pour ça, mais est ce qu'il faut que je fasse attention, est ce que ça va pas me limiter justement à cette représentation de ce que je vis dans cet amorti</p>

## Deuxième rubrique : témoignages des participants à propos des effets de l'accompagnement verbal

<p>Guide le mouvement</p>	<p>E1 Z 78/80 : j'ai vraiment besoin d'être guidée, c'est à dire que quand je fais des introspections toute seule, en général c'est comme si je me repassais le film des personnes qui me guident quand je fais les stages, donc je les entend</p> <p>L 103/106 : cette voix, je la prends plus comme un guide, je suis sur un chemin, je me promène ou j'écoute une musique (...) ça me promène à la fois comme une sorte de paysage</p> <p>E1 Z 207/208 : J'étais très attentive à la consigne parce que j'étais stressée, je me disais j'ai peur de mal faire, donc, j'étais hyper attentionnée, et très à l'écoute</p> <p>E1 E 553/555 : Concernant les bruitages, quand les expansions et les flexions, c'est vrai que de les bruite, comme on a les yeux fermés ça aide à la progression</p> <p>E1 L 633: j'entends plus ta voix que les mots</p> <p>E2 D 2/4 : les consignes c'est très important, ça me guide en permanence dans le mouvement et ça me permet de pas douter, de pas ouvrir les yeux pour regarder où tu en es, puis de rester tournée vers moi, donc, c'est un support important pour moi</p> <p>E2 JM 6/7 : les consignes guident, permettent de rester concentré sur ce qu'on fait sans s'éparpiller</p> <p>E2 I 18/20 : ça met dans une espèce de confiance, tu ne te poses pas la question de savoir ce que tu vas faire, où tu vas et ça permet d'être guidée et de glisser plus facilement, inconsciemment.</p> <p>E2 F 23/24 : la consigne pour moi, je m'aperçois que c'est important parce que ça m'aide à entrer dans le cours</p> <p>E3 A 40/45 : le fait que tu expliques ça m'aide à trouver, comme si tu étais dans le noir, que tu avais un grand mur avec un petit trou pour passer la petite porte et il fallait qu'on te guide (...) à ce moment là, tu dis ça coulisse et machin et tout ça et du coup je trouve la petite porte et là ça va mieux</p> <p>E3 C 51/58 : les mots, dont je me souviens c'est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation, c'est à dire qu'en effet les autres mots ont une importance dans le sens où ils guident, mais ceux que je retiens après coup, c'est ceux qui ont validé. (...) je pense en effet qu'ils ont leur importance dans le sens où ils guident, c'est vraiment, en effet cette histoire de pièce noire, le bâton sur le chemin, mais je ne les retiens pas</p> <p>E3 A 134/135 : Mais sur la première moitié, je n'avais aucune perception, et du coup, je suivais ta consigne</p> <p>E3 C 148/150 : Les histoires de top ça m'accompagne, j'ai pas de difficultés à les suivre, je regrette pas que ce soit trop long, trop rapide, c'est vraiment des feux verts sur la route, quand c'est rouge, ça m'arrête</p>
<p>Facilite l'accès au Sensible</p>	<p>E1 E 1/4 : Au tout début de l'introspection, j'étais centrée sur moi même, j'étais seule, après j'ai écouté les consignes notamment à partir de quand tu as prononcé 'confiance dans les autres' et c'est 'les autres' surtout que j'ai entendu. Là, le Sensible était plus fort pendant toute cette partie où c'était avec les autres</p> <p>E1 E 9/10: j'étais coincée. Après tu as reparlé de 'les autres' et là je suis repartie</p> <p>E1 E 178/179 : il fallait monter et descendre les épaules et là je me suis aperçue que les épaules c'est une consigne de facilitation pour se déplacer et faire monter la colonne</p> <p>E1 E 185 : Oui, quand ça a commencé à monter, elle était facilitante</p> <p>E1 Z 267/270 : Oui, au départ quand tu as dit prendre le poumon (...) et là il me semble que tu accèdes à travers ça à la profondeur, puisque tu vas chercher tes organes en profondeur</p> <p>E1 Z 333/336 : toi tu disais : vous savez ce que vous poussez, et je me suis mise à le savoir, je ne le nommerai pas parce que je ne peux pas le nommer, mais il y avait de la force qui descendait (...) plus ça devenait facile</p> <p>E1 E 386/390 : 'Relever le menton', c'est une consigne qui m'aide aussi pour faire une extension c'est joli, c'est doux...et 'ramener dans soi' ça m'aide aussi, je trouve que c'est aidant parce que je vais faire une flexion, mais je ne vais pas ramener en moi, et donc de l'entendre, ça me fait le faire et pour l'extension 'lancer loin' c'est une perception que je sens aussi et donc j'aime bien aussi l'entendre et le sentir</p> <p>E1 Z 485/487 : Ce qui m'a facilité à un moment, c'était toutes les notions de se dissocier (...) comme si j'avais accès à de l'amplitude, j'étais plus coincée sur mon bassin et sur mes jambes, mes bras m'aidaient à ouvrir, je rentrais dans l'amplitude</p>



	<p>E2 G 8/10 : Aujourd'hui, j'ai eu un exemple concret, il s'agissait d'un mouvement latéral du corps dans la ligne vers la droite, à un moment donné, tu as donné le starter de l'oreille et ça m'a beaucoup aidé à trouver l'intention et d'y aller complètement, plus globalement</p> <p>E2 I 12/14 : je me suis rendu compte que ce qui me porte surtout c'est le ton de la voix, c'est l'intention, c'est le mouvement dans la voix, c'est le vivant de ton vécu qui passe à travers ta voix</p> <p>E3 A 5/13 : Moi, coulisser, ça m'a parlé, par exemple quand tu dis : coulisser et que ma colonne ne coulisse pas du tout, (...) tu dis que ça coulisse et après tu précises 'le coulisement' et tu dis que ça coulisse dans un tube (...) ça a décoincé par exemple, le haut de ma colonne, parce que tu as précisé ton verbe. Donc, je me suis dit, tiens, il y a le haut de ma colonne qui coulisse bien en dedans, comme dans un tube et après, il y a le bas, et le bas il reste coincé et donc après, au fur et à mesure de toutes les consignes, il y a des choses qui se débloquent et oui les verbes m'aident moi et les petites choses que tu mets autour</p> <p>E3 A 35/38 : C'est pas si facile à exécuter. Quand tu dis : élastique, je me suis dit : mince c'est pas élastique et à ce moment là, quand tu dis : ça coulisse et tout ça, tu expliques, alors avec l'explication ça va mieux, mais pour moi, au départ, la consigne c'est jamais facile</p> <p>E3 C 14/17 : j'ai retenu d'autres mots (...) à un moment tu parles de cercle et tu as parlé d'élasticité, donc, ça je les ai bien retenus, c'est tout ce qui a attiré à des formes ou à une matière qui pour moi rejoint vraiment le mouvement</p> <p>E3 A 40/45 : le fait que tu expliques ça m'aide à trouver, comme si tu étais dans le noir, que tu avais un grand mur avec un petit trou pour passer la petite porte et il fallait qu'on te guide (...) à ce moment là, tu dis ça coulisse et machin et tout ça et du coup je trouve la petite porte et là ça va mieux</p> <p>E3 A 67/69 : A chaque fois, j'essaie de bien suivre la consigne, mais mes organes, ils sont pas là. Il se peut que le fait que tu dises, ça m'aide à débloquent les choses, mais je ne vais pas forcément sentir mes viscères</p> <p>E3 A131/134 : Moi, au début, les impulsions, je ne les sentais pas du tout et à la fin, quand tu disais : 'on sent, ça revient', tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte, oui que les pieds, que tout allait repartir en même temps et là oui, je sentais vraiment que tout se concentrait bien et que ça repartait.</p>
<p>Valide et Encourage</p>	<p>E1 L 100/107 : Le fait d'être bien assise pour pouvoir bien rentrer, ça je l'ai senti avant que tu n'en parles et que tu poses la question : est ce que vous sentez le mouvement en vous, ou est ce qu'il n'y en a pas? Les mots sont venus simplement appuyer ce que je sentais, ce qui est très confortable (...) il y a des fois ça m'appuie</p> <p>E1 L 232/238 : ce que j'ai noté c'est : les mots de Françoise appuient les mouvements (...) ça appuie les mouvements (...) j'entends pas les consignes, mais j'entends : 'allez-y !' Voilà ce que j'entends, je suis incapable de dire, de ressortir les mots justement : tête tout ça, non j'entends : 'allez-y !' avec une espèce d'encouragement : 'allez-y, allez au bout !' C'est une validation, ça valide ce qu'on est en train de vivre, ça pousse un peu plus en avant dans la sensation, dans la perception, voilà ce que j'ai senti</p> <p>E1 E 378/380 : J'aime bien quand tu valides la sensation par des mots tels que 'voilà', parce que ça me fait poser mon attention dessus ou ça me donne une indication d'un trajet, d'un aboutissement ou d'un top départ</p> <p>E1 L 473/475 : Tes mots sont importants, mais ils m'appuient dans la sensation et non pas dans ce que je vais dégager à voir</p> <p>E1 E 550/553 : Et après, tu l'as dit à plusieurs reprises (...) ça circule dans le cerveau, c'est vrai pour moi c'est parlant (...) et c'est vrai que de l'entendre je le valide à nouveau</p> <p>E1 E 607/616 : Quand Françoise m'a aidée, à la fois ça m'a confirmé que le mouvement que je sentais, elle le sentait aussi, elle le suivait et elle m'a dit de ralentir (...) tu m'as dit : 'là tu y es', en fait, en moi, ce qui est venu en même temps que ta parole, c'est juste la vision, enfin, la luminosité</p> <p>E3 C 51/56 : les mots dont je me souviens c'est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation, c'est à dire qu'en effet les autres mots ont une importance dans le sens où ils guident, mais ceux que je retiens après coup, c'est ceux qui ont validé.</p> <p>Elasticité, c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais l'impression de sentir le chewing-gum, donc c'est pour ça que je le retiens plus que les verbes</p>

<p>sollicite l'attention</p>	<p>E1 E 13/15 : Et tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise. Là, c'est un point d'appui qu'il faut que je pense à chaque fois à remettre en attention ou en intention  E1 Z 68/72 : il y a eu : de porter mon attention sur la couleur. IL y a eu aussi au niveau de la colonne, des jambes, de s'ancrer (...) j'ai retenu que chaque fois je portais mon attention à l'endroit où tu le demandais  E1 Z 217/220 : à un moment il n'y a pas eu un claquement, parce qu'il y avait un petit claquement de doigts pour dire 'hop' on repart, et il n'y a pas eu de claquement, là ça n'allait pas du tout, il m'a manqué ce claquement  E1 E 378/380 : J'aime bien quand tu valides la sensation par des mots tels que 'voilà', parce que ça me fait poser mon attention dessus ou ça me donne une indication d'un trajet, d'un aboutissement ou d'un top départ  E2 F 23/30 : La consigne (...) le son de la voix, pour moi c'est important, la portée de la voix, ça me calme, ça me transporte ailleurs, ça m'aide beaucoup à écouter mon corps et à entrer dans la séance parce que j'ai tendance (...) à rechercher trop l'esthétique du mouvement, donc là j'aborde le mouvement complètement autrement. En fait, pour moi la consigne (...) ça m'aide complètement à me vider, à porter un regard sur moi et sur ce qui est en train de se passer dans la salle  E2 JM 71/73 : il n'y a pas vraiment de consignes dérangeantes, c'est à chaque fois des réajustements, quand j'oublie, par exemple d'ouvrir les coudes, non pas de consigne gênante  E3 A 71/72 : en tournant mon attention vers ces organes dont tu parles, les viscères, le cœur et tout ça</p>
<p>Favorise l'enrichissement perceptif</p>	<p>E1 E 2/5 : quand tu as prononcé 'confiance dans les autres' et c'est 'les autres' surtout que j'ai entendu. Là, le sensible était plus fort (...) je ressens des couleurs, c'était en rouge et bleu en même temps, c'était très dynamique  E1 E 10/12: Après tu as reparlé de 'les autres' et là je suis repartie C'est quelque chose d'assez nouveau pour moi parce que je ne prends pas vraiment conscience du groupe en général  E1 Z 46/51 : le mot déclenchant ou le déclencheur a été 'confiance' à partir de ce moment là, il y a eu 'confiance' et 'décontracté' (...) au niveau de la sphère abdominale, il y a quelque chose qui s'est relâché, je suis tombée dans mon bassin et j'ai commencé vraiment mon introspection  E1 Z 131/133 : surtout la question 'extérieur/intérieur', parce que c'était une évidence, j'étais à l'intérieur et puis je me suis dit : c'est pas vrai parce que ça rayonne, donc, ça a enrichi ma perception  E1 Z 208/215 : plus les consignes s'enrichissaient, ce que j'ai noté, c'est que plus ma perception s'enrichissait, mais ce que j'avais acquis, je ne le perdais pas, ça s'enrichit vraiment. C'est à dire je suis consciente que mon épaule descend ou monte et je suis consciente que ma tête, que mon oreille va vers mon épaule, enfin ça devient plus global, plus riche (...) à ce moment là tu as parlé 'd'intégrer les jambes' et à ce moment là j'ai intégré mes jambes, j'ai poussé sur mes talons et c'était encore plus riche de perceptions, c'était encore plus intéressant  E1 L 236/239 : j'entends : 'allez-y' avec une espèce d'encouragement : 'allez-y, allez au bout' ! C'est une validation, ça valide ce qu'on est en train de vivre, ça pousse un peu plus en avant dans la sensation, dans la perception, voilà ce que j'ai senti  E1 L 352/358 : tu as parlé, je crois de 'jeu' (...) y'a beaucoup de sensations au niveau de la tête, parce que je la sens vraiment partir, plus que vers le plafond, en arrière. J'ai l'impression qu'elle va chercher l'extension, comme une courbe (...) elle part vraiment vers l'arrière comme un plongeur  E1 E 386/390 : 'Relever le menton', c'est une consigne qui m'aide aussi pour faire une extension c'est joli, c'est doux et 'ramener dans soi' ça m'aide aussi, je trouve que c'est aidant parce que je vais faire une flexion, mais je ne vais pas ramener en moi, et donc de l'entendre, ça me fait le faire et pour l'extension 'lancer loin' c'est une perception que je sens aussi  E1 L 473/477: Tes mots sont importants, mais ils m'appuient dans la sensation et non pas dans ce que je vais dégager à voir. C'est pas parce que tu vas parler d'un repli de volume dans les mains que ça va se voir, que je vais vraiment faire le geste du repli dans les mains, par contre, je vais le sentir  E1 Z 505/507 : dès que tu abordes des notions d'amplitude, de volume que je rentre plus sur l'intérieur, dans le sensible  E1 E 614/616 : tu m'as dit : 'là tu y es', en fait, en moi, ce qui est venu en même temps que ta parole, c'est juste la vision, enfin, la luminosité  E2 I 14/17 : j'écoute le sens que tu donnes aux mots et la consigne, effectivement, ça peut</p>

	<p>me permettre d'être plus dans ma sensation. De temps en temps, je prends quelques consignes et je me les applique pour développer les sensations que tu proposes</p> <p>E3 A 5/12 : Quand tu dis 'coulisser' (...) Donc, je me suis dit, tiens, il y a le haut de ma colonne qui coulisse bien en dedans, comme dans un tube et après, il y a le bas, et le bas il reste coincé et donc après, au fur et à mesure de toutes les consignes, il y a des choses qui se débloquent</p> <p>E3 C 51/56 : les mots dont je me souviens c'est ceux qui amplifient ou qui justement valident cette sensation (...) 'Elasticité', c'était, au moment où tu l'as dit, moi je sentais ça, j'avais l'impression de sentir le chewing-gum</p> <p>E3 A 70/74 : en tournant mon attention vers ces organes dont tu parles : les viscères, le cœur et tout ça, ça va changer la qualité de ma perception. Des fois, tu es dans un environnement dense ou plus doux ou plus chaud ou plus coloré, ça va changer la couleur que je vois</p> <p>E3 Fa 76/83 : Moi, je me suis aperçu que je sentais certains organes et d'autres pas. Par exemple, à un moment tu as dit : 'le crâne part à gauche et le cerveau part à droite' et là j'ai vraiment senti mon cerveau, incroyable, je ne l'avais jamais senti comme ça ; c'est comme si au moment où tu cites l'organe, il s'allumait ou si la matière s'éveillait ça le fait pas avec tous (...). Les poumons, je ne les sens jamais, par exemple quand tu dis : 'vos poumons partent', ça je le sens pas. Mon cœur, je le sens, il y en a certains que je sens, d'autres, je les sens pas, c'est très bizarre</p> <p>E3 A 86/88 : Oui, moi, à un moment donné, dans le cœur, tu as dit ça et puis tu as dit d'autres trucs, t'as parlé des poumons aussi à ce moment là les poumons m'ont fait mal, je me suis dit : tiens, ils m'ont répondu. Mais le cœur, je ne l'ai pas senti</p>
Favorise les prises de conscience	<p>E1 E 297/301 : concernant les poumons dissociés (...) ça me ramène au travail qu'il y aurait à faire, à ce qui ne va pas (...) j'ai des asymétries énormes, la globalité n'est pas effective, c'est des morceaux qui sont indépendants les uns des autres, c'est pas un corps entier à l'unisson</p> <p>E1 L 307/318 : par rapport aux poumons (...) moi je suis toujours fumeuse malheureusement, et à chaque séance, ça je le sens, quand le poumon est pris, je me dis : il faut arrêter là ! (...) C'est même pas qu'il est pris ou qu'il est coincé, je sens que c'est pas comme un footing où je vais sentir : tiens, il faut que j'arrête de fumer parce que j'ai moins de souffle, c'est pas ça du tout, c'est plutôt dans le dialogue ou c'est comme si, il me disait bon : ça serait bien d'arrêter ! C'est plutôt une prise de conscience qui est très forte dans les séances. Bon après, je claque la porte et j'y pense plus !</p> <p>E1 Z 518/520 : <b>J'ai souvent parlé du cerveau qui se baladait</b> (...) C'est une image qui m'a choquée, ça faisait le pois chiche, et ça fait gling, gling</p> <p>E1 E 539/543 : c'est pas quelque chose que j'aime faire ou que je sais faire, je le garde pour moi, je suis solide ou tout ça, ou je suis ancrée etc. Je m'apercevais que ça ne me convenait pas (...) je ne suis pas ancrée, pas solide, pas stable</p> <p>E1 Z 569/572 : C'est là que tu te dis, mes petites bêtises, mon humour à trois francs cinquante, il masque la peur et quand je suis en moi et que je me mets à ne plus avoir peur et à être bien, j'ai plus besoin de cet humour (...) c'était une façon de me dévaloriser</p> <p>E2 JM 105/108 : <b>Qu'est ce que tu as appris de toi quand tu dis c'est une liberté ?</b> C'est quelque chose que je connais mais que je ne m'offre pas assez</p> <p>E2 JM 146/149 : Oui, mais c'est ce que je disais, c'est ça qu'il y a de paradoxal, c'est que j'ai du mal à comprendre, parce que c'est pas trop ce qui se passe dans le quotidien alors c'est pour ça que je trouve ça assez étonnant, mais comme quoi aussi ça évolue et il y a des trucs qui se passent</p> <p>E2 G 110/116 : l'exercice de porter le poids du corps sur les talons en alternance avec l'avant, vers les doigts de pieds, à certains moments, je ressens, les limites, entre guillemets des choses qui bloquent en moi, notamment au niveau du membre inférieur droit (...) je sens que j'ai des capacités, j'ai encore une marge de souplesse en moi que je peux utiliser par ailleurs. Il m'arrive de m'en réjouir</p>
Sollicite la réflexion	<p>E1 Z 130/137 : au départ - les questions posées - ça m'a dérangée, parce que j'étais en train de vivre mon petit truc (...) le fait de se poser des questions ça enrichit, parce que moi, je me les pose pas, donc le fait que tu me les pose ça me fait me les poser en fait, donc, ça grandit, ça s'est élargi et ça devient exact</p> <p>E1 E 144/151 : L'effet d'écouter attentivement une question et de se la poser. C'est pas un ordre, c'est plus fort qu'une consigne, mais c'est pas un ordre <b>sinon tu te les poses toi les questions ?</b> oui, mais il y a moins de volonté de réponse, de démarche qui est mise en route pour répondre (...) <b>Là tu as entendu ?</b> Je me suis mise en travail pour répondre</p> <p>E1 L 162/169 : c'est un dialogue, j'ai l'impression de parler à voix haute, même si j'ai pas les mots qui sortent, pour moi, je parle à voix haute, je suis à l'intérieur, et tous les mots viennent, après les consignes et les questions que toi tu poses, je te dissocie pas de moi à</p>

ce moment là (...) pour moi, ta voix c'est pareil, ta voix et tes consignes ou tes questions, ça fait parti du chemin, c'est un dialogue qui reste à l'intérieur

E1 Z 219/221 : Il n'y a pas eu de claquement - de doigts - il m'a manqué ce claquement, je me suis dit : tiens, je suis vraiment à ce que je fais et je me suis même demandée si tu l'avais pas fait exprès pour voir

E1 Z 267/274 : Oui, au départ quand tu as dit prendre le poumon, là ça m'a fait bizarre et après j'ai eu comme un refus, puis après je me suis dit, mais non, prends le (...) comme j'ai arrêté de fumer y'a pas bien longtemps, j'ai une relation particulière avec mes poumons

E1 E 276/297 : tu as dit 'le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre, ça se croise et le sternum est au milieu' et moi je me suis dit non : ça ne se croisera pas ça va s'éviter et je ne sais pas pourquoi (...) j'avais l'impression que chacun voulait rester de son côté et que non, ils n'étaient pas en harmonie tous les trois, mes deux poumons et le sternum, chacun faisait sa vie et chacun prenait son chemin (...) C'est un fait de connaissance, j'ai entendu : ça ne se croisera pas et j'ai senti mon poumon gauche qui faisait comme un détour

E1 Z 323/330 : Tu en as parlé et j'ai bien aimé quand tu as dit à un moment : 'je vais m'organiser pour remonter' moi je l'ai traduit : 'je peux monter et c'est moi qui peux monter', je monte pas en écoutant, en suivant ce que les autres me disent, mais moi je peux monter comme je veux. Parce que j'ai toujours un problème, j'ai toujours peur de mal faire (...) j'ai toujours l'impression que c'est moi qui fait faux quand je suis pas comme les autres (...) ça m'a donné une liberté (...)

E1 L 342/349 : il y a eu un moment où tu as parlé de genoux, on était pas dans l'étirement mais dans la descente et il y a eu juste un tout petit doute à un moment je me suis dit : genoux ? j'ai ouvert les yeux, est ce que ça veut dire qu'il faut qu'on soit les bras vraiment au niveau des genoux ou presque au sol ou pas (...) tu étais largement baissée et là, je ne me suis pas jugée, je me suis dit, c'est marrant parce que moi j'étais au genoux, mais j'étais pas baissée, mais pourtant, j'y étais, j'avais l'impression d'y être complètement, d'avoir fait ce qui ce qu'il fallait faire

E1 Z 512/516 : Alors, ça se passe en deux temps, quand tu dis : votre tête roule, ou votre occiput roule, ou votre nuque, ou votre menton, alors là j'ai un moment de panique : où elle est ma tête ? Elle est là, ça va et j'en prends conscience, là ça devient bien dans le deuxième temps. Regarde c'est bon, elle est là, elle est comme ça, donc ça va et je jouis de la chose en fait

E1 Z 519/523 : - le cerveau - ça c'est une image qui au départ m'a choquée, ça faisait 'le pois chiche' et ça fait 'gling, gling' je me suis dit : mais non regarde, elle a raison, on va de l'avant, c'est comme si quand une image me choque ou me dérange, avant de l'accepter ça passe par mon petit ego, c'est bien, c'est pas bien ! Je me fais mon petit truc, après j'accepte, après c'est bon!

E1 Z 556/562 : En fait, je me demande si la chose n'est pas simultanée, si il y a pas une perception qui est faite du sensible qui se met à s'amplifier et puis y'a ce truc de l'intellect qui fait sa petite réflexion, et qu'on porte les deux en fait, l'intellect fait sa petite réflexion, on le laisse partir (...) c'est à dire que tu laisses partir 'mon cerveau il fait gling, gling' et après, je me mets à écouter la consigne avec autre chose

E1 Z 642/644 : je me suis dit, mais pourquoi un changement de rythme, et alors j'étais là : pourquoi, y'a un rythme ? Mais au fond c'est celui que je sens, et puis après j'ai zappé

E1 Z 649/656 : **choisir la posture qui vous représente** (...) là, j'ai porté un jugement. Je me suis dit tiens, elle a raison (...) Donc, j'ai porté un jugement de valeur en fait, alors que j'en avais pas porté de toute la séance (...) Oui, ça m'a interpellé, je me suis dit elle a raison...

E2 D 122/130 : tu as donné une consigne disant : allez y, appuyez vous sur votre jambe ! Moi, ça craquait de partout et puis, je me suis dit : « bon, appuyez vous, appuyez vous, c'est bien sympa mais pas facile ! » J'étais vraiment embêtée comme je n'ai jamais été embêtée et puis une fraction de seconde, j'ai senti que je pouvais effectivement m'appuyer, bon, je n'ai pas été kamikaze, je suis allée un petit peu m'appuyer et c'est vrai que j'ai senti des choses différentes. A savoir à quel point je peux m'appuyer sur cette jambe, fléchir ce genou, je n'en sais rien, mais quand même, je suis rentrée dans quelque chose de nouveau au niveau du mouvement de cette jambe

E3 A 35/44 : C'est pas si facile à exécuter. Quand tu dis : élastique, je me suis dit : mince, élastique, ce n'est pas élastique (...) tu expliques, alors avec l'explication ça va mieux (...) Quand tu dis : c'est élastique que je suis contre le mur que ça avance pas je me dis : 'bon sang' où il est l'élastique et à ce moment là, tu dis ça coulisse et machin et tout ça et du coup je trouve la petite porte et là ça va mieux

<p>Donne accès à une plus grande amplitude</p>	<p>E1 Z 485/487 : Ce qui m'a facilité à un moment, c'était toutes les notions de se dissocier comme si je devenais plus... comme si j'avais accès à de l'amplitude, j'étais plus coincée sur mon bassin et sur mes jambes, mes bras m'aidaient à ouvrir, je rentrais dans l'amplitude E2 F 35/39 : Quand on parlait d'envol à un moment donné (...) ça m'aide à aller plus loin dans mon mouvement, à m'extérioriser davantage E2 G 50/53 : beaucoup plus d'amplitude et de facilité dans le bras gauche et effectivement l'image de l'oiseau, c'est pas que ça me fait imaginer, c'est que dans la sensation, ça me donne une plus grande ouverture de tout le plan frontal, jusqu'au membre inférieur E2 JM 103/104 : cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là E2 JM 142/143 : - les grandes ailes- le fait d'aller loin dans le mouvement de transversalité, je pense que je suis assez loin</p>
<p>Renforce l'ancrage/ l'équilibre</p>	<p>E1 E 13/15 : Et tu as parlé des pieds, appui sur les pieds et pour moi c'est important de le dire à chaque fois parce que je suis un peu suspendue sur ma chaise (...) il faut que je pense à chaque fois à remettre en attention ou en intention E1 Z 66/69 : Tu dis : j'ai bien écouté les consignes, à chaque fois, elles m'ont fait progresser. Tu as des exemples ? (...) Il y a eu aussi, au niveau de la colonne, des jambes, de s'ancrer E1 Z 213/215 : tu as parlé 'd'intégrer les jambes' et à ce moment là j'ai intégré mes jambes, j'ai poussé sur mes talons et c'était encore plus riche de perceptions, c'était encore plus intéressant E1 L 358/363 : c'est flirter avec le déséquilibre aussi bien dans l'extension que dans la flexion, c'est pareil, je joue avec le déséquilibre, je sens mes appuis, jusqu'où il peut ! Et comme tu as parlé de 'jeu', c'est peut-être pour ça aussi que mes sensations : j'ai l'impression, de jouer, de flirter avec tout ça pour arriver finalement à l'équilibre, c'est en flirtant avec les déséquilibres qu'on en arrive à un point d'équilibre et donc à un ancrage, des appuis et surtout de son centre E1 L 441/445 : tu parlais de cette dissociation là, en fait là où moi, je la sens le plus, c'est par rapport au poids, le poids qui part à droite, tout en restant une partie à gauche, en fait pour moi, la clef de la dissociation que j'ai trouvé à ce moment là c'est que le poids finalement il reste au centre E2 D 86/88 : 'L'absorption', c'est l'incorporation du mouvement, c'est absorber, c'est prendre un peu de l'espace, un peu du mouvement, un peu de ses articulations et rentrer quelque chose, emmener quelque chose dans une globalité, c'est densifier, c'est recentrer E2 JM 140/144 : - les grandes ailes- Ce qu'il y a de paradoxal dans le mouvement de latéralité, c'est que je me suis découvert une nouvelle stabilité (...) je ne tremble pratiquement plus (...) je pense que je suis assez loin, être stable, posé, me reconforte énormément</p>
<p>Facilite l'accès à une plus grande globalité ; à une plus grande profondeur</p>	<p>E1 Z 208/212 : plus les consignes s'enrichissaient, ce que j'ai noté, c'est que plus ma perception s'enrichissait, mais ce que j'avais acquis, je ne le perdais pas, ça s'enrichit vraiment. C'est à dire je suis consciente que mon épaule descend ou monte et je suis consciente que ma tête, que mon oreille va vers mon épaule, enfin ça devient plus global, plus riche <b>E1 636 : J'ai employé les mots globalité, totalité, tout de moi est concerné. Vous étiez là dedans ?</b> E1 L 637 : Moi, complètement dans la globalité personnellement E2 G 8/10 : Aujourd'hui, j'ai eu un exemple concret, il s'agissait d'un mouvement latéral du corps dans la ligne vers la droite, à un moment donné, tu as donné le starter de l'oreille et ça m'a beaucoup aidé à trouver l'intention et d'y aller complètement, plus globalement E3 A 131/134 : Moi, au début, les impulsions, je ne les sentais pas du tout et à la fin, quand tu disais : 'on sent, ça revient', tu décrivais ce qui revenait et oui, je prenais acte, oui que les pieds, que tout allait repartir en même temps et là oui, je sentais vraiment que tout se concentrait bien et que ça repartait. E1 Z 267/270 : au départ quand tu as dit 'prendre le poumon', là ça m'a fait bizarre et après j'ai eu comme un refus (...) là il me semble que tu accèdes à travers ça à la profondeur, puisque tu vas chercher tes organes en profondeur</p>

Favorise l'autonomie	<p>E1 Z 323/331 : j'ai bien aimé quand tu as dit à un moment : 'je vais m'organiser pour remonter' moi je l'ai traduit : 'je peux monter et c'est moi qui peux monter', je monte pas en écoutant, en suivant ce que les autres me disent, mais moi, je peux monter comme je veux. Parce que j'ai toujours un problème, j'ai toujours peur de mal faire, donc j'essaye de voir si tout le monde a la tête au même endroit, le bras au même endroit, bref et j'ai toujours l'impression que c'est moi qui fais faux quand je suis pas comme les autres et là le fait que tu dises : 'je m'organise pour remonter' ça m'a donné une liberté, c'est à dire que c'est moi qui suis remontée et je me foutais de ce que faisaient les autres, je remontais comme moi je le sentais</p> <p>E2 JM 103/104 : Cette idée à la fois d'élévation, d'étirer ses ailes et sur cette grande ouverture, c'est une liberté qu'on se donne, qu'on s'offre à ce moment là</p>
Augmente la confiance en soi, renforce l'identité, la présence à soi	<p>E1 L 88/91 : un mot qui m'est resté bien en tête et que tu as dit c'est le mot 'confiance' (...) Dès que j'ai entendu ce mot, il y a tout qui se lâche et c'est parti, moi je suis rentrée à l'intérieur de moi et sans me poser de question</p> <p>E1 Z 213/215 : il y a aussi quand tu commences à prendre confiance ; à ce moment là tu as parlé d'intégrer les jambes et à ce moment là j'ai intégrer mes jambes, j'ai poussé sur mes talons et c'était encore plus riche de perception, c'était encore plus intéressant</p> <p>E1 Z 329/335: le fait que tu dises : 'je m'organise pour remonter' (...) c'est moi qui suis remontée (...) je remontais comme moi je le sentais. Plus la séance avançait, plus ton volume de voix devenait fort ; enfin, plus moi je le sentais, plus moi je me sentais 'moi', tu disais : 'vous savez ce que vous poussez' et je me suis mise à le savoir (...) il y avait de la force qui descendait</p> <p>E1 L 394/397 : Moi, je sens un changement d'état, je l'ai plus senti dans les mouvements latéraux que dans : étirement et flexion. Mais dans l'étirement, il y a l'ouverture aux autres, moi, je sens : 'le soi en présentation des autres' et dans la flexion : 'le rapport à soi', l'histoire de l'intimité, la confiance</p> <p>E1 Z 331/336: Plus la séance avançait, plus ton volume de voix devenait fort ; enfin, plus moi je le sentais, plus moi je me sentais 'moi' (...) je me suis dit : sa voix m'accompagne et ça prenait de l'allure, ça prenait du volume et plus ça devenait facile</p> <p>E1 Z 488/491: ce qui a été aussi déterminant, c'est le terme d'accueillir que j'ai entendu et où mes bras se sont mis à devenir importants, à prendre de la consistance ; je ne sais pas ce que j'accueillais, mais j'avais vraiment envie d'accueillir, j'avais envie de donner de la consistance à mon accueil</p> <p>E1 Z 523/525: quand tu as parlé des mains qui se rapprochent, et ce qu'on va chercher, là, je me sentais vraiment bien, là, j'étais plus dans le malaise, j'étais dans quelque chose qui me faisait du bien, comme si je me rassemblais en fait...</p> <p>E1 Z 569/581 : C'est là que tu te dis, mes petites bêtises, mon humour à trois francs cinquante, il masque la peur et quand je suis en moi et que je me mets à ne plus avoir peur et à être bien, j'ai plus besoin de cet humour (...) c'était une façon de me dévaloriser (...) <b>Tu n'as plus besoin de te masquer-derrière ton humour-, tu arrives à voir ce que ça peut déployer ?</b> De la confiance, enfin c'est très étrange, que tout ça me soit venu pendant cet exercice de latéralité que j'aime pas, mais c'est quelque chose qui m'est venue</p>
Amplifie la sensation de bien être, le goût de soi	<p>E1 Z 50/54 : j'étais très sensible aux consignes. J'écoutais et chaque fois, ça enrichissait mon introspection. Les couleurs sont venues vers la fin et j'ai eu un très beau moment, où j'ai été traversée de quelque chose qui était très doux (...) le seul mot qui me vienne c'est beau !</p> <p>E1 E 276/281 : tu as dit : le poumon gauche va monter, le poumon droit va descendre (...) c'était dans le sensible aussi, c'est à dire comme si chacun avait fait un petit détour pour pas que ça se croise, comme un accordage de façon agréable</p> <p>E1 E 386/390 : 'Relever le menton', c'est une consigne qui m'aide aussi pour faire une extension, c'est joli, c'est doux et 'ramener dans soi' (...) 'lancer loin', c'est une perception que je sens aussi et donc j'aime bien l'entendre et le sentir</p> <p>E1 L 402/414 : c'est génial d'aller dans la flexion, d'aller dans moi. Là, je suis bien, je me sens épanouie et aller vers l'extension, vers les autres, c'est plus difficile. Ca reste agréable mais ce que je note, ce qui a vraiment changé pour moi, c'est que j'ai beaucoup de plaisir à aller dans l'introspection, ça a changé, c'est évident ! (...) J'ai découvert qu'il y avait un feu à l'intérieur</p> <p>E1 Z 421/427 : par contre, y'a des mots, quand tu les emploies, comme le mot 'confiance', comme le mot 's'organiser pour remonter comme on voulait', ces mots là génèrent du goût, enfin, j'ai un état du goût, ça qualifie ce que j'éprouve, ça m'aide à le qualifier c'est parce qu'il y a une connotation, différente, affective, peut-être, ce sont des mots qui génèrent des états, des sentiments, des émotions alors que des images purement physiologiques ou physiques, ça génère pas forcément ça pour moi, je suis plus sensible aux mots!</p> <p>E1 L 441/451 : tu parlais de cette dissociation (...) sur ces mouvements d'envol, encore une</p>

	<p>fois, ce que je ressens c'est le poids, quand on passe d'une jambe sur l'autre, c'est vraiment le changement de poids et ça de le ressentir et de jouer avec ça je trouve ça vraiment très, très agréable de passer tout le poids de son corps d'un côté à un autre, en traversant le centre, j'aime beaucoup ça</p> <p>E1 Z 512/516 : Alors ça se passe en deux temps, quand tu dis : votre tête roule, ou votre occiput roule, ou votre nuque, ou votre menton, alors j'ai un moment de panique où elle est ma tête ? Elle est là ça va j'en prends conscience, là ça devient bien dans un deuxième temps (...) et je jouis de la chose en fait</p> <p>E1 Z 523/525: quand tu as parlé des mains qui se rapprochent, et ce qu'on va chercher, là, je me sentais vraiment bien, là, j'étais plus dans le malaise, j'étais dans quelque chose qui me faisait du bien, comme si je me rassemblais en fait...</p> <p>E1 Z 622/627 : j'avais envie de rester dans mes mains, vers moi, il me venait le mot dorloter, cocon, enfin des choses comme ça (...) j'avais envie de bouger mes bras doucement, légèrement, c'était légèreté, douceur et cocon, c'était ça !</p> <p>E2 JM 140/144 : - les grandes ailes - Ce qu'il y a de paradoxal dans le mouvement de latéralité, c'est que je me suis découvert une nouvelle stabilité (...) c'est vrai que le fait d'aller loin dans le mouvement de transversalité, je pense que je suis assez loin, être stable, posé, me reconforte énormément</p>
<p>Convoque l'imaginaire</p>	<p>E1 L 91/96 : il y a dans tes consignes, des mots qui m'ont frappée : c'était 'lumière', moi j'ai entendu lumière et non pas luminosité, alors moi, j'ai pas du tout vu une couleur mais un petit feu, vraiment un peu comme dans les contes, deux bûches avec une petite flamme c'était à l'intérieur de moi (...) c'était très évident - la lumière - qu'elle était à l'intérieur de moi et que je voyais ce petit feu qui brûlait plutôt au niveau de l'abdomen, du ventre</p> <p>E2 F 35/36 : Quand on parlait d'envol à un moment donné ; il y a des images comme ça qui frappent vite par rapport au mouvement qu'on est en train de faire</p> <p>E2 D 40/43 : Le mot, 'cape', moi ça m'a vraiment permis de déployer derrière quelque chose, une cape de magicien, quelque chose qui avait une qualité de matière, mais aussi, qui alliait un imaginaire, qui alliait une sensation aussi de fluidité, de légèreté. Tout ça, ça c'est concentré dans ce mot là, c'était ludique aussi</p> <p>E2 JM 44/46 : c'est le déploiement des ailes, j'imaginai les avoir carrément en écartant les bras et c'était pas des petites ailes, c'était de grandes, grandes ailes</p>