

*Direction Scientifique : Professeur Dr Didier Austry  
Co-direction : Professeur Dr Marc Humpich*



*TESINA*

**PSYCHOPEDAGOGIE  
PERCEPTIVE ET  
EXPERIENCE DE  
L'IMPLICATION**

*« Exploration de l'émotion et de la résonance au contact du corps sensible »*

**Jean Humpich**  
Décembre 2007

## ***Remerciements :***

Je remercie le **Professeur Danis Bois**. Je suis conscient du privilège d'avoir participé à un cursus de recherche animé le **fondateur d'une discipline, celle de la somatopsychopédagogie**. Ces deux années de travail à l'Université Moderne de Lisbonne resteront marquées par la mise à l'épreuve d'un chiasme entre recherche scientifique autour de thématiques humaines et être soi-même le thème permanent d'un processus d'humanisation. Je souhaite que ce mémoire puisse être un retour à tant de qualités...Et de générosité.

Je remercie les Professeurs Didier Ausrty et Marc Humpich. Ils m'ont donné le goût de ne pas surtout pas m'arrêter là.

Je remercie l'ensemble des professeurs présents et actifs lors de ce cursus universitaire ainsi que mes collègues du CERAP ; je sais l'aventure partagée de notre groupe... Je remercie Doris Cencig pour sa présence aidante dans mon parcours et Hélène Bourhis pour sa disponibilité, ses conseils précieux et sa bienveillance.

Je remercie les Professeurs Jeanne-Marie Rugira et Marie-Christine Josso pour la qualité de leur soutien inattendu et tant apprécié.

Je remercie le Professeur Pierre Vermersch.

Je remercie le Professeur Pierre Paillé pour son appui bienveillant dans la touche finale de mon travail de modélisation.

Je remercie « A1 », « B1 », et « C1 » pour le temps qu'elles m'ont accordé. Leur authenticité a permis un recueil de données qui, j'en suis sûr, servira d'autres projets de recherche. Je remercie Ina Melengoglou pour le graphisme et Nathalie Stergides pour ses corrections ainsi que son soutien dans l'écriture de ce document.

Enfin, je remercie Elsa Elioti qui, la première, m'a poussé à concrétiser mon élan pour participer à cette aventure collective au sein de notre laboratoire de recherche. Sa présence m'est très précieuse.

# Sommaire

Remerciements : .....	p. 2
Sommaire : .....	p. 3
Liste des tableaux : .....	p. 6
Introduction : .....	p. 7
<b>PREMIERE PARTIE : CHAMP THÉORIQUE</b>	p. 10
<b>Chapitre 1 : Problématique</b>	p. 11
<b>1.1. Pertinence personnelle :</b> .....	p. 11
<b>1.2. Pertinence professionnelle :</b> .....	p. 14
<b>1.3. Pertinence sociale :</b> .....	p. 17
<b>1.4. Pertinence scientifique :</b> .....	p. 19
<b>1.5. Question de recherche :</b> .....	p. 21
<b>1.6. Objectifs de recherche :</b> .....	p. 22
<b>Chapitre 2 : Cadre théorique</b>	
<b>Fondements théoriques et scientifiques des émotions :</b> .....	p. 23
<b>Introduction :</b> .....	p. 23
<b>I. Définition générale :</b> .....	p. 25
2.1.1. Repères étymologiques : .....	p. 25
2.1.2. Rappel historique : .....	p. 26
2.1.3. Retours sur les repères étymologiques et historiques : .....	p. 29
<b>II. Approche psychologique des émotions :</b> .....	p. 31
<b>III. Approche neurophysiologique des émotions :</b> .....	p. 35
2.3.1. L'arrière-plan émotionnel : .....	p. 35
2.3.2. Émotions primaires et émotions secondaires : .....	p. 36
2.3.3. Un arrière-plan émotionnel : .....	p. 37
2.3.4. Émotion et évaluation, émotion et prise de décision : .....	p. 39
2.3.5. Le corps comme élément d'évaluation et facteur de décision : .....	p. 40
<b>IV. Approche philosophique des émotions :</b>	p. 41
<b>2.4.1. Phénoménologie des émotions :</b> .....	p. 41
2.4.1.1. Merleau-Ponty : l'habité des émotions : .....	p. 41
2.4.1.2. Sartre : qu'est-ce que s'émouvoir ? : .....	p. 45
<b>2.4.2. Liens entre l'homme ému et l'homme en devenir :</b> .....	p. 49
2.4.2.1. L'affectivité et l'épreuve de soi : .....	p. 49
2.4.2.2. La résonance : .....	p. 50
2.4.2.3. L'épreuve de la présence d'autrui : .....	p. 52
2.4.2.4. Le sentiment d'existence : .....	p. 54
<b>2.4.3. Retour sur les approches psychologique, neurophysiologique, philosophiques des émotions :</b>	p. 56
2.4.3.1. La participation du corps : .....	p. 56
2.4.3.2. Les émotions en lien avec un niveau d'incarnation : .....	p. 57
2.4.3.3. Les émotions comme dimension subjective de vécu dans le présent : .....	p. 57
2.4.3.4. Liens entre émotion et épreuve de la présence dans une dimension existentielle : .....	p. 57
2.4.3.5. Auto-affectation : entrelacement de l'activité et de la passivité ; Un autre statut de la sensibilité : .....	p. 58

2.4.4. Conclusion à l'issue du retour sur les approches théoriques étudiées :	p. 59
<b>V. Approche somato-pédagogique des émotions :</b>	p. 60
2.5.1. Classification des émotions :	p. 60
2.5.1.1. : L'émotion physiologique :	p. 60
2.5.1.2. La thymie :	p. 61
2.5.1.3. L'émotion physiologique :	p. 62
2.5.1.4. Ouvertures sur de nouveaux états émotionnels :	p. 62
2.5.1.5. L'âme de l'émotion :	p. 64
2.5.2. Vision cinétique des émotions :	p. 65
2.5.3. Une affectivité propre à la rencontre avec le mouvement interne : ...	p. 67
<b>DEUXIÈME PARTIE: CHAMP ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE</b>	p. 71
<b>Chapitre 3 : Posture épistémologique et devis méthodologique</b>	p. 72
3.1. Posture épistémologique:	p. 73
3.1.1. La posture de praticien-chercheur :	p. 74
3.1.2. Méthodologie générale d'inspiration phénoménologique :	p. 74
3.1.3. Le paradigme compréhensif et interprétatif :	p. 76
3.1.4. La méthode de recherche heuristique :	p. 77
3.1.5. L'analyse par théorisation ancrée :	p. 78
3.1.6. L'analyse herméneutique interprétative transversale :	p. 79
3.2. Devis méthodologique :	p. 80
3.2.1. Les participants à la recherche :	p. 80
3.2.2. La collecte des données : trois entretiens semi-directifs :	p. 81
3.2.2.1. Les questions proprement dites :	p. 83
3.3. Le processus de construction de l'analyse classificatoire des données :	p. 86
3.3.1. Catégorisation a priori : avant la lecture des entretiens :	p. 86
3.3.2. Nécessité et construction de catégories émergentes :	p. 88
3.4. Analyse phénoménologique cas par cas :	p. 92
3.5. Analyse herméneutique transversale :	p. 93
<b>TROISIÈME PARTIE :</b>	
<b>ANALYSE ET INTÉRPRÉTION DES DONNÉES :</b>	p. 94
<b>Chapitre IV : Analyse herméneutique interprétative transversale :</b>	p. 95
4.1. Analyse catégorielle transversale :	p. 95
4.1.1. Origine, nature et tonalité :	p. 95
4.1.2. Relation au corps :	p. 98
4.2.1.4. Points clés du rapport au corps pour chaque catégorie d'émotion :	p. 100
4.1.3. Relation à l'activité cognitive :	p. 104
4.1.3.4. Synthèses comparatives du rapport à la cognition dans les émotions orthodoxes et dans l'émotion du Sensible :	p. 105
4.1.4. Impact sur la manière d'être et le sentiment d'existence :	p. 107
4.1.4.4. Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion orthodoxe négative sur la manière d'être et le sentiment d'existence :	p. 111
4.1.5. Indices pour caractériser l'émotion du sensible :	p. 114
4.1.7. Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions :	p. 117
4.1.8. Processus de transformation dans le rapport aux émotions :	p. 119
4.1.9. La donnée émouvante du sens au contact du sensible :	p. 121



<b>4.2. Première discussion :</b>	p. 123
<b>4.2.1. Vivre toute résonance à partir d'un lieu de résonance :</b>	p. 124
<b>4.2.2. Le rapport au sensible porte une nature d'émotion nouvelle :</b>	p. 124
<b>4.2.3. La donnée émouvante du sens et la convocation d'une auto affection :</b>	p. 125
<b>4.2.4. Résonance et expérience d'implication non déstabilisante :</b>	p. 126
<b>4.2.5. Intelligence sensible émouvante :</b>	p. 126
<b>4.3. Retour sur le cadre théorique :</b>	p.12 7
<b>4.3.1. Le rapport au sensible : arrière-plan émotionnel et marqueurs somatiques</b>	p. 127
<b>4.3.2. Hypothèse de dépassement de la théorie des marqueurs somatiques et de         l'arrière-plan émotionnel :</b>	p. 127
<b>4.3.3. Le sensible : banque de données capitalisées par un apprentissage :</b>	p. 127
<b>4.4. De l'homme réflexif intellectuel à l'homme ému :</b>	p. 129
<b>4.4.1. Esquisse d'une progression des rapports à l'affectivité :</b>	p. 131
<b>Schéma A,B,C: Esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité : ..</b>	p. 135
<b>Schéma D: Esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité : ..</b>	p. 136
<b>4.5. L'homme-ému et l'émotion-choc « positive » en tant que « fracture traumatique positive » :</b>	p. 137
<b>4.6. Conclusion de la première discussion :</b>	p. 138
<b>4.7. Deuxième discussion : Du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence aux variations sensibles des allures dans le courant de la vie et au processus de renouvellement de soi :</b>	p. 140
<b>4.7.1. Affectivité, soin-formation et processus de renouvellement :</b>	p.140
<b>4.7.2. Triade du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son         existence :</b>	p. 143
<b>Schéma : Triade du déploiement... :</b>	p. 144
<b>4.7.3. Variations sensibles des allures dans le courant de la vie et processus de         renouvellement de soi :</b>	p. 145
<b>Schéma : Variations sensibles.... :</b>	p. 148
<b>4.8. Portrait de l'homme ému :</b>	p. 149
<b>4.9. Conclusion générale :</b>	p. 150
4.9.1. Limites et perspectives de notre recherche :	p. 153
<b>Bibliographie :</b>	p. 155
<b>Annexe :</b>	p. 162

## Liste des tableaux et des schémas :

Tableau 1 : Catégorisation liées à l'émotion classique négative, positive, du sensible : .....	p. 87
Tableau 4 : Indices réfléchis par le sujet pour définir une émotion : .....	p. 87
Tableau 5 : Connaissances par contraste au sujet de l'émotion du sensible : .....	p. 88
Tableau 4 : Première catégorisation émergente : sentiment d'existence et manière d'être ; Difficultés de gestion et voies de passage : .....	p. 89
Tableau 6 : Première catégorisation émergente : indices réfléchis par le sujet pour caractériser chaque nature d'émotion : .....	p. 89
Tableau 7 : Troisième catégorisation émergente : connaissance de l'émotion du sensible par contraste : .....	p. 90
Tableau 8 : Quatrième catégorisation émergente : valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions : .....	p. 90
Tableau 9 : Cinquième catégorisation émergente : processus de transformation : .....	p. 91
Tableau 10 : Sixième catégorie émergente : effets de la verbalité : .....	p. 91
Tableau 11 : Synthèses du rapport au corps dans l'émotion orthodoxe négative : .....	p. 101
Tableau 12 : Synthèses du rapport au corps dans l'émotion orthodoxe positive : .....	p. 102
Tableau 13 : Synthèses du rapport au corps dans l'émotion du sensible : .....	p. 103
Tableau 14 : Synthèses comparatives du rapport à la cognition dans les émotions orthodoxes et dans l'émotion du sensible : .....	p. 106
Tableau 15 : Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion orthodoxe négative sur la manière d'être et le sentiment d'existence : .....	p. 110
Tableau 16 : Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion orthodoxe positive sur la manière d'être et le sentiment d'existence : .....	p. 111
Tableau 17 : Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion du sensible sur la manière d'être et le sentiment d'existence : .....	p. 112
Tableau 18 : Indices de l'émotion du sensible : .....	p. 114
Tableau 19 : Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions : .....	p. 116
Tableau 20 : Processus de transformation du rapport aux émotions au contact du sensible : .....	p. 119
Tableau 21 : Donnée émouvante du sens (D.E.S.) au contact du sensible pour A1 : .....	p. 122
Schéma 1 : Esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité : de l'homme réflexif intellectuel à l'homme ému (Schémas A,B,C) : .....	p. 135
Schéma 1b : Esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité : de l'homme réflexif intellectuel à l'homme ému (Schémas D) : .....	p. 136
Schéma 2 : Triade du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence : .....	p. 143
Schéma 3 : Variations sensibles dans le courant des allures de la vie et Processus de renouvellement de soi : .....	p. 148





# INTRODUCTION

---

La rédaction de ce mémoire est un prolongement de mon itinéraire personnel et professionnel. Il viendra perfectionner mes connaissances dans le domaine de la recherche qualitative. L'originalité de la somato-psychopédagogie se situe dans l'accompagnement d'un rapport particulier à l'expérience sensible du corps<sup>1</sup> éminemment subjective, productrice de contenus de vécus à partir desquels le patient est amené à apercevoir son intériorité différemment.

Le regard porté aujourd'hui sur l'expérience d'une « affectivité » en présence dans la pratique de la somato-psychopédagogie nous conduit à développer une réflexion autour de l'expérience d'implication ainsi qu'une exploration des émotions et de la résonance au contact du sensible.

À travers des préoccupations en faveur de « la sphère affective » de mes patients, de mes étudiants mais aussi de toutes les personnes qui croisent mon existence, cette recherche devrait permettre d'apporter des éléments supplémentaires à la compréhension de l'expérience « affective » et « émotionnelle » de l'être humain. Deux objectifs majeurs nous ont animés tout au long de la réalisation de cette recherche :

- Approcher, décrire, cerner l'expérience que font des experts de très haut niveau et de niveau moyen dans notre discipline dans le cadre extra-quotidien et immédiat spécifique de la SPP
- La rédaction de ce mémoire est pour nous l'occasion de mettre en lumière l'impact du rapport au sensible sur la manière d'être touché. Elle interroge aussi la délimitation fine des frontières entre deux territoires expérientiels : celui de l'« être touché » et celui de l'« être ému ».

Pour répondre à ces différents questionnements, j'ai choisi d'interroger en post - immédiateté et en immédiaté le vécu de deux collègues expertes au plus niveau dans la SPP,

---

<sup>1</sup>Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*. Paris : Point d'appui

ainsi que le vécu d'une étudiante en fin de cursus de deuxième cycle de somato-psychopédagogie.

Afin de guider le lecteur dans le parcours de ce mémoire, voici en résumé le contenu des trois différentes parties qui le composent.

**La première partie** constituée du champ théorique et pratique est divisée en deux sous-parties :

- **Le premier chapitre** du présent mémoire situe la problématique de notre recherche. Elle est présentée à travers les pertinences personnelles, professionnelles, sociales et scientifiques qui m'ont conduit à la question de recherche suivante : « **Qu'en est-il de la nature d'émotion manifestée dans le rapport à l'immédiateté et à l'extra-quotidienneté proposée en somato-psychopédagogie ?** ». Elle aboutit sur les objectifs de notre recherche.
- **Le deuxième chapitre** présente notre cadre conceptuel. Seront abordés les thèmes : de l'émotion en particulier, mais aussi de l'affectivité et du sentiment. Différents prismes serviront l'éclairage théorique de notre objet de recherche. Ce cadre précise également que toute conception de l'émotion ne peut se dissocier d'une certaine conception de l'être humain. Une section de ce chapitre présentera le point de vue de la SPP sur la question des émotions.

**La deuxième partie** de notre mémoire sera consacrée à la description de notre posture :

- **Le troisième chapitre** présente et justifie les choix méthodologiques que nous avons privilégiés au cours de cette recherche. Pour réaliser notre recherche, nous nous sommes appuyés sur le modèle présenté par D. Bois<sup>2</sup> dans sa thèse de doctorat et qu'il a mis au point dans le laboratoire de recherche du CERAP à l'Université Moderne de Lisbonne.

Ma démarche s'inscrit de manière cohérente dans un paradigme compréhensif et interprétatif, puisque je souhaite rendre compte de la subjectivité perceptive qui se joue sur la scène de la pratique de la somato-psychopédagogie. La méthodologie générale que j'utiliserai,

---

<sup>2</sup>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 européenne, Université de Séville, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel Lopez Gorriz.

d'inspiration phénoménologique, s'appuiera sur une posture de type heuristique, puisque je ferai appel à ma propre expérience pour étudier le phénomène qui apparaît chez autrui :

« Nous ne pouvons vraiment connaître un phénomène qu'à partir d'une expérience intense du phénomène étudié<sup>3</sup> »

Il fait également état du cadre d'analyse de nos entretiens.

**La troisième partie** sera réservée à l'analyse et à l'interprétation des données recueillies au cours des trois entretiens post-immédiatés et immédiatés.

- **Le quatrième chapitre** sera consacré à une analyse classificatoire par catégorie des données recueillies lors de nos entretiens, puis nous réaliserons une analyse phénoménologique cas par cas, suivie d'une analyse herméneutique interprétative transversale.

Nous poursuivrons par une synthèse des résultats et une conclusion. Cette étape nous engagera dans une discussion théorique en nous appuyant sur la production de connaissances qui aura émergé de notre recherche. Le quatrième chapitre expose les résultats de la recherche. Nous y proposerons les premières interprétations qui se dégagent des propos tenus par les participants. À travers cet écrit, nous verrons comment être touché et être ému sont deux mouvements essentiels à la vie. Nous découvrirons comment la SPP enrichit le rapport à l'expérience émotionnelle orthodoxe et de quelle manière elle ouvre un nouvel horizon dans le domaine de l'étude des émotions. Nous présenterons deux discussions sur nos résultats et proposerons deux esquisses de modélisation liées à l'affectivité et aux phénomènes émotionnels.

Ce moment sera l'opportunité de revenir sur nos objectifs de recherches et d'établir les limites de notre recherche. Enfin, nous présenterons nos perspectives quant aux prolongements et applications possibles de ce mémoire.

---

<sup>3</sup>Paillé, P. (2004b). *Analyses qualitatives dans Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, Paris : Armand Collin, 2<sup>ème</sup> édition.

# **PREMIERE PARTIE**

---

## **CHAMP THEORIQUE**

# Chapitre I

## PROBLEMATIQUE

---

### 1.1. PERTINENCE PERSONNELLE

---

J'exerce le métier de pédagogue depuis près de vingt-cinq ans. Dans une première séquence de vie professionnelle, je me suis confronté, dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique et sportive, à la richesse parfois désarmante des enjeux intra et interpersonnels qui jalonnent tout acte de formation. Par contraste avec la personne que je suis **aujourd'hui, je mesure « l'étroitesse du champ de la conscience<sup>4</sup> »** qui gouvernait ma pédagogie jugée pourtant efficace. Je crois pouvoir résumer en une phrase quelle était mon éthique, plus instinctive que raisonnée : **créer un terrain "d'affectivité"** propice à l'acceptation et au dépassement de soi, puis sans jamais l'avoir nommé, **aimer l'autre pour ce qu'il peut devenir et qu'il ne sait pas encore. L'ambiance de joie et de confiance** qui animait mes cours semblait avoir des **vertus formatrices**.

Près de vingt ans plus tard, c'est-à-dire au moment où j'écris ces lignes, que sont devenus ces deux piliers de ma façon d'être en formation ? En 1993, je changeais de métier pour devenir Fasciathérapeute et formateur en pédagogie du mouvement. J'ai eu immédiatement le sentiment que ce que je rencontrais répondait à une intuition qui m'a toujours habitée. **La pédagogie est une magie, celle de rendre beau le paysage** qui s'ouvre à **celui qui apprend**, quoi que l'on enseigne. Le pédagogue est cet **explorateur des possibles**, ce funambule des rêves, **l'artiste à la conscience attentionnée du pouvoir-être de l'autre** ; il se balance dans la réalité de ce qu'il enseigne comme l'araignée au bout de son fil, **qui tisse la toile du devenir de l'autre**.

---

<sup>4</sup> James, W. (1924), *Précis de psychologie*, Paris : Rivière, p. 281

Pour la première fois dans ma vie, **l'autre fut MOI** : bouleversement total des valeurs dans lequel je me suis engouffré avec tant de bonheur. Le terme n'est pas exagéré. Les émotions avaient été les seules flèches qui franchissaient les tours de ma forteresse sensible, pourtant bien sensible, pour atteindre mon intériorité. Avec le recul, j'ai compris qu'il y avait tant de demandes silencieuses imperçues et d'ajournements accumulés, tant de "magie" sous le chapeau que j'ai eu quelque mal à me faire le complice stable de cette **réelle "in-closion"**.

Je rencontrais une nouvelle forme d'expérience dans laquelle je me sentais profondément touché et affecté. La révolution perceptive s'est présentée avec un grand pas d'avance sur mes bouleversements conceptuels. Je découvrais qu'**être touché par l'autre ou toucher l'autre** au sens manuel **dans la pratique de la fasciathérapie ouvrait la voie à être touché autrement**. La nature de subjectivité dans laquelle m'installait l'acte extra-quotidien de ce **cadre pédagogique du « se-ressentir-sentir »** évoquait **deux catégories d'émotion ou d'affectivité** qui s'entrelaçaient de façon troublante : **l'étonnement et le sentiment de reconnaissance et d'amour envers la vie**.

La première est liée, je crois, à l'étonnement : « *L'homme vit chaque jour dans la proximité d'un corps qu'il ne connaît pas* <sup>5</sup> ». La résonance du corps physique de l'athlète pénétrait dans l'arène où se jouaient d'autres gammes, celles du **corps sensible**. Ce dernier vibrait dans un accord qui, dans un premier temps, sonnait de manière diamétralement opposée à tout ce qui avait régi mon rapport au corps depuis tant d'années.

Mon attention effectuait un virage à cent quatre-vingts degrés ; non pas vers mes émotions, ni vers mes pensées ou mes perceptions kinesthésiques, mais vers **d'autres objets internes insoupçonnés** comme le **mouvement interne** justement.

C'est alors que je **vécus une émotion qui ne désignait pas d'objet précis, ni ne répondait à quelque sollicitation externe ou pensée intérieure**. Cette affection vierge de toute causalité dicible était là et semblait me dire simplement : « tu existes car tu es là avec toi, en toi ». Je dois reconnaître que la rencontre avec cette animation n'a pas été sans effets sur mon affectivité et sans émotion aucune. Mais le **statut de l'émotion**, lui, **avait muté**. Je le vivais, **mais ne pouvais l'expliquer ni le conceptualiser**. Ce rapport à la résonance corporelle de l'expérience de moi était mon é-moi. Quand le corps-objet se rencontre en tant

---

<sup>5</sup> Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, Paris : Point d'appui, p. 53

que corps-sujet, il s'étonne et s'émeut. Je crois pouvoir dire que dès cette rencontre, **j'ai commencé la formation de « moi »**. Comme le dit Ivan Amar, je commençais à « grandir » :

« Notre expérience du grandir est fractionnelle : soit sensorielle, soit émotionnelle, soit intellectuelle, mais ce n'est pas le grandir. Lorsque l'on vit au sein du processus, on se situe hors d'une dimension où quelque chose de plus va arriver. Le grandir n'est pas un plus, mais un processus dynamique qui interdit à la conscience de s'arrêter à une limite.<sup>6</sup>»

**Le sentiment de reconnaissance et d'amour envers la vie fut le deuxième sentiment bouleversant** ; en effet l'expérience extra-quotidienne m'invita dans un espace corporeisé où :

« (...) Pour la première fois, on sent le sens véritable et profond de la vie, mais aussi la conscience d'un ordre aimant. Alors se fait jour une responsabilité à l'égard de la création tout entière, (...)<sup>7</sup> »

Ces deux affections sont pour moi un rendez-vous régulier au contact du sensible. Une tonalité de résonance particulière à cet éveil emporte avec elle une réflexion et un sentiment très bien décrit par Amar :

« L'éveil, ce n'est pas cette capacité de “toucher“ au métaphysique, mais avant tout de me demander si mon éveil a un cœur et ce qu'il apporte à mon humanité<sup>8</sup>.»

L'expérience formatrice au contact de la somato-psychopédagogie m'a permis de réduire progressivement une « cécité perceptive » ; **existe-t-il aussi une « cécité affective »** dans le sens d'une **incapacité à se laisser é-mouvoir** ailleurs ou au-delà des limites de l'émotivité classique ? Cette cécité est-elle réductible car, au contact du sensible, il me semble bien avoir appris à gérer différemment mes émotions. Par ailleurs, **le contact avec cette « émotion du sensible »** a déclenché de véritables carrefours expérientiels à partir desquels se sont **dessinées pour moi de nouvelles directions d'engagement, de nouveaux sens d'existence et de nouvelles manières d'être.**

---

<sup>6</sup> Y. Amar, (2005). *L'effort et la grâce*, Paris : Albin Michel, p. 44

<sup>7</sup> Ibid., p. 174

<sup>8</sup> Ibid., p.175

**J'ai découvert une autre façon d'être ému et d'émouvoir.** J'observe combien la sphère du sensible offre une stabilité affective inédite chez moi, chez mes patients et étudiants.

Enfin, je me suis trouvé face à un **paradoxe** : le métier de somato-psychopédagogue convoque une dimension intra-personnelle et inter-personnelle animée par le sensible qui par essence se situe hors champ émotionnel classique ; mais alors, **comment rester dans une humanité "désaffectée" et concerner l'humain dans sa totalité ?**

Le travail de recherche que j'entreprends est une continuité sage du questionnement qui s'est imposé à moi il y a dix huit ans :

« Si vous vous en tenez à la nature, à ce qu'elle a de simple, à ce qui est petit, que presque personne ne voit, et qui peut justement se transformer à l'improviste en quelque chose de grand, d'incommensurable ; si vous avez l'amour pour l'infime et cherchez fort simplement, (...) à gagner la confiance de ce qui paraît pauvre (...) – Alors tout deviendra pour vous plus léger, plus homogène et d'une certaine façon, plus propice à réconcilier, non votre entendement, peut-être, qui, étonné, restera en arrière, mais le plus intime de votre conscience, de votre éveil et de votre savoir. (...) Ne partez pas maintenant à la recherche des réponses (...). Vivez maintenant les questions. Peut-être, alors cette vie, peu à peu, un jour lointain, sans que vous le remarquiez, vous fera-t-elle entrer dans la réponse<sup>9</sup>. »

## 1.2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE

---

Je me suis formé et j'accompagne l'évolution de la méthode Danis Bois depuis 1989. En tant que cadre formateur, j'enseigne cette discipline depuis 1994. Ce trajet a vu naître de nombreuses étapes et franchir plusieurs marches pour s'engager au jour d'aujourd'hui dans le **développement d'une aptitude à accompagner une démarche compréhensive de sens via la perception du corps sensible**. Danis Bois définit que la somato-psychopédagogie :

« N'est pas une thérapie manuelle, elle n'est pas non plus une psychothérapie, elle n'est pas enfin, une pédagogie ; elle est tout à la fois. Elle est aujourd'hui ma tentative de réponse à cette question de départ. ...L'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ?

---

<sup>9</sup> Rilke (1989). *Lettres à un jeune poète et autres lettres*, Ed. Flammarion, p.55



Est-il en mesure, à partir de cette rencontre, de modifier la conception du monde sur laquelle il fonde ses choix de vie? <sup>10</sup>»

Cette recherche vise à **mieux comprendre l'influence de l'affectivité et des émotions dans l'accès au renouvellement de la conception du monde en question**. Je cherche à mieux appréhender cet aspect de mon métier en particulier. Cette émotion immanente, et il me faudra **poser la question de son existence** en tant que telle, me paraît être écrit dans **une langue encore étrangère**, les mots pour la traduire semblent toujours réducteurs de l'expérience créatrice et du sens qu'ils ont la charge de rapporter. **De ce flou**, j'observe dans moi et autour de moi **un certain nombre de confusions** entraînant parfois des malentendus. J'attends de cette recherche qu'elle **éclaircisse un langage autour de ces phénomènes** et, du même coup, qu'elle renouvelle **leur sens**. Je souhaite qu'elle me fasse rentrer dans certaines réponses inattendues.

Actuellement j'exerce en tant que somato-psychopédagogue dans mon cabinet privé ; mon territoire d'intervention est vaste. Je participe à l'entraînement et à la préparation d'athlètes et d'artistes professionnels en vue de compétitions pour les uns et de spectacles pour les autres. Enfin j'assure le suivi d'étudiants dans leur processus d'apprentissage des outils de la SPP. La **transformation en eux et les étapes délicates** inhérentes à ce parcours impliquant **ne se situent pas toujours en dehors de la sphère affective et émotionnelle** : il faut pouvoir entendre, accueillir et accompagner avec efficacité cette évolution. Mon travail de recherche pourra préciser une connaissance sur certains aspects des processus émotionnels que je sais encore inconnus pour moi.

J'ai pu observer que, de la quête de bien-être à la réponse au stress, d'une demande d'aide ultime à la complicité impliquée dans un projet de vie professionnel ou personnel, il se **présente invariablement un rendez-vous avec le rapport à la vie affective de la personne**. Une analyse des comportements affectifs et des processus qui peuvent les soutenir doit logiquement **enrichir ma pratique professionnelle sur ce plan**.

Mon expérience me montre que le territoire propre de la pratique de la SPP convoque chez les personnes que j'accompagne, **des intensités de rapport à soi, à sa vie et à la vie qui mobilisent ou troublent leur sphère affective et émotionnelle**.

---

<sup>10</sup> Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, p.17

Le projet de favoriser l'enrichissement de la dimension perceptive, cognitive, et comportementale peut s'ouvrir sur **une dimension nouvelle au sein de ma pratique** : *la dimension affective quotidienne et extra-quotidienne*.

La venue récente de **l'entretien verbal à médiation corporelle** dans notre méthodologie d'accompagnement, ouvre **un nouvel horizon d'interactions entre le praticien et son étudiant et l'étudiant lui-même**. Cet espace de communication offre un échange nouveau dans lequel **les émotions peuvent émerger du silence**.

Je me suis aperçu que la modalité de saisie de l'information de l'éprouvé corporel, à l'occasion de l'entretien verbal de clarification de vécu en posture immédiate ou de post-immédiateté, pouvait se faire sur deux tons d'implication :

- Le premier est celui d'une **phénoménologie de l'expérience vécue** en tant que **fait de conscience** de ses états internes. Elle inclut la description des états émotionnels et affectifs et de leurs différents effets pour la personne qui les vit, mais aussi celui qui en est le témoin. Certains faits de connaissance sont réellement bouleversants.

Ce premier ton d'implication réclame une certaine qualité d'accompagnement pour le praticien que je suis. Les **connaissances acquises par ce travail de recherche et ma propre transformation** sur ce thème précis, me semblent être des **atouts supplémentaires pour exercer ma profession**.

- Le deuxième concerne **une phénoménologie impliquée et personnalisante** de l'expérience vécue. Le fait de connaissance amène une **prise de conscience**. La sensation livrant un sens, véhicule une appartenance, c'est-à-dire qu'elle renvoie souvent à l'identité du propriétaire de la perception (sensation et pensée) en question. Elle amorce le déploiement d'une autobiographie donnée, vécue, offerte à la conscience, avec plus ou moins de clarté, plus ou moins d'intensité, plus ou moins d'émotion. C'est dans ce territoire que se trouvent des fondements de notre projet de recherche. **Que se passe-t-il là**, pour moi qui accompagne **l'autre qui se reconnaît** ? Quel est le contenu de ce paysage radicalement nouveau pour l'autre qui vit l'évènement, qui me le partage dans un registre plus ou moins performatif, plus ou moins conscient, plus ou moins sensible ?

**Je constate un émoi qui n'emprunte pas toujours la voie affective et performative habituelle**. La personne est pourtant bouleversée dans ces fondements, touchée au cœur de

son intériorité et de sa vie. Je compte **mettre à profit le gain de connaissances** et de **compréhension** à l'occasion de ce travail de recherche pour **permettre une meilleure prise en charge des personnes que je suis amené à accompagner.**

La venue de la clarification du vécu pour nos patients et d'une méthodologie d'entretien est un évènement historique dans le trajet de somato-psychopédagogie. Il exige de notre part une **clarification à notre compte des impacts de nos outils professionnels** : « *A chaque changement historique, il devient nécessaire de repenser et de reformuler les conditions et les exigences de l'autonomie de la conscience (...)* <sup>11</sup> ». Un questionnement approfondi sur la question des émotions et de l'affectivité au sein de notre pratique va dans le sens des conseils de cet auteur.

À travers des préoccupations manifestes à l'égard du mieux « s'émouvoir » et du mieux « émouvoir », cette recherche devrait permettre d'apporter des éléments supplémentaires à la **compréhension de l'expérience émouvante et sensible convoquée en somato-psychopédagogie.**

### 1.3. PERTINENCE SOCIALE

---

Edgar Morin affirme que : « *L'examen des évènements et des grands accidents, (...) le caractère désormais inconnu de l'aventure humaine doivent nous inciter à préparer les esprits à s'attendre à l'inattendu pour l'affronter*<sup>12</sup>. » Une des stratégies d'affrontement de l'imprévisible constitue le partage social des expériences émotionnelles, sous des formes implicites et explicites. C'est une pratique abondamment déployée par les gens dans la vie quotidienne et professionnelle. En proposant une éducation sur la base d'inédits perceptifs et des éléments cognitifs nouveaux qui s'y rattachent, **le praticien en somato-psychopédagogie est un acteur social** qui contribue à l'organisation, à la régulation, mais aussi à **une réforme des mentalités sur ce partage.** Il participe à un fondement de l'éducation du futur comme le

---

<sup>12</sup>Csiksentmihályi, M. (2004). *Vivre*, Paris : Laffont, p. 34

<sup>13</sup>Morin, E. (2000). *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, Paris : Seuil, p. 14

prescrit Edgar Morin. En apportant de nouvelles ressources de réflexion et de compréhension, cette recherche peut renforcer cette contribution.

La place du corps dans les sciences de la santé et de l'éducation est souvent circonscrite à une fonction passive ou secondaire. Dans le domaine particulier des émotions, celui-ci est plutôt compris comme un acteur perturbateur. Spinoza évoquait pourtant avec détermination ce constat :

« Personne jusqu'ici n'a connu la structure du corps assez exactement pour en expliquer toutes ses fonctions (...) Ce qui prouve assez que le corps, par les seules lois de sa nature, peut beaucoup de chose dont son esprit peut rester étonné.<sup>13</sup> »

Cette recherche pourra conduire la mise en perspective **d'une fonction plus "noble" du corps** en tant que pourvoyeur de solution dans la **régulation des troubles émotionnels**. De plus, en s'appuyant sur des paradigmes du sensible, **cette régulation offre une voie de dissolution de problématiques** plus qu'un acharnement tendu vers la résolution de ceux-ci. En ce sens **elle vise une homogénéisation originale** dans les enjeux de compréhension et de communication entre les êtres humains, élément capital *pour la planète* comme l'a énoncé Morin :

« La planète nécessite dans tous les sens des compréhensions mutuelles (...). La compréhension mutuelle entre êtres humains, aussi bien proches qu'étrangers, est désormais vitale pour que les relations sortent de leur état barbare d'incompréhension.»<sup>14</sup>

La somato-psychopédagogie offre une voie de communication intra-personnelle et inter-personnelle ou circule une qualité d'affectivité à l'écart des standards relevés par J.L. Petit :

« L'émotion semble être la marque obligatoire de l'importance d'un évènement. Une croyance qui va avec un appauvrissement des dites émotions ; les nuances délicates et subtiles de la vie affective étant écartées en faveur des commotions violentes peur, et de préférence terreur-panique ; joies, ou plutôt liesse, transports, jubilation, frénésie (...) Comprendre les expressions des émotions c'est comprendre une vision du monde, pas moins ! »<sup>15</sup>

Cette recherche, en mettant à jour des données nouvelles sur l'affectivité humaine, réagit en écho à J.L. Petit et prolonge un objectif de Damasio lui-même :

---

<sup>13</sup> Spinoza (1954). *L'Ethique*. Paris : Gallimard, p.184

<sup>14</sup> Morin, E. (2000). *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*. Paris : Seuil, p. 15

<sup>15</sup> Petit, J.L.(2007). *Les émotions et le cerveau*, article www. Collège de France, p.1.

« La compréhension de la neurobiologie de l'émotion et des sentiments est une clé pour formuler des principes et des politiques capables de réduire la détresse humaine et de favoriser l'épanouissement humain<sup>16</sup>. »

La pratique de la somato-psychopédagogie incite à une meilleure compréhension empirique et conceptuelle d'un savoir-communiquer autrement. Cette recherche peut **apporter un éclairage** sur une base où soi et autrui transmettent leur besoin en amont et en anticipation de conflits de manière d'être au sein des différentes structures sociales que sont : chaque personne, le couple, la famille, le cadre professionnel. Cette recherche permettra de promouvoir une **nouvelle manière d'envisager l'écoute de soi et de ses affects, l'écoute de l'autre et de ses affects**. Elle envisage l'alternative de se comprendre à partir d'une **autre nature de fréquence "affective"**. En plaçant l'action de formation sur la perception du sensible, il s'agit bien comme l'expose Danis Bois, « de *réceptionner des gammes de tonalité internes qui se perçoivent dans la profondeur du corps (...)*»<sup>17</sup>

## 1.4. PERTINENCE SCIENTIFIQUE

---

Le thème de notre étude se trouve au cœur d'une **actualité scientifique qui promotionne la recherche sur les émotions**<sup>18</sup>. En effet, notre recherche s'intéresse à un domaine qui motive la communauté scientifique : **la recherche sur les émotions et les affects est un secteur en effervescence**. Cette recherche, si elle aboutit sur des résultats solides, pourra élargir un peu plus encore, le champ des relations entre scientifiques de nouveaux horizons et chercheurs du CERAP.

Ces dernières années ont vu croître le nombre de parutions issues de travaux validés, dont le cadre méthodologique se réalisait dans une posture à la première personne. L'étude en cours s'ancre dans une réflexion de F. Varela :

« La critique de Merleau-Ponty à l'adresse de la science et de la phénoménologie, qui sont des activités théoriques venant après les faits, peut également s'appliquer à la philosophie occidentale. (...) Quoi qu'il en soit,

---

<sup>16</sup> Damasio A. (2005). *Spinoza avait raison*, Paris : O. Jacob, p.14

<sup>17</sup> Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, p. 57

<sup>18</sup> (2006) N° 68 - *Revue des sciences de l'éducation*, Intérêts pour la recherche sur les émotions

nous sommes toujours en quête d'une méthode. Où pouvons-nous trouver une tradition accessible de nous offrir un examen de l'expérience humaine dans ses aspects à la fois réflexifs et immédiatement vécus.»<sup>19</sup>

**La somato-psychopédagogie réhabilite l'expérience humaine en s'opposant à la rupture épistémologique qui consiste à aborder les émotions d'une part, sans en saisir l'homme-ému d'autre part.** Une approche scientifique qui « éduque notre expérience à être faite à notre propre compte » peut être envisagée comme un moyen de transformation heuristique pour le praticien-chercheur en psychopédagogie perceptive. Notre recherche trouve ici un lien à une science du monde vécu évoquée par Husserl et espérée par F. Varela.

Grâce à l'analyse de trois entretiens de praticiennes expertes et de niveau intermédiaire en somato-psychopédagogie, je rendrais compte du processus mis à l'œuvre au contact du sensible, c'est-à-dire :

« (...) Au sens du corps de l'expérience, du corps considéré comme la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. (...) »<sup>20</sup>.

Et aussi dans le sens que :

« La perception subjective de l'expérience corporelle internalisée nous offre un changement permanent du milieu intérieur avec lequel nous entrons en résonance, dans une attitude irréfléchie. Voilà l'expérience du sensible dont je parle<sup>21</sup> .»

Précisément, cette recherche souhaite enrichir la compréhension des « phénomènes d'affection » et les caractéristiques d'une « émotion » inhérente à la pratique de la somato-psychopédagogie. **Il n'existe pas à l'heure actuelle de projet de recherche francophone au sein du CERAP sur le sujet des émotions orthodoxes et sur les caractéristiques affectives en présence lors d'un « rapport renouvelé au corps comme voie d'enrichissement de la dimension formatrice de toute expérience<sup>22</sup> ». La rédaction de ce document va pouvoir enrichir le CERAP de nouvelles données actuellement inexistantes.**

---

<sup>19</sup>Varela, F. (1999). *Délimitation de l'émotion in Affection et émotions*. Revue phénoménologique Alter, p. 145

<sup>20</sup>Berger, E. (2005), *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* Revue Pratique de formation /Analyses, p. 52

<sup>21</sup>Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tésina en didactique et organisation des institutions éducatives, université de Séville, p.156

<sup>22</sup>Humpich, M. (2006). *Éléments d'analyse qualitative*. Support de cours Mestrado, Université Moderne de Lisbonne, p. 24

Elle pourra également mettre en valeur l'impact du rapport au sensible et de l'émotion convoquée en SPP sur la gestion des émotions dites orthodoxes. **Les énoncés recueillis et les résultats obtenus pourront servir de base pour d'autres projets de recherche au sein de notre laboratoire.**

En tant que formateur, j'ai observé, chez certains étudiants en cours de formation comme chez des praticiens diplômés, une réelle difficulté à accompagner des personnes dans la découverte de l'intensité déclenchée par leur travail. L'accès possible à une littérature documentée, ne pourra qu'améliorer la qualité de leur accompagnement et les rendre plus confiants dans leur capacité à suivre et guider la personne lors des phénomènes d'implication, de résonance et d'émotion au contact du sensible.

Dans ce sens encore, **de nombreuses demandes d'information sur le domaine des émotions et de leur accompagnement spécifique en somato-psychopédagogie sont régulièrement formulées.** En complément de la documentation existante, notre recherche pourra enrichir et préciser certains aspects dans ce cadre précis.

## **1.5. QUESTION DE RECHERCHE**

---

Notre projet de recherche est d'étudier la nature des manifestations dans le rapport à l'expérience immédiate et extra quotidienne de la somato-psychopédagogie. À travers ce travail exploratoire, nous serons amenés à produire un **contour sémantique sur la nature d'affection éprouvée au contact du sensible.**

Notre question de recherche se décline de la façon suivante : **Quelles sont les caractéristiques de la nature d'émotion manifestée dans le rapport à l'immédiateté et à l'extra-quotidienneté proposée en somato-psychopédagogie ?**

Cette recherche interroge la façon dont la personne est « affectée » au contact du sensible. Cette affection relève-t-elle du champ de l'émotion ? Quelles sont les conditions d'émergence de l'émotion du sensible du point de vue de celui qui les vit. Quels sont les éléments qui amènent le sujet à entrer en relation avec l'émotion du sensible, à être touché par

cette émotion immanente ? Y a-t-il prise de relais par la perception, la pensée, l'action, l'émotion ou le sentiment « classique » ?

## 1.6. OBJECTIFS DE RECHERCHE

---

D'emblée, nous précisons que nos objectifs de recherches sont naturellement dirigés vers une démarche compréhensive et non vers une démarche de preuve et de vérification. Cette attitude nous est dictée par une posture heuristique et par une démarche interprétative d'inspiration phénoménologique. Nos objectifs se déclinent de la façon suivante :

- **Élaborer une synthèse théorique** autour de l'affectivité et de l'émotion au carrefour de la psychologie, de la phénoménologie et des sciences de la formation et du soin ; pour cela nous allons tenter de questionner ce thème dans toutes ses nuances.
- **Relever les caractéristiques de l'émotion du sensible** ; dans ce but, nous allons faire l'inventaire, dans le corpus de données issues des trois entretiens, des indicateurs d'une émotion du sensible. À quoi se réfèrent les personnes quand elles témoignent de ces manifestations (présence, résonance, tonalité, terminologie habituelle des émotions, ...). Nous nous appuyerons également sur notre propre expérience et en cela nous suivrons la cohérence de notre posture heuristique. Nous solliciterons enfin notre expérience de praticien chercheur et de formateur.
- **Isoler** des caractéristiques spécifiques de l'affectivité du sensible.
- **Dégager les modalités de traitement** de cette affectivité : par la perception, l'émotion classique, la pensée, l'action. Nous précisons notre choix de coopérer avec des personnes en démarche explicite, choisie de transformation ; nous n'avons pas interviewé des patients qui découvrent la somato-psychopédagogie



# CHAPITRE 2

## CADRE THÉORIQUE

---

### FONDEMENTS THÉORIQUES ET SCIENTIFIQUES DE L'ÉMOTION

---

#### INTRODUCTION

La route où nous nous engageons et dans laquelle nous invitons le lecteur nous paraît être la plus commode pour arriver à une compréhension des émotions. Nous ne perdons pas de vue que la somato-psychopédagogie propose un parcours expérientiel formatif et performatif dans lequel la relation au corps est l'espace de rencontre privilégié de soi. Dans un souci de cohérence avec notre question de recherche, nos efforts tendront vers un rassemblement de données pouvant apporter une connaissance descriptive du phénomène émotionnel et de l'affectivité sans exclure l'homme qui vit ce phénomène.

Cette esquisse restera forcément incomplète tant le domaine est vaste et les informations abondantes. En effet, Berthoz<sup>23</sup> trouve près de cent cinquante théories des émotions.

Dans une première partie et à travers des repères étymologiques et un rappel historique, nous allons tenter d'élaborer un premier éclaircissement sur le concept de l'émotion. Notre investigation aura le mérite de pointer les premières bornes compréhensives

---

<sup>23</sup> Berthoz, A. (2003). *La décision*, Paris : O. Jacob

de ce terme qui a vu le jour à la fin du XVIIIe siècle et permettra de marquer la diversité des courants épistémiques mobilisés et en concurrence sur ce phénomène.

Dans une deuxième étape, nous proposerons une exploration théorique non exhaustive, ciblée sur les approches psychologiques, neurophysiologiques et philosophiques. Nous ferons référence à des auteurs connus et souvent cités dans différents travaux de recherche au sein de Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (CERAP). Avant de nous engager dans la dernière partie, nous dégagerons les points-clé des trois approches visitées.

Dans une troisième et dernière partie, nous considérerons les données théoriques actuelles de la psycho-pédagogie perceptive afin de découvrir comment cette approche de l'être considère et entrevoit l'émotion humaine ; nous découvrirons enfin ce qu'elle dévoile sur une autre nature d'affection. Nous verrons que la somato-psychopédagogie amorce une voie nouvelle sur notre sujet d'étude. Elle propose une théorie qui a des implications profondes *que la pensée en science de l'éducation, en psychologie ou en sciences humaines doit encore assimiler*<sup>24</sup>, tout simplement parce que comme le dit Pierre Vermersch :

« ... Les praticiens, dans mon expérience, sont vingt ans en avance au moins sur les chercheurs. Pas dans la connaissance, pas dans le fait qu'ils surplombent, mais en fait, quand on est praticien, quand on est effectivement en train de chercher des solutions, en train de pratiquer c'est là qu'il y a en même temps le lieu de l'invention pour moi, ... On a l'idée de procéder différemment. C'est là où une chose émerge... Et là c'est vraiment un point important, il y a une avance, il y a quelque chose qui permet de toucher à des objets de recherche que la recherche universitaire n'a pas encore touchés<sup>25</sup> ».

• **Remarque :**

Nous avons placé des éléments théoriques conséquents en annexe. Nous avons choisi de ne pas placer ce corpus dans notre cadre théorique pour deux raisons :

- Son volume était trop important
- Ce corpus livrait des données ne concernant pas strictement notre question de recherche. Il concerne les positions de Maine de Biran, de Descartes et de Spinoza ; la vision neuropsychologique de la douleur-émotion et la psychopathologie de l'alexithymie.

---

<sup>24</sup>Gautier, J.P. (2006). *Mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, U. Q. Remouski

<sup>25</sup>Vermersch, P. (2006). *Intervention à la Journée scientifique de la Fasciathérapie* à Paris.

# 1. DÉFINITION GÉNÉRALE

---

## 2.1.1 Repères étymologiques :

“Émotion“ : On peut relever que ce terme bien à la mode aujourd’hui était absent du dictionnaire français jusqu’au 16<sup>ème</sup> siècle. Il apparaîtra dans le lexique français un siècle plus tard. D’un point de vue étymologique, *émotion* nous dirige vers une notion de mouvement : *Exmovere*, ou *esmouvoir*, le premier venant du mot latin populaire signifiant « bouger hors » alors que le second veut dire : « mettre en mouvement ». On l’employait pour parler de l’agitation populaire jusqu’à la fin du 17<sup>ème</sup> siècle. Selon Bloch et Von Wartburg, *émotion* dérive du terme *motion*, proche du sens analogue de celui de « mouvoir ». Selon les recherches littéraires, les premières apparitions de ce mot datent de 1512 ou 1518 où il est entendu avec le sens de *mouvement* ou de *trouble moral*. Rimé nous fait remarquer que :

« Derrière cette signification, on peut déceler la notion d’un mouvement de type *moral* - inquiétude, mécontentement – qui possède une contrepartie dans un mouvement de type *physique* - agitation populaire.<sup>26</sup> »

Par la suite, il prend la notion d’*excitation*, *trouble de l’économie animale*. Plus tard selon Rey (1992), le terme renvoie également à *un état de malaise physiologique (1580)*, puis encore *d’un trouble provoqué par l’amour (1645)*. Il faudra attendre un Descartes avant-gardiste (1649) pour voir apparaître dans *Les Passions de l’âme* le sens affectif et individuel auquel on se réfère aujourd’hui dans l’utilisation du terme *émotion* :

« Après avoir considéré en quoi les passions de l’âme diffèrent de toutes les autres pensées, il me semble qu’on peut généralement les définir comme des perceptions, ou sentiments, ou des émotions de l’âme, qu’on rapporte particulièrement à elle, et qui sont causées, entretenues et fortifiées par quelque mouvement de l’esprit.<sup>27</sup> »

---

Pierre Vermersch est chercheur au CNRS et fondateur de l’entretien d’explicitation.

<sup>26</sup> Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*, Paris : P.U.F

<sup>27</sup> Descartes, R. (1990). *Les passions de l’âme*, Paris : Classiques de la philosophie, p.57

Notons que dans la langue anglaise, le terme *emotion* et sa signification s'originent dans la langue française (dictionnaire Oxford, 1933). Il prend chez John Locke (1690), le sens de *mouvement, agitation ou perturbation au sens physique*.

Poursuivons notre recherche étymologique. Le mot *emotion* se réfère en grec ancien à *παθος* signifiant « passivité, « souffrance » et au verbe *πασχω* « souffrir ». Mais ces termes concernent également des notions comme : « *affection, modification quelconque, ce qu'on ressent, ce qu'on souffre, désastre, accident, affliction, malheur, maladie, maladie de l'âme, trouble, émotion vive* » (Alexandre, 1886). Une autre étymologie grecque du mot *emotion* revient au terme, pouvant être décomposé en deux parties : *συν* – ensemble et *κινεση* – mouvement. L'émotion est selon cette source un mouvement de lien entre deux objets, un acte de réciprocité entre deux mondes qui interagissent l'un sur l'autre. En quelque sorte avec l'émotion, nous sommes en présence d'un co-mouvement, d'une co-affection.

Un premier point sur le terme *emotion* permet de définir qu'il concerne une notion de *trouble, de perturbation*, caractérisé par un double jeu *physique et moral*. L'étymologie grecque complète son sens par une notion de *passivité* face à l'expérience qui est subie, mais aussi par une **notion de co-mouvement, d'inter-relation et d'influence réciproque**.

### **2.1.2 Rappel historique<sup>28</sup> :**

C'est en **1806** que le physiologiste Charles Bell publie pour la première fois une anatomie de l'expression des sentiments en précisant que, selon lui, la nature a pourvu précisément l'homme de muscles à cet usage. Vers 1838, **Darwin** établit une **théorie évolutionniste des émotions** qui a encore des influences dans la recherche actuelle. Son ouvrage sur l'expression des émotions chez l'homme et chez les animaux est le démarreur de la recherche moderne sur les émotions. **L'émotion** ferait partie de l'**évolution** et serait présente dès la naissance. En lien avec une **continuité phylogénétique**, Darwin catégorise les émotions en **huit familles**. Chacune de ces familles caractérise des **réponses spécifiques** à

---

<sup>28</sup> Nous livrons ici une synthèse d'un développement plus conséquent placé en annexe. Cette partie, qui est largement inspirée du magnifique ouvrage de B. Rimé sur le partage social des émotions, reprend le fil de la présentation historique des émotions telle que présentée par cet auteur.  
Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*, Paris : P.U.F

des évènements. Ces **expressions typiques**, par la **mobilisation musculaire** qui les sous-tendent ont une **fonction de communication** particulière pour chaque famille d'émotions. Darwin prône une **universalité des émotions** indépendamment de la culture. Pour lui, l'expression des émotions a un impact sur l'expérience subjective car cette dernière est liée à la résonance de l'effort musculaire nécessaire pour les produire.

Un autre grand acteur, encore bien influent de nos jours, est le psychologue américain **William James**. À contre courant de toute la psychologie de son époque, ce dernier plaidera, dès les années 1882 et durant toute son existence, **pour un ancrage corporel des émotions**. Sa **position périphéraliste** place les émotions dans le sillage d'un principe où *rien n'existe dans l'intellect qui ne soit au préalable dans les sens*.

James démontre qu'il est possible de modifier les émotions en agissant directement sur l'intensité des expressions faciales et posturales par action volontaire sur l'activité musculaire. Les émotions sont donc en partie contrôlables...Indirectement, cela introduit la donnée subjective dans l'expérience des émotions. **James est celui qui a introduit l'explication de l'expérience subjective des émotions**.

En **1915**, le physiologiste Walter **Canon** publiera la **théorie homéostatique des émotions**. Les réactions viscérales étudiées permettent d'apporter aux émotions un nouveau statut : celui de mise en alerte de l'organisme. Dès **1927**, un autre cycle débute ; la recherche s'intéresse aux **mécanismes centraux**. Une dizaine d'années suffiront pour trouver **le siège des émotions dans le cerveau**, précisément dans les régions sous-corticales. Ces dernières participent fortement à l'expérience émotionnelle subjective. Papez en 1937, Mac Lean en 1949, puis plus tard, Ledoux en 1989, vont chacun faire évoluer la compréhension des interactions entre les différentes zones du cerveau.

D'autres chercheurs comme Duffy, Hull ou Panksep, vont élargir le domaine de la recherche sur les émotions. Se pose la question de l'activation de l'organisme, liée à des variations, dont justement les émotions seraient les bornes témoins. Le **concept de Drive**, introduit par Hull, va mobiliser une grande attention chez les chercheurs. Cette orientation va les pousser à **s'intéresser à l'activité humaine** et notamment à creuser le domaine des aspects cognitifs et comportementaux de l'homme. Doucement mais sûrement **les émotions vont être sous le joug de la psychologie**.

Dans le début des années **1960** s'amorce une **compréhension psychosociale des émotions** dans le sens où l'on va s'intéresser au **contexte du sujet** en émoi. Ainsi en 1964, Schachter défend l'idée que **l'émotion dépend de deux facteurs** : le premier est **l'activation physiologique** et le second, **l'attribution cognitive**. Ainsi **l'émotion** n'est plus un processus aveugle aux particularités de la situation, mais bel et bien le **résultat d'une évaluation par l'individu dans une situation donnée**. De cette découverte naît un nouveau cycle où l'on va s'attacher au traitement de l'information lors des émotions.

Cette **phase cognitiviste de la recherche** va aboutir à une autre révolution sous la forme d'une **théorie de l'évaluation**. Il s'agit ici d'un questionnement sur les rapports entre le sujet émotionné et l'objet qui conduit à cette émotion. Dans les années 1980, Scherer va préciser ce processus en déterminant **cinq constantes dans le balayage perceptif** sous-tendant une émotion. Le sujet évalue toujours **la nouveauté, le plaisir intrinsèque, la pertinence par rapport aux objectifs et aux besoins du sujet, sa capacité à faire face et la comptabilité avec les normes**. De cet ensemble vont naître la présence et la coloration de la réponse émotionnelle.

Par la suite, certains chercheurs vont interroger les **liens entre émotion et obtention de buts**, entre détection et régulation de la cadence à laquelle le sujet se rapproche de ceux-ci.

Mais comment expliquer ces manifestations cliniques sans liens apparents avec le couple individu-milieu ? En 1980, Bower va amorcer les **théories schématiques des émotions**. En effet, chaque émotion est relative à un ensemble d'éléments qui la provoquent : ce **schème prototypique** explique qu'il suffit de la présence d'un seul élément pour déclencher l'ensemble de la réaction émotionnelle. Dans les mêmes années va naître une **vision constructionniste sociale des émotions**. James Averill observe que finalement les enfants apprennent au contact des adultes à être jaloux, tristes ou coléreux. **Les réactions émotionnelles seraient en quelques sortes des jeux émotionnels soumis aux rôles sociaux temporaires**.

Nous finirons ce tour d'horizon partiel par la posture de Tomkins qui considère que tout organisme doit être équipé d'une **sensibilité innée à tout ce qui est inédit, à tout ce qui n'est pas optimal, à tout ce qui se prolonge dans le temps ou qui se fige**. Les émotions sont ici des *systemes automatiques d'assistance à la survie et un système d'amplification des messages qui demande le passage à l'action*.

### 2.1.3. Retour sur l'étymologie et sur le rappel historique :

L'approche étymologique nous amène à envisager les émotions sous un aspect cinétique. Avec le terme συνκινεση, nous comprenons que **l'émotion se joue au sein d'une réciprocité sous la forme d'un un co-mouvement entre le sujet et l'objet, le sujet et d'autres acteurs**. L'émotion est un évènement à part entière ; une perméabilité active unifie entre eux les éléments qui le constituent malgré leur diversité catégorielle.

L'histoire de la recherche sur les émotions nous montre la nécessité de les comprendre en se plaçant au carrefour entre différentes fonctions humaines dont celles de la cognition, des réactions motrices, de l'activité viscérale. **Un autre pôle est au rendez-vous de l'appréhension de ce phénomène : le vécu subjectif**. Nous avons été surpris de la diversité des théories que l'émotion a suscitée et engendrée ; théories évolutionniste, naturaliste, vitaliste, périphéraliste, centraliste, cognitiviste... Certains auteurs sont néanmoins apparus comme les figures de proue sur ce vaste territoire. **Darwin et James restent deux références incontournables**. Le premier parce que son approche a embrassé presque tous les horizons possibles. Darwin relie l'émotion à l'activité corporelle dans sa thèse sur les expressions analysables et dans sa thèse sur l'impact de l'expression sur l'expérience subjective de l'émotion.

James, à contre-courant de tous ces contemporains, place de façon plus systématique et fondamentale les émotions sur le théâtre corporel. Il est le premier à amorcer l'explication de l'expérience subjective des émotions. Nous verrons plus en détail sa posture dans notre développement psychologique sur les émotions. Dans son prolongement, et ce, un siècle plus tard, Laird va démontrer l'influence des modifications des expressions faciales et posturales sur le vécu émotionnel. **Un travail corporel peut donc agir sur la régulation ou l'amplification des émotions**.

Longtemps sous le joug de la physiologie, la recherche sur les émotions a progressivement intéressé la psychologie, puis la neurophysiologie. Canon avait déjà tracé une compréhension homéostatique des émotions, mais d'autres chercheurs vont aller plus loin ou dans une autre direction **en attribuant à l'émotion le statut de force de mobilisation de l'individu en situation sociale** et non seulement de survie dans un environnement particulier. Cette énergie se joue sur le territoire de l'action et des étapes subtiles qui la précèdent et l'accompagnent. L'émotion est une tendance à l'action sans être elle à part entière. Elle colore

la force de mobilisation de l'individu en deux tendances principales : l'une est l'inhibition et l'autre est l'intensification. Cette découverte a entraîné une multitude de travaux de recherches interrogeant les rapports entre émotion et motivation, mémoire ou attention.

Une deuxième grande idée se dégage de notre rappel historique : l'émotion apparaît comme une fonction plus noble à la disposition de l'homme. Elle n'est plus considérée exclusivement comme une simple réaction instinctive et devient un véritable commentaire de tout évènement de la vie. **Elle est le fruit d'un véritable jugement sensoriel et perceptivo-cognitif. La mise en avant de l'émotion comme un processus d'évaluation de l'évènement en change son statut.**

Un troisième point marque le paysage de la recherche sur les émotions ; Damasio présente les émotions sous plusieurs catégories (ce n'est pas le premier). Les émotions primaires, les émotions secondaires ou émotions sociales. Ses recherches autour du cas de Gage ont permis de découvrir le rôle fondamental du corps dans ces émotions secondaires, qui certes, impliquent une grande activité réflexive. Ce qui fait dire à Damasio que « *les émotions se jouent sur le théâtre du corps et les sentiments sur celui de l'esprit* ». L'ensemble de ces phénomènes affectifs apparaissent être des systèmes d'évaluations et de commentaires de la réalité du sujet qui les vit. Nous voyons qu'au fur et à mesure de son évolution dans la vie, l'homme émotionné l'est à partir de critères de plus en plus complexes qui mettent en jeu perceptions corporelles conscientes ou inconscientes, représentations et mémoire, attention, etc. **L'émotion est une appréhension du monde en même temps qu'une manière singulière d'être saisie par lui.**

Tomkins attire notre attention. Il considère que l'organisme doit être équipé d'une sensibilité innée à trois paramètres qualitatifs de rapport à la vie :

- **sensibilité à tout ce qui est inédit,**
- **sensibilité à ce qui est optimal,**
- **sensibilité à ce qui perdure ou se fige.**

Selon cet auteur, les émotions de joie, de tristesse, d'ennui ou de surprise ; de colère ou de plaisir sont des réactions à cette sensibilité innée.

Pour finir Dumouchel présente une dimension sociale des émotions. Elles sont *l'être du vivre* en communauté. L'affectivité n'est pas seulement une causalité en rapport avec autrui, ou certains évènements du monde qui l'entoure, elle est identitaire. Pour cet auteur, les



émotions sont au cœur de la définition du social, pas moins. **Être ému n'est pas un état passif, mais il est un acte social.** Ce dernier point nous tient à cœur même si nous ne développerons pas une section à ce sujet. L'importance du partage social des émotions d'une part et d'autre part, l'apport de l'émotion en tant que substratum du social lui-même, offre une ouverture compréhensive où, pour comprendre les émotions, l'homme ému doit être abordé de façon indissociable par sa « tenue » au sein de sa vie intra et inter personnelle,

Nous allons aborder à présent plus en profondeur certaines postures épistémiques sur les émotions, nous commencerons par l'approche psychologique des émotions.

## **II- APPROCHE PSYCHOLOGIQUE DES EMOTIONS :**

### **William James : les émotions par les affections du corps**

James est considéré comme le père de la psychologie américaine ; bien souvent à *contrario* de tous les autres courants de la psychologie de l'époque, il a plaidé pour **un ancrage corporel des émotions**. James soutient justement que l'intérêt pour les *bas phénomènes* qu'on lui reproche permet une recherche aux questionnements nouveaux, impossibles sans la prise en compte des sensations organiques. Il s'appuie également sur la pensée de Lange pour qui, il n'existe aucun *critérium immédiat qui permette de distinguer des sensations corporelles et les sensations spirituelles*. En conséquence de quoi, les émotions ne peuvent être classées indéfiniment au sous rang des phénomènes de la vie humaine.

Pour James, les questions causales remplacent à présent des questions descriptives, elles-mêmes sans intérêt particulier pour comprendre les émotions : « *Nous passons d'un ordre superficiel à un ordre profond*<sup>29</sup> », disait-il. Dans cette nouvelle direction, James s'interroge sur la détermination de *changements précis sur tel objet ou tel autre. Comment se produisent tels changements particuliers et pas tels autres ?*

Dans cette thèse, c'est ***l'ensemble des différentes manifestations corporelles qui diagnostique des émotions spécifiques***. Les sensations corporelles deviennent nécessaires à l'expérience émotionnelle et à son vécu subjectif. C'est la perception d'un fait

---

<sup>29</sup> Krauth-Gruber, S. (2006). *Les émotions-Œuvres choisies - W. James*, Paris : L'Harmattan, p.57

« existant » qui déclenche les réponses corporelles. Ces dernières sont la source d'appréciation d'un monde à tendance menaçante ou non :

« Les objets sont assurément ce qui donne tout d'abord naissance aux mouvements réflexes instinctifs. Mais au fur et à mesure de l'expérience, ils prennent leur place "d'éléments" dans des "situations" totales, et les suggestions de celles-ci peuvent déterminer des mouvements d'une nature entièrement différente. Aussitôt qu'un objet nous est devenu familier et suggestif, ses conséquences émotionnelles, dans *n'importe quelle théorie des émotions*, doivent résulter plutôt de la situation totale qu'il suggère que de sa présence pure et simple.<sup>30</sup> »

Selon S.Krauth-Gruber, cette compréhension du **rôle de la situation totale ou perception subjective que pose James est à l'origine des théories de l'appréciation**. Celle-ci place l'évaluation au cœur d'un trinôme où *chaque évaluation correspond à des changements cognitifs, corporels et à un vécu subjectif*. Plus loin James précise encore :

« Tout objet qui excite un instinct, excite également une émotion. Seulement, c'est là l'unique différence entre les deux réactions produites, la réaction émotionnelle se borne à s'exprimer dans le corps, tandis que la réaction instinctive est susceptible, en outre, de mettre l'animal en rapport avec l'objet qui la provoque. D'autre part, l'une et l'autre réaction peuvent être déterminées tout aussi bien par le souvenir ou l'image de leur objet que par sa perception directe. »<sup>31</sup>

James considère par ailleurs que ces manifestations sont des **états complexes de la sensibilité**. Il observe **le nombre immense des parties modifiées lors d'une émotion** si bien qu'il est pratiquement impossible de les décrire toutes. Il constate que chacun des changements corporels, quel qu'il soit, *est senti*, d'une façon vive ou d'une façon obscure à l'instant même où il se crée.

La question qui s'impose est la suivante : comment percevons-nous ces changements ? Le pivot de la théorie de James est une conviction qu'il décline ainsi :

« Si nous nous représentons une forte émotion, et qu'ensuite nous tentons d'abstraire de la conscience que nous en avons, toutes les sensations de ces symptômes corporels, nous trouvons qu'il ne nous reste plus rien. Nulle « étoffe » mentale pour constituer l'émotion ; tout ce qui persiste, c'est un état froid et neutre de perception intellectuelle (...) de même pour le chagrin : que serait-il sans ses larmes, ses sanglots, son oppression du cœur, son angoisse dans le sternum ? Un simple jugement intellectuel dont toute sensation serait absente; que certaines circonstances sont déplorables, rien de plus. Chaque passion à son tour raconte la même histoire. (...) **Une émotion humaine sans**

---

<sup>30</sup> Ibid, p.16

<sup>31</sup> Ibid, p. 18

**lien avec le corps n'existe pas (...) l'émotion dissociée de toute sensations corporelle est inconcevable.<sup>32</sup> »**

Il apparaît clairement ici que **James se positionne pour une théorie périphéraliste des émotions**. Ce qu'il nomme « émotion » est l'ensemble de ces manifestations corporelles et les sensations qui les accompagnent ou les déclenchent plus que les expressions qui en découlent. Nous le suivons dans ce raisonnement quand il écrit :

« Plus je scrute minutieusement mes états d'esprit, plus je me persuade que toute humeur, affection ou passion, que je ressens, est bien réellement constituée par ces changements que d'ordinaire nous appelons son expression ou sa conséquence, et qu'elle est faite de ces changements ; et plus il me semble que si je perdais la faculté corporelle de sentir, je me trouverais exclu de la vie des affections, tendres ou fortes, et traînerais une existence de forme purement cognitive ou intellectuelle.<sup>33</sup> »

James affirme ici la pauvreté d'une existence sans affectivité au sens de la résonance via la sensibilité corporelle, de la réciprocité é-mouvante avec le monde et les éléments qui le constituent. Pour illustrer sa position, James dévoile un entretien écrit d'une patiente du psychiatre Brachet<sup>34</sup>, ébranlée par son insensibilité émotionnelle. Ce témoignage montre combien la vie perd de sa substance quand une personne n'a plus la faculté de s'émouvoir. Il nous persuade quant à l'indissociable lien entre conscience éprouvée du corps affecté, personne émue et sentiment de l'existence humaine (article en annexe 2).

Le retentissement organique si bien décrit dans ce que nous venons de lire semble être à l'origine d'une certaine discrimination en catégories des émotions. **Les émotions « grossières » sont plus performatives (peur, effroi, joie...) que celles qui sont « délicates » qui présentent un « étalage » plus discret (mélancolie, honte, jalousie,..)** Dans une terminologie plus actuelle, nous disposons des émotions « premières » et les émotions « secondaires ». Nous y reviendrons dans notre prochain paragraphe. Quoi qu'il en soit, **le trait commun à toutes les émotions est qu'elles mobilisent avec détails à l'infini un processus dont la base est la sensation :**

« Ces processus sont de l'ordre de la *sensation* ; Ils sont dus à des courants internes provoqués par des événements physiques. De tels processus ont, il est vrai, toujours été regardés par les platonisants en psychologie comme ayant quelque chose de particulièrement bas. Mais nos émotions doivent toujours rester intérieurement ce qu'elles sont, quelle que soit la cause physiologique de

---

<sup>32</sup> Ibid, p. 32

<sup>33</sup> Ibid, p. 32

<sup>34</sup> Voir en annexe, chapitre III, p. 72

leur apparition. Si ce sont des faits spirituels, profonds, purs et dignes, abstraction faite de toutes les théories qu'on peut concevoir sur leur origine physiologique, elles ne resteront pas moins profondes, pures, spirituelles, et dignes d'estime dans la présente théorie à base de sensation. **Elles portent avec elles leur propre mesure intérieure de mérite**, et il est tout aussi logique de se servir de la présente théorie des émotions pour prouver que des processus de sensation ne sont pas nécessairement vifs et matériels, que de s'appuyer sur leur bassesse et leur matérialité pour prouver qu'une théorie ne peut être vraie.<sup>35</sup>»

Au sujet des émotions secondaires ou « délicates », la présente théorie se positionne de la même façon que pour les émotions « grossières ». Elle fait même grâce à ce discernement de qualité, la démonstration que sans ces faits corporels comme un pincement au cœur, des larmes ou un soupir, les appréciations d'une œuvre d'art ne restent qu'un jugement mondain, un état d'esprit appréciatif, un acte d'appréhension d'une vérité convenue, mais nullement une émotion. Pour conclure sur ce point de vue théorique des émotions nous citerons une fois encore son auteur :

« (...) et le sentiment est presque entièrement absent, autant que nous pouvons en juger, des processus cérébraux, tant que ceux-ci ne demandent pas d'aide aux parties inférieures <sup>36</sup>».

Nous retenons que l'émotion est ontologiquement corporelle. James ne l'envisage pas autrement. L'activité réflexive ne peut en aucun vivre d'émotion ou de sentiment sans cette participation. Lorsque c'est le cas l'émotion est froide, sans vie, pure séduction, conversation mondaine entre personnes pensantes. Dans cette caricature, l'émotion ou plutôt la séduction incarne l'homme réflexif. Émotion et états du corps perçus sont indissociables. L'émotion sans le corps n'est plus une émotion.

La neuro-physiologie a elle aussi ses défenseurs périphéralistes comme A. Damasio dont nous allons repérer maintenant certaines de ses découvertes concernant l'homme-touché.

---

<sup>35</sup> Ibid, p. 56

<sup>36</sup> Ibid, p. 75

### **III - APPROCHE NEURO-PHYSIOLOGIQUE DES ÉMOTIONS**<sup>37</sup>:

#### **2.3.1. L'arrière-plan et les marqueurs somatiques**

Pour Antonio Damasio, les émotions ne sont pas ces passions inutiles et perturbatrices de la raison telles que certains ont bien voulu le dire si haut. Il avance que celles-ci sont des éléments importants de la constitution de la raison et qu'elles ont une valeur cognitive tout aussi précieuse que les autres percepts. *La capacité de ressentir et d'exprimer des émotions est indispensable à la mise en œuvre de comportements rationnels.*<sup>38</sup> Il avance un point intéressant en considérant la place et le rôle du corps dans les perceptions émotives, mais aussi dans le déclenchement même des émotions. Il dit à ce sujet :

« Je me représente les émotions depuis un paysage, (...) toujours en mouvement, plus ou moins lumineux, plus ou moins bruyant. Ce paysage est en fait, le corps : il présente une structure, constituée par la distribution dans l'espace de ses objets (ce sont les organes internes : cœur, poumons, intestins, muscles) ; et il est caractérisé par un "état" : c'est la luminosité et les bruits que ces objets émettent, signaux qui traduisent leur état fonctionnel à chaque moment. En gros la perception d'une émotion donnée correspond à l'information sensorielle provenant d'une partie du paysage corporel à l'instant *T*.<sup>39</sup>»

Selon lui, les émotions sont issues d'une organisation physiologique naturelle qui, en quelque sorte, impose au cerveau « d'écouter » le corps. *Elles captent la vie elle-même en train de s'accomplir :*

« S'il n'était pas possible de percevoir les états du corps programmés pour être douloureux ou agréable, il n'y aurait, ni souffrance ni félicité, ni désir ni satisfaction, ni tragédie ni bonheur dans la vie humaine.<sup>40</sup>»

**La perception des émotions est selon cet auteur à l'origine de ce que l'homme nomme depuis la nuit des temps *l'âme ou l'esprit*. Le corps est cette « aune » qui reçoit notre « vécu », en ce sens il est le fournisseur primordial des représentations mentales, des**

---

<sup>37</sup> Le lecteur trouvera en Annexe un développement complémentaire sur les éléments présentés dans cette section, pp 93-98.

<sup>38</sup> Damasio, A. (2000). *L'erreur de Descartes*, Paris : Odile Jacob, p. 8

<sup>39</sup> Ibid. p. 10

<sup>40</sup> Ibid, p. 13

objets de notre attention et de nos impressions. Nous sommes généralement beaucoup plus avisés des états de notre corps que nous le pensons. Cette capacité ontologique semble s'exprimer de façon plus prégnante en cas de danger où le corps se manifeste bruyamment pour que la conscience, alertée par lui, déclenche les mécanismes qu'elle sait pour nous préserver du pire.

L'activité de nos sens est en lien avec un double ensemble de signaux. Nous mobilisons notre attention sur les objets que les sens saisissent et sur le résultat de leur traitement et **restons à distance d'un autre acte qui leur est propre : celui « de faire sentir » que l'on voit, « de faire sentir » que l'on bouge, « de faire sentir » que l'on entend, « de faire sentir » que l'on touche ou que l'on est touché.** Ces signaux émanent d'un lieu particulier de cette **surface sensorielle qu'est corps** : les yeux, les oreilles, la langue, etc... D'où l'explication que la perception corporelle, charnelle (cutanée, musculaire, articulaire, viscérale, vasculaire,...) soit généralement rangé dans un « **arrière-plan** ». Damasio suggère :

« Que la nature a trouvé par hasard une solution extrêmement efficace : **représenter le monde extérieur par le biais des modifications que celui-ci provoque dans le corps proprement dit.** (...) Ces représentations comprennent l'état des régulations hormonales, l'état des viscères, entendant non seulement les organes internes situés dans la tête, dans la poitrine, dans l'abdomen, mais aussi dans la masse musculaire et la peau (une sorte de super membrane qui nous enveloppe en tant qu'unité), l'ensemble musculo-squelettique et ses mouvements potentiels.(...) Ces deux derniers jouent un rôle important dans la coordination de l'ensemble<sup>41</sup>. »

### **2.3.2. Émotions primaires et émotions secondaires**

Les recherches de Damasio ont mis en évidence scientifiquement ce que la vie nous fait souvent éprouver : l'homme-connaissant n'est pas obligatoirement un homme-ressentant et encore moins un homme-ému. Savoir ne veut pas dire ressentir ! Et il faut ressentir sa chair (en vrai ou simulée) pour être ému ! Damasio fait une distinction entre deux formes d'émotions qu'il appelle émotion primaire et émotion secondaire. **Les émotions primaires sont instinctives, pré-programmées ; les émotions secondaires regroupent toutes les émotions apprises par l'expérience affective au fur et mesure de notre vie, ce sont celles de l'âge « adulte ».** Les patients atteints de troubles au niveau pré-frontal montrent un déficit d'émotions secondaires, mais pas d'atteinte des capacités émotionnelles primaires. Cela

explique que dans un premier temps, et c'était le cas de Gage, il est difficile de déceler des troubles émotionnels. Il en va différemment pour les patients affectés de troubles du système limbique, au niveau de l'amygdale et du cortex cingulaire antérieur ; ils présentent des émotions primaires et secondaires très faibles, voir nulles.

Damasio en conclut *que les émotions sont, en essence, constituées par des changements survenant dans l'état du corps*.<sup>42</sup>

L'explication neurobiologique du fait de ressentir une émotion semble ainsi établie :

« C'est en ce processus de continuelle surveillance du corps, en cette perception de ce que votre corps est en train de faire, *tandis que* se déroulent vos pensées, que consiste le fait de ressentir des émotions. Le fait de les ressentir est, fondamentalement, constitué par l'expérience vécue de ces changements, juxtaposée aux images mentales qui ont initié le processus.(...) <sup>43</sup> »

Damasio précise qu'il y a plusieurs sortes de perceptions du corps qui peuvent former une image représentée de celui-ci. Il existe une nature de perception de l'état du corps, qui *repose sur de subtiles variations par rapport aux cinq émotions de base (joie, tristesse, peur, colère et dégoût)*. Par exemple l'euphorie et l'extase sont des variations par rapport à la joie, il en va de même pour la panique et la timidité par rapport à la peur. **Cette perception émotionnelle est modulée par l'expérience, plus précisément, par le degré de congruence entre l'état corporel émotionnel et une nuance particulière d'un état cognitif.** C'est parce que l'état du corps renvoyé n'est pas préprogrammé que nous éprouvons des nuances dans le remords ou dans l'embarras.

### **2.3.3. Un arrière-plan émotionnel ?**

Une troisième sorte de perception de l'état du corps est *la perception de l'arrière-plan du corps*. Elle est une perception d'un état de fond, d'une tonalité, d'un rythme :

« Il s'agit de la perception de la vie elle-même, de la sensation d'être. (...) Un état d'arrière-plan correspond au contraire à **l'état du corps entre des émotions**. Lorsque nous ressentons de la joie ou de la colère ou toute autre émotion, l'état d'arrière-plan a été remplacé par un état émotionnel. La perception d'un état d'arrière-plan du corps porte sur l'image d'un paysage corporel qui n'est pas perturbé par l'émotion (...) j'avance ici que l'idée que

---

<sup>41</sup> Ibid., p. 310

<sup>42</sup> Ibid., p. 194

<sup>43</sup> Ibid., p.201

sans cette perception, nous ne pourrions avoir aucune perception de notre « moi »<sup>44</sup>»

Correspondant à cet état d'arrière-plan, il existe des cartes neuronales plus stables que les premières qui renvoient une impression générale du corps et de son état, base de l'image que nous portons de notre corps. Cela correspondrait à la proprioception et à l'intéroception.

D'après le même auteur, ces représentations sont dormantes, **elles ne s'activent dans le cortex somato-sensoriel que pour nous donner l'image de ce que notre corps tend à être, plutôt que ce qu'il est**. L'exemple des pathologies comme celle de l'anosognosie (perte de toute conscience de l'état présent du corps) démontre que les patients privés de communication avec les régions du cerveau qui accueillent les informations sur l'état présent du corps (cartes neuronales somato-sensorielles), présentent une expression émotionnelle quasiment nulle. Il en va de même pour leur ressenti affectif. L'actualisation rapide et automatique de leur représentation du corps est totalement défailante. **Ils sont incapables à reconnaître que leur paysage corporel a changé**. Ils en ont une physionomie périmée car elle n'est plus d'actualité. À ce sujet, le lecteur pourra consulter en annexe la lettre très éloquente d'une patiente que James cite en exemple. On comprend bien à la lecture de ce qui précède, combien cette dernière forme de perception est un espace de stabilité, d'ancrage organique et identitaire. Nous suivons Damasio dans un raisonnement qui sous-tend l'existence du proto-soi:

« Il est logique que la perception de l'état d'arrière-plan du corps s'exerce en continu, puisqu'un être vivant et son organisation anatomique sont dotés d'une continuité qui persiste durant toute la vie. Contrairement à notre environnement, qui change continuellement, et contrairement aux images que nous nous formons de celui-ci (qui sont fragmentaires et modifiées par les circonstances externes), **la perception de l'état d'arrière-plan du corps reflète la permanence interne du corps**. Notre sens de l'identité individuelle est ancré sur cet îlot d'illusoire permanence du vivant, cadre de référence par rapport auquel nous pouvons prendre conscience des innombrables autres choses qui manifestent, changent, tout autour de notre organisme. <sup>45</sup>»

---

<sup>44</sup> Ibid., p. 208

<sup>45</sup> Ibid., p. 215



### 2.3.4. Émotion et évaluation, émotion et prise de décision

Dans une même direction, notre chercheur doute que le cerveau puisse savoir à l'avance comment l'émotion via les voies neuronales et surtout chimiques, va précisément se commenter dans le corps, cela signifie qu'il ne peut exister deux émotions semblables :

**« L'émotion qui s'exprime dans le corps est élaborée à chaque fois de façon nouvelle ; ce n'est pas une reproduction de quoi que ce soit qui s'est déjà produit antérieurement. Je soupçonne que les états du corps ne sont pas prédictibles par le cerveau, car ils ne sont pas comparables aux résultats d'un algorithme ; je pense que le cerveau doit, au contraire, attendre que le corps l'informe de ce qui s'est réellement passé en son sein.<sup>46</sup> »**

*Les marqueurs somatiques* sont en quelques sortes des « **balises corporelles d'appréciation** » plus ou moins précisément conscientes. Elles se juxtaposent à des résultats prédictibles positifs ou négatifs pour chaque individu face à une prise de décision. **L'homme-touché positivement ou négativement semble être mieux équipé pour raisonner et faire ses choix lorsqu'il opère une prédiction.** Cela démontre que les opérations dites *cognitives* ont assurément partie liée avec les processus dit *émotionnels* à ancrage corporel. Spinoza décrivait la capacité de l'homme à inscrire en vrai des événements passés ou à venir :

« L'homme est affecté du même sentiment de joie et de tristesse par l'image d'une chose passée ou future et par l'image d'une chose présente<sup>47</sup>. »

Nous franchissons un pas de plus vers **une intégration du corps en tant que banque de données organiques agissantes dans les processus cognitifs comme celui de l'évaluation d'une situation ou de la prise de décision.** Nous comprenons que le corps est potentiellement, à chaque instant, dans un état porteur d'une information. Cette information circule de façon cachée dans la mesure où, la personne consulte de façon « sauvage » ses objets sensoriels que sont ses muscles, ses articulations, ses viscères, etc. ; consultées en demi-conscience, ces informations prennent la forme de rumeurs corporelles se propageant jusque dans le territoire de ses comportements réflexifs. L'organicité prend ici une nouvelle fonction : elle participe activement à la vie réflexive. Le corps livre un message, il dit quelque chose au cerveau et parle à la personne. **Celle-ci l'entend parfois sans s'en apercevoir.**

---

<sup>46</sup> Ibid., p. 218

<sup>47</sup> Ibid., p. 65

Certaines réticences à suivre les idées de James subsistaient chez les neurobiologistes, mais les travaux de recherches entrepris par Damasio ont changé la donne de façon irrévocable : **oui, les émotions et surtout les sentiments (émotions secondaires) sont liés à une implication des régions somato-sensorielles.** Dans cette voie, *les sentiments sont des perceptions<sup>48</sup>, pas moins !* Le corps devient une base de données vécue utilisée ou non en fonction de la posture interrogative de son propriétaire. Face à de multiples situations de notre vie quotidienne, notre corps s'émeut, et nous en rendons compte dans nos agissements, une fois encore sans vraiment en mesurer la proportion. Le corps est déjà ému, l'homme, lui est touché. Nous pouvons l'appeler : l'homme-touché.

### **2.3.5. Le corps comme élément d'évaluation et facteur de décision**

En conclusion, nous pouvons retenir que **les émotions peuvent parfois se présenter comme un support et un référentiel de choix possibles lors de certains de nos raisonnements ou de nos opérations mentales.** Les marqueurs somatiques viennent colorer l'état interne du sujet dans un ton particulier. Cette « atmosphère » corporelle est, comme l'a démontré Damasio, un des phénomènes consultés qui participe à nos décisions. Nous sommes touchés d'une certaine façon lorsque nous projetons une option, une orientation plutôt qu'une autre ; nos choix sont influencés par une réelle ambiance affective corporelle (variations du tonus général, musculaire, vasculaire, viscéral ou pilaire) qui, lors d'une indécision ou d'une difficulté d'évaluation de notre part, va faire pencher la balance d'un côté plutôt que de l'autre. Le fait que l'on ne perçoive pas toujours cette scène corporelle en jeu dans nos différentes procédures mentales ne signifie pas qu'elle n'existe pas. Il s'agit une fois encore de reconnaître une lacune perceptive. Cela explique que certaines personnes ne perçoivent quoique ce soit de corporel lors dans leur conduite de raisonnement et leur prise de décision. Damasio exprime très pertinemment combien notre attention est portée de façon prédominante sur nos opérations mentales. Sans entraînement, **il semble donc difficile d'avoir une couverture attentionnelle élargie sur la « surface » corporelle et mentale en même temps.** Dans certains cas, l'intensité d'un évènement fait passer la surface corporelle et ses représentations au premier plan dans notre présence attentionnelle. De l'arrière-plan, l'état

du corps qui anime en partie les représentations de celui-ci vient se déplacer au centre de la scène de nos opérations d'évaluation qui servent nos décisions et nos actions. Cette position en faveur d'un ancrage corporel des émotions d'une part et de son influence dans nos conduites opératoires de raisonnement est bien argumentée dans cette citation de Damasio :

« (...) Les représentations mentales du corps en train d'agir jouent sans doute un rôle dans le phénomène de la conscience. **Elles fournissent probablement une base aux représentations neuronales du moi et constituent ainsi une référence naturelle pour apprécier les événements affectant l'organisme, qu'ils émanent de l'extérieur ou de l'intérieur.** Si l'on considère que **le corps fournit une telle base de référence fondamentale aux représentations mentales**, il n'est donc pas nécessaire de faire appel à un homoncule pour expliquer la subjectivité : il suffit que les états successifs de l'organisme donnent lieu, moment après moment, à des représentations neuronales constamment renouvelées, organisées en de multiples cartes interconnectées, donnant ainsi une assise matérielle au moi qui existe à tout instant <sup>49</sup>»

## **IV- APPROCHE PHILOSOPHIQUE DES EMOTIONS**<sup>50</sup>

### **4.1. PHENOMENOLOGIE DES EMOTIONS :**

#### **4.1.1. Merleau-Ponty : L'habité et les émotions**

Nous le rappelons, La phénoménologie est une branche de la philosophie qui se pose toute question en partant des faits tels qu'ils nous apparaissent. Ainsi, l'émotion est un phénomène, qui, en soi devrait représenter un intérêt pour la phénoménologie de la perception. À ce propos justement, dès le premier chapitre de la phénoménologie de la perception, Merleau-Ponty se positionne très fermement contre la posture empiriste qui selon

---

<sup>49</sup>Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotion, conscience* : Paris : O. Jacob p. 317

<sup>50</sup> Le lecteur trouvera en Annexe trois sections complémentaires sur ce sujet sur les positions de Descartes, Spinoza et Maine de Biran, pp 78-94.

lui, considère l'être humain comme un simple récepteur de *stimuli*, *mettant de côté la signification émotionnelle* :

« L'empirisme exclut la perception de la colère *ou* de la douleur que je lis pourtant sur un visage, la religion dont je saisis pourtant l'essence dans une hésitation ou dans une réticence, la cité dont je ne connais pourtant la structure dans une attitude de l'agent de ville ou dans le style d'un monument.<sup>51</sup> »

Nous le voyons ici, **l'expérience est une dimension vécue, contenant une part émotionnelle**. Cette dimension vécue est une donnée éprouvée avec et dans le corps. Pour l'auteur, le corps *est* l'espace et non *de* l'espace. Cette posture efface toute différence de nature entre l'être humain et l'espace. **L'appréhension cosmique du sujet modifie le statut des émotions qui pour cette raison deviennent parties d'un plus grand tissu de significations émotionnelles, de vecteurs et de puissances qui rentrent en pulsation avec l'accueil et la répulsion, ... essentiels à l'avènement de la vérité et de l'être**. Plus encore :

« le corps tissé dans sa signification est l'être situé à l'intérieur du paysage de son existence : le corps est éminemment expressif<sup>52</sup> ».

Le corps vécu est à la fois paysage et entités émotionnelles qui s'entrelacent dans un « chiasme » que Merleau-Ponty nommera « chair ». Accompagnons-le quand il écrit :

« Entre nos émotions, nos désirs, nos attitudes corporelles, il n'y a pas seulement une connexion contingente ou même une relation d'analogie (...), le mouvement vers le haut comme une direction dans l'espace physique et celui du désir vers son but sont symboliques l'un de l'autre, parce qu'ils expriment tous deux la même structure essentielle de notre être comme être situé en rapport à un milieu, dont nous avons déjà vu qu'elle donne seule un sens aux directions du haut et du bas dans le monde physique.<sup>53</sup> »

Nous comprenons dans cette hypothèse que les émotions sont une circulation de courants dont le corps et le monde sont des marées. Merleau-Ponty écrit qu' : « **il y a un espace mythique où les directions et les positions sont dictées par de grandes entités affectives**.<sup>54</sup> » L'émotion se présente comme une force cinétique elle-même contenue et contenant le monde telle que nous apparaît et nous meut.

**Les émotions sont des manifestations premières au sens de pulsations d'être et d'habiter le monde**. Elles nous dotent de tendances diverses, comme la curiosité immédiate,

---

<sup>51</sup> Masis, G. (1999). *Emotions et affectivité*, Revue phénoménologique, Ed. Alter, p.289

<sup>52</sup> Ibid, p. 288

<sup>53</sup> Ibid., p.290

<sup>54</sup> Ibid

la répulsion ou l'amour en fonction de comment nous sommes saisis ou la manière dont nous résistons :

« Nous apprenons où se trouve le phénomène en éprouvant ce vers quoi va notre désir, ce que redoute notre cœur, de quoi dépend notre vie (...), notre corps et notre perception nous sollicitent toujours de prendre pour centre du monde le paysage qu'ils nous offrent. Mais ce paysage n'est pas nécessairement celui de notre vie. Je peux « être ailleurs » tout en demeurant ici, et si l'on me retient loin de ce que j'aime, je me sens excentrique à la vraie vie. <sup>55</sup>»

Les émotions sont les lignes de force d'un espace « vécu » et d'un espace « vivant » singulier, un *espace-demeure* où nous habitons. Pouvons-nous aller jusqu'à envisager que sans cette tonalité de l'existence, l'homme est coupé dans sa directionnalité, car privé de spatialité ? Selon Mazis, c'est ce qu'envisage Merleau-Ponty quand la dimension de l'être émotionnel n'est pas prise en compte. Merleau-Ponty considère **l'homme en tant que lié à ses émotions de façon que celles-ci se manifestent comme des tensions d'expressivité en dehors de toute intention dont il serait la source**. Elles témoignent de nombreuses attractions et profondeurs, elles sont **un « don », des « voix indirectes du silence <sup>56</sup>»**. L'expérience en somato-psychopédagogie nous fait découvrir que le foyer de cet émoi peut être localisé à l'ensemble du corps, dans sa profondeur silencieuse :

« Il y a des silences tristes, des silences heureux, le silence nous donne toujours la tonalité de la personne<sup>57</sup>».

Les émotions sont un lieu, un espace d'habitation de courants, de mouvements. Nous faisons l'épreuve de l'attraction de l'amour, de la répulsion oppressante, du lent attrait des plaisirs ou du détachement de l'indifférence qui constituent des espaces selon notre propre rythme d'effraction dans les choses, les gens, les ambiances. *L'impulsion issue de ce contact est soutenue par la sensation que nous pouvons avoir d'être affecté émotionnellement, c'est-à-dire par le prolongement de la signification émergente en nous*. La « réversibilité de la chair du monde » est cette manière d'être affecté tout en affectant son propre monde. Dans certaines circonstances de notre vie, nous sentons palpables ces mouvements qui pénètrent silencieusement notre existence.

Glen Mazis note que ce phénomène humain a trop souvent été disqualifié par la philosophie occidentale, elle a :

---

<sup>55</sup> Ibid

<sup>56</sup> Ibid, p. 299

<sup>57</sup> Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, CD, Paris : Point d'appui

« (...) Constamment esquivé le défi que constitue l'approche des émotions, en considérant ces modes de compréhension et d'habitation comme désespérément circulaires (...), qui ne donneraient pas accès à de nouvelles perspectives élaborées à travers cette expérience (...), pis encore, non seulement les émotions ont été perçues comme incapables de nous porter au-delà de nous-même pour découvrir de nouveaux aspects du monde (...), les informations glanées en regardant l'individu du côté des émotions étaient considérées comme dénuées d'intérêt, parce qu'elles sont d'une certaine manière fugitive, dynamique et singulières à chaque situation (...), la tradition a dévalorisé l'émotion comme simple projection ou simple trouble passif, la vérité ne se trouve dans aucune de ces deux acceptions, ou peut-être se trouve-t-elle dans les deux en même temps, ainsi que le mot « émotion » l'indique.<sup>58</sup> »

La notion de circularité n'est pas à comprendre en tant que cercle vicieux, mais au contraire en tant que **l'émotion est une sollicitation du monde qui m'interpelle dans le sens de m'y orienter d'une façon particulière, avec un attachement corporel par lequel le monde est ramené à lui-même dans sa circularité, avec toute la richesse des potentialités et du devenir que ce mouvement porte.** Bergson considérait le contenu, la signification et la durée pour une seule et même chose, ne disait-il pas :

« Ce qui réel, ce ne sont pas les "états", simples instantanés pris par nous, encore une fois le long du changement ; c'est au contraire le flux, c'est la continuité de transition, c'est le changement lui-même.<sup>59</sup> »

Dans le devenir de l'instant, la passivité et l'activité se rejoignent dans une *réversibilité de la chair* de Merleau-Ponty et dont l'émotion peut être le mouvement significatif de ce changement. Je suis actif au monde et je me soumetts à lui, **je suis ému en tant que j'émeus comme je bouge en tant que je suis bougé...**

À travers cet aspect de l'œuvre de Merleau-Ponty, peu reconnu selon Mazis, nous comprenons que **les émotions se jouent dans l'espace corporel qui lui-même n'est pas à dissocier de l'espace que constitue le monde. Le monde des émotions et le monde de l'homme-ému se jouent sur un théâtre commun dont les manifestations pragmatiques sont des courants, des vagues, des mouvements signifiants, habitant le corps comme l'espace intégré du monde.** Ce mouvement affecte l'homme dans son corps et dans sa chair d'une façon qui le pousse à s'engager, sous forme de tensions d'expressions aux formes multiples que tout le monde sait. Par exemple, la peur, la colère, la joie ... La tristesse sont les marques objectives de ces tensions en tant que processus de transformation de notre mode

---

<sup>58</sup>Masis, G. (1999) *Emotions et affectivité*. Revue phénoménologique, Paris : Alter, p. 303

<sup>59</sup> Bergson, H. (1938). *La pensée et le mouvant*, Paris : P.UF, Quadrige, 1938, pp.7-8

d'être au monde. Nous pourrions dire que l'émotion est une des tonalités de *l'habité* dans notre existence.

Quand je suis « é-mu », « boule-versé », « re-mué », je ne suis pas toujours et totalement certain de l'impulsion à l'origine de l'activité dont je suis le théâtre plus ou moins vivant. Ce dont je suis sûr c'est qu'il faut être deux. La « chose » que je touche et la « chose » qui me touche. L'objet peut être une personne (moi en l'occurrence), une chose, un événement de vie pour mon être agissant, réflexif ou percevant... Mais il peut être un imperçu que seul ce mouvement va faire naître.

**Merleau-Ponty inscrit de façon résolue l'émotion dans un vécu subjectif éprouvé.** Cet éprouvé est de nature intra-corporel et extra-corporel. Le corps lui est un espace ému parmi d'autres espaces émus, affectés qu'il englobe. **Dans cette unité vécue, nous sommes toujours au monde en tant qu'être mû et ému par de grandes forces affectives.** Elles portent un sens en tant qu'orientation dans l'espace et donc en nous-même, un sens en tant que façon d'être dans une réalité affectée du monde et par essence, affectée en soi.

Un autre philosophe défend l'idée qu'avec les émotions, nous sommes au contraire dans un monde magique, en retrait face aux difficultés du monde réel. Sartre, dans une *esquisse d'une théorie des émotions*, ouvre le champ compréhensif de ce phénomène. C'est ce que nous nous proposons d'aborder maintenant.

#### 4.1.2 Sartre : Qu'est-ce que s'émouvoir ?

Sartre, disciple du phénoménologue Husserl, prône une vision particulière des émotions. Selon Berthoz<sup>60</sup>, sa théorie a inspiré un certain nombre d'ouvertures scientifiques sur les processus mentaux, notamment sur la compréhension des phénomènes de la conscience et de leurs liens avec la prise de décision. Le philosophe français accorde une place à **la conscience émotionnelle en tant que connaissance du monde**. Mais Sartre le dit, cette conscience n'est pas conscience réflexive au sens psychanalytique du terme, comme fonction d'un système perception-conscience ni comme un système pré-conscient - conscient, **elle est conscience irréfléchie** :

---

<sup>60</sup>Berthoz, A. (2003). *La décision*, Paris : O. Jacob, p. 61

<sup>64</sup>Sartre, J.P.(1938). *Esquisse d'une théorie des émotions*, Paris : P.U.F., p. 79

« Tout se passe pour la plupart des psychologues comme si la conscience de l'émotion était d'abord une conscience réflexive, c'est-à-dire comme si la forme première de l'émotion en tant que fait de conscience était de nous apparaître comme une modification de notre être psychique, ou, pour employer le langage commun, d'être saisie d'abord comme un *état de conscience*. (...) La conscience émotionnelle est d'abord irréfléchi et, sur ce plan, elle ne peut être conscience d'elle-même que sur le mode non positionnel. La conscience émotionnelle est d'abord conscience *du monde*.<sup>61</sup>»

**L'émotion est** une certaine manière de capturer le monde comme une *opération sur l'univers sans que le sujet quitte ce plan irréfléchi*. Nous précisons que, pour Sartre, irréfléchi ne veut pas dire inconscient :

« Une conduite irréfléchi n'est pas une conduite inconsciente, elle est consciente d'elle-même non-thétiquement, et sa façon d'être thétiquement consciente d'elle-même c'est de se transcender et de saisir sur le monde comme une qualité des choses.<sup>62</sup> »

L'émotion est une conduite, un *agir* qui ne saurait être le résultat du passage de l'irréléchi au réfléchi. L'émotion n'est pas une réponse conçue par le sujet et organisée hiérarchiquement à partir de la conscience d'en haut et exécutée « en descente » par une conduite corporelle.

Sartre considère que le monde est un espace de difficultés que l'émotion a pour vocation de transcender. Elle permet de saisir le monde autrement sous un regard neuf :

« La conduite émotive n'est pas sur le même plan que les autres conduites, elle n'est pas *effective* (...), **en un mot dans l'émotion, c'est le corps qui, dirigé par la conscience, change ses rapports au monde pour que le monde change ses qualités.**<sup>63</sup> »

En prenant l'exemple de la tristesse passive, Sartre explique comment l'abattement et la recherche de l'isolement viseraient à convertir la structure du monde :

« Faute de pouvoir et de vouloir accomplir les actes que nous projetions, nous faisons en sorte que l'univers n'exige plus rien de nous.<sup>64</sup>»

Dans son développement, Sartre s'attache essentiellement à **l'émotion dans sa fonctionnalité** plus qu'il ne s'interroge sur sa nature. À ce sujet, le corps est déterminant dans la mesure où **le « sérieux » des émotions ne s'installe qu'en présence des phénomènes**

---

<sup>63</sup> Ibid, p. 81

<sup>64</sup> Ibid, p.87



*physiologiques*. Plus encore, les émotions ne peuvent se manifester que dans un corps bouleversé :

« Il faut donc considérer que l'émotion n'est pas seulement jouée, ce n'est pas un comportement pur ; c'est le comportement d'un corps qui est dans un certain état : l'état seul ne provoquerait pas le comportement, le comportement sans l'état est comédie ; mais l'émotion **paraît dans un corps bouleversé qui tient une certaine conduite**. Le bouleversement peut survivre à la conduite, mais la conduite constitue la forme et la signification du bouleversement. D'autre part sans ce bouleversement, la conduite serait signification pure, schème affectif. Nous avons bien affaire à une forme synthétique : **pour croire aux conduites magiques il faut être bouleversé.**<sup>65</sup> »

Selon Sartre toujours :

« L'émotion est subie. On ne peut pas en sortir à son gré, elle s'épuise d'elle-même, mais nous ne pouvons l'arrêter <sup>66</sup> ».

L'émotion est toujours une qualité que nous vivons, qui nous envahit obligeant dans son débordement une expression communicante et signifiante. Elle est selon Sartre *croissance* en sens ou la conscience ne se contente pas de projeter des significations affectives sur le monde qui l'entoure :

« (...) Elle vit le monde nouveau qu'elle vient de constituer. Elle le vit directement, elle s'y intéresse, elle souffre les qualités que les conduites ont ébauchées (...), avec cette présence à elle-même, sans distance, de son point de vue sur le monde.<sup>67</sup> »

Cette conscience, nous le rappelons, *irréfléchie*, a pour Sartre la capacité de s'émouvoir elle-même. Dans cette tendance, elle modifie le corps, le transforme *en tant que point de vue sur l'univers immédiatement inhérent à la conscience elle-même*. Cette dégradation du monde pousse Sartre à dire qu'« **il y a une structure existentielle du monde qui est magique** <sup>68</sup> » et que toutes les émotions auraient comme fonction de « constituer un monde magique en utilisant le corps comme moyen d'incantation.<sup>69</sup> » Sous cet angle, l'émotion n'est pas un événement ordinaire de notre vie quotidienne, elle est une *intuition de l'absolu*. La conscience peut *être-dans-le-monde* de deux manières, l'une en s'attachant au monde en tant que contenant *des objets ustensiles*, et l'autre en tant qu'un ensemble *non-ustensile*.

---

<sup>65</sup> Ibid, p.95

<sup>67</sup> Ibid., p.143

<sup>68</sup> Ibid, p. 107

<sup>69</sup> Ibid., p. 93

« (...) Mais le monde peut aussi apparaître comme une totalité non ustensile, c'est-à-dire modifiable sans intermédiaire et par grandes masses (...). Cet aspect du monde est entièrement cohérent, c'est le monde magique.<sup>70</sup> »

À l'issue de ce parcours, Sartre pose une définition originale qui est la suivante : « *Nous appellerons émotion une chute brusque dans le magique.* <sup>71</sup> » et qu'il complète ainsi :

« Une émotion renvoie à ce qu'elle signifie. Et ce qu'elle signifie c'est bien en effet, la totalité des rapports de la réalité-humaine au monde. Le passage à l'émotion est une modification totale de *l'être-au-monde* selon des lois très particulières de la magie.<sup>72</sup> »

De cette modalité d'approche des émotions, nous retenons plusieurs éléments intéressants. Le corps y a un statut prégnant car il semble qu'en dehors de sa présence et de sa capacité à se laisser transformer, le phénomène des émotions ne puisse véritablement prendre une substance concrète.

Une deuxième base de cette théorie attire notre attention : l'émotion n'est pas une conduite réfléchie, mais se donne en tant que conscience irréfléchie et agissante à travers la corporalité. Ce processus charnel change le monde, et surtout nous comprenons que **l'émotion se valide elle-même par l'engagement qu'elle manifeste dans le nouvel espace qu'elle a constitué.** Cette **auto-validation de l'émotion** met à jour une perspective nouvelle de la nature de l'éprouvé émotionnel. L'émotion n'est pas simplement une impulsion qui évolue à vide, elle est signification en devenir par réciprocité en son déploiement. Il ne s'agit pas ici de quelque interprétation intellectuelle de réactions physiologiques, mais d'un phénomène de signification autre. Deleuze s'appuyant sur Proust *dans sa recherche éperdue de la vérité* avance que la saisie des émotions, son éprouvé, et son ré-éprouvé font appel à « l'aventure propre de l'involontaire » :

« Il s'agit d'une intelligence involontaire, celle qui subit la pression des signes, et s'anime seulement pour les interpréter, pour conjurer ainsi le vide où elle étouffe, la souffrance qui la submerge (...), **la pensée n'est rien sans quelque chose qui force à penser, qui fait violence à la pensée.** Plus important que la pensée, il y a ce qui donne à penser, (...) L'intelligence n'est bonne que quand elle vient après, (...) seule la pensée pure découvre l'essence, est forcée de penser l'essence comme la raison *suffisante du signe et de son sens* (...).<sup>73</sup> »

---

<sup>70</sup> Ibid., p.p. 114-115

<sup>71</sup> Ibid., p.116

<sup>72</sup> Ibid, pp. 122-123

<sup>73</sup> Deleuze cité par Corsos dans Corsos, M., Speranza M. (2003). *Psychopathologie de l'alexithymie*. Paris : Dunod

L'émotion est une forme d'intelligence qui pousse la raison dans un sens plutôt que dans un autre. Dans cette compréhension, elle agit.

## **4.2. HONORE : LIENS ENTRE L'HOMME-EMU ET L'HOMME EN DEVENIR :**

### **4.2.1. L'affectivité et l'épreuve de soi :**

À ce stade de notre développement théorique sur les émotions, le lecteur aura évalué combien les émotions et l'affectivité peuvent mettre en jeu différents éléments entre eux. Activités neurobiologiques, perceptions physiques, représentations passées ou projetées, imaginations, états du corps vécus ou simulés, image de soi et du monde, sentiment d'existence, vécu d'une expérience subjective sont autant d'éléments substantiels composant l'affectivité dans son terme générique. La subjectivité prend dès lors, quand on analyse le phénomène émotionnel dans ses multiples facettes, une consistance incontournable et palpable. L'ensemble non-exhaustif de ces éléments résonnant entre eux forme un tout mobile et fluctuant.

Il nous semble que Bernard Honoré pose indirectement la question du lien entre cet ensemble et notre déploiement de la vie et dans l'existence en tant qu'espace d'une triade : pouvoir-être, avoir-à-former et devoir-prendre soin :

- **Le pouvoir-être** repose sur la possibilité fondamentale de pouvoir exister et la **possibilité de se reconnaître soi-même dans sa propre existence.**
- **L'avoir-à-former** repose sur l'observation que nous sommes toujours, dans toute circonstance de l'existence, en formation dès que nous avons la possibilité de penser, de nous **poser la question du sens de ce qui est en notre présence.**
- **Le devoir-prendre-soin** repose sur l'effort tourné vers la préservation de notre être et par là, le désir de tendre à une plus grande perfection. Ce dynamisme est nommé *santé* par Honoré ; *elle désigne le dynamisme de l'accomplissement par le déploiement de la vie dans son humanité.*

Cette ouverture herméneutique en l'épreuve de la vie se fonde dans le conatus de Spinoza. On se place ici dans une dimension existentielle. En suivant le cheminement réflexif de l'auteur, nous ouvrons notre investigation théorique des émotions vers un aspect sensible à la somato-psychopédagogie : celui de la formation et du soin dans le monde de l'adulte.

#### **4.2.2 La résonance :**

Bernard Honoré s'appuie sur la pensée de Bachelard pour nous sensibiliser sur l'aspect rationnel des émotions dans une ontologie affective de l'existence :

« Si nous avons la sagesse d'écouter en nous-même l'harmonie du possible, nous reconnâtrions que les mille rythmes des instants apportent en nous des réalités si exactement complémentaires que nous devons comprendre le caractère finalement rationnel des douleurs et des joies à la source de l'être.<sup>74</sup>»

La résonance est la clé d'accès mais aussi le moteur de ce processus de désorganisation ou de création réorganisatrice. Le mot « résonance » selon Rorschach a :

« (...) l'avantage de désigner un phénomène purement réceptif et, en même temps, sélectif, puisque le corps élastique qui entre en résonance ne résonne pas à tous les sons, ne résonne qu'au son qu'il est lui-même capable de rendre<sup>75</sup>.»

Pour Honoré, *les états émotionnels sont considérés* en tant que **résonances du rapport entre intériorité et extériorité**. Ils sont les *manifestations sensibles de phénomènes de rupture, de désorganisation des modèles perceptifs et actifs, nécessitant la création de nouvelles réponses*. La disponibilité qui nous singularise est cette faculté ontologique de résonner et d'être résonnant. Cette stimulation mutuelle est un aspect constitutif de l'homme-ému. Nous entrons en relation avec notre existence par une vibration propre. Elle exprime le ton particulier avec lequel nous sommes disposés à être consciemment en réception du monde.

Dans ce registre, une gamme en **trois tons majeurs caractérise la résonance : la surprise, l'étonnement et l'angoisse**. La surprise et l'étonnement dynamisent l'accomplissement de soi et de l'autre dans la joie. L'angoisse qui nous révèle le « pas chez-soi ». *L'espoir dévoile une personne possible et par là, stimule la disposition à la formativité*. Selon Honoré, cet ensemble de dispositions fondamentales ouvre des perspectives de

---

<sup>74</sup> Bachelard cité par Honoré, (2006) *L'épreuve de la présence*. Paris : L'harmattan, p.24

<sup>75</sup> Honoré, B. (2006). *L'épreuve de la présence*, Paris : L'harmattan, p. 64

transformation, de formation et de déploiement tout au long notre trajet de vie. La résonance nous affecte par tonalité :

**« Dans la résonance, la tonalité est ce qui se donne à entendre, pour qui peut y entendre quelque chose - c'est-à-dire l'homme en son existence - dans sa « tenue » dans le monde. C'est à partir de cette tonalité de la résonance qui retentit en nous affectant, que nous déterminons notre manière d'être<sup>76</sup>. »**

La tonalité fait toujours retentir un degré d'accordage de notre être-au-monde dans le *prendre-soin*. Ce dernier est à comprendre selon l'esprit de Spinoza, c'est-à-dire dans l'effort de persévérer dans l'être, de **chercher la force positive de l'agir dans la joie**. Honoré fait un lien entre « expérience de l'épreuve » et « résonance dans la présence ». Il s'appuie sur Heidegger au sujet de l'importance de la subjectivité dans l'appréciation du monde :

**« Ma disposition à tel ou tel état, soit tel que je m'éprouve au contact de quelque chose, apporte essentiellement la norme selon laquelle juger de quelle manière je trouve les choses et tout ce qui vient à ma rencontre<sup>77</sup>. »**

Faire l'expérience de quelque chose, c'est éprouver cette chose en fonction de certaines préoccupations qui peuvent être utilitaires ou en rapport avec son existence. Dans cette logique, *éprouver* est le sentiment que je ressens et que j'exprime à l'égard de l'expérience qui est la mienne. ***La résonance dans la présence est le sujet en ce qu'il ressent dans l'expérience d'un objet, d'un événement, d'une personne*** (qui peut être lui-même ou son idée).

Par exemple, le ton de cette étreinte est coloré de joie lorsque la santé fortifiant mon allure de vie en prenant soin et la vie telle qu'elle se dévoile dans l'épreuve se trouvent en plein accord. S'éprouver soi-même, c'est la mise à l'épreuve de l'expérience dont je suis affecté, prédisposé à l'être d'une manière unique, plus encore :

**« S'éprouver soi-même n'est pas uniquement se ressentir mais se mettre à l'épreuve. C'est interroger sa manière de s'accomplir dans des activités en déployant la vie, (...) dans la perspective de sa propre sauvegarde, c'est faire le point avec sa santé considérée comme ce qui dynamise le déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence. (...) Dans la mise à l'épreuve de soi, c'est la tonalité de la présence à soi, donc le sentiment d'existence découlant de l'affection par cette tonalité, qui est premier. Nous pensons et agissons dans toute mise à l'épreuve de soi à partir d'un sentiment de l'existence<sup>78</sup>. »**

---

<sup>76</sup> Ibid, p. 66

<sup>77</sup> Honoré, B. (2006). *L'épreuve de la présence*, Paris : L'harmattan, p. 81

<sup>78</sup> Ibid, p. 95

En revenant dans le charnel, Merleau-ponty lui, élargit le concept de la résonance de la façon suivante :

« Visible et mobile, mon corps est au nombre des corps, il est l'une d'elles, il est pris dans le tissu du monde et sa cohésion est celle d'une chose. Mais puisqu'il voit et se meut, il tient les choses en cercle autour de lui, elles sont une annexe ou un prolongement de lui-même, elles sont incrustées dans sa chair, **elles font partie de sa définition pleine et le monde est fait de l'étoffe du corps.**<sup>79</sup> »

L'étoffe du corps inclut par conséquent ce corps qu'est l'autre. Mais de quelle manière ? En quoi l'épreuve d'autrui et la présence mutuelle qui la caractérise peut nous éclairer sur le phénomène des émotions et de l'affectivité ?

### **4.2.3 L'épreuve de la présence d'autrui :**

Bernard Honoré nous alerte : l'épreuve d'autrui n'est pas l'épreuve d'une chose mais bien d'une **personne ayant un ton singulier** issu de *son pouvoir-être, avoir-à-former et devoir-prendre-soin par sa factivité, sa formativité et son activité*. Dans la mise en présence d'autrui :

« Il y a donc deux pouvoir-être, deux avoir-à-former et deux prendre-soin. (...), la tonalité est constituée d'une présence de l'association des tons éprouvés dans l'angoisse-sérénité, dans l'espoir-désespoir et dans la joie-tristesse. La tonalité affecte chacune des personnes en présence d'une manière qui lui est propre et suscite chez lui des sentiments selon une disposition préalable à ressentir l'affection et, à se laisser affecter, selon un sentiment de soi plus ou moins ouvert à la transformation<sup>80</sup>.»

La coloration de la tonalité est assujettie aux tendances de l'un ou de l'autre dans les dimensions du pouvoir-être, de l'avoir-à-former et du devoir-prendre-soin.

- La **tonalité de présence sera teintée de sérénité** si celle-ci est sous le signe de l'accord d'une **réelle ouverture mutuelle**. En cas d'accordage dans la fermeture, la tonalité est marquée par l'indifférence bilatérale.

- L'homme-ému sera dans **une tonalité angoissante** si dans la présence, l'un est nettement ouvert à se projeter dans des possibilités inédites alors que l'autre reste contenu à ses seules possibilités habituelles, c'est-à-dire celles qu'il connaît. Si la personne exprime un intérêt à

---

<sup>79</sup> Merleau-Ponty, M., (1964). *L'oeil et l'esprit*, Paris : Gallimard, p. 19

<sup>80</sup> Honoré, B. (2006). *L'épreuve de la présence*, Paris : L'harmattan, p. 95

l'égard de l'autre toujours identique, quelle que soit la personne, nous aurons le même effet d'angoisse.

- La **tonalité de la présence va résonner d'espoir** si chacun est affecté par l'espoir de ne pas être enfermé par l'autre dans une forme (physique, psychique, éthique, affective) qu'il a préalablement de lui-même. C'est le **résultat d'une consonance dans l'engagement mutuelle dans son avoir-à-former. Je suis en quête de nouveau sens au contact de l'autre et je me rends disponible à cette transformation. D'autre part, je sais qu'il en est de même pour l'autre.**

- À l'inverse, le ton de la présence sera **ressenti en désespoir s'il y a dissonance des engagements**. Cette tonalité sera éprouvée pour chacun en présence de l'autre ; incompréhension pour l'un, désespoir de se sentir saisi d'une manière inadéquate (mode étranger à ses habitudes) pour l'autre.

- Dans le registre du prendre-soin, la tonalité de la présence résonne de *joie* dès lors qu'une symétrie d'entrain dans le prendre-soin-de se manifeste entre moi et l'autre :

« **Chacun est affecté dans la joie, non seulement d'être pris en considération dans sa vie et son existence, mais dans la joie d'attendre de l'autre un souci de lui, un soin et une attention particulières, même en l'absence de toute demande**, de tout appel (...). C'est une joie d'une sollicitude où entrent la confiance et la compassion<sup>81</sup>. »

- Dans la dissonance de l'accord dans le prendre-soin, la tonalité est de nature triste :

« Celui qui est le plus animé par son devoir-prendre-soin éprouve **la tristesse d'une impuissance** à conforter l'autre dans son désir de *déployer* sa vie dans un accomplissement. Celui dont le devoir-prendre-soin est le moins intense éprouve la **tristesse d'une sollicitation gênante**. Lorsque chacun est peu animé en son devoir-prendre-soin, le sentiment du ton de résonance n'est ni triste, ni joyeux mais indifférent et ennuyeux<sup>82</sup>. »

Ce qui fait dire à Honoré qu'en fin de compte, **l'épreuve de l'autre peut se résoudre à deux natures d'affections fondamentales en communauté de souffrance et de jouissance**. La souffrance vue sous l'angle de l'épreuve de la présence, est *l'endurance, la patience de ce qui est ressenti du fait de ce qui nous affecte, notamment de notre auto- affection*.

Quelle que soit la nature de la tonalité dans la présence avec autrui, **l'épreuve de l'autre est toujours une expérience éthique**, c'est-à-dire, éthique dans son étymologie grecque *ἠθος* qui signifie *caractère*. La **réciprocité qui caractérise la présence**

---

<sup>81</sup> Ibid, p. 95

<sup>82</sup> Ibid, p. 96

**de deux êtres porte en elle une tonalité d'affection unique mais mouvante.** Enfin, cette notion s'élargit au tissu social, à la communauté, au monde quand Honoré écrit :

« Enfin, dans l'épreuve de l'autre, entre en présence l'absence d'autres qui ne sont ni lui ni moi. La visée du devoir-prendre-soin ne se limite pas à celui qui est là, ici et maintenant, mais à tout ce qui s'absente et qui cependant est en rapport avec nous et doit être sauvegardé. **On peut dire qu'à travers la chose ou l'autre que j'éprouve, c'est le monde qui résonne dans la tonalité des mises en présence.**<sup>83</sup> »

Pouvons-nous envisager le sentiment d'existence comme un caractère particulier de l'existence, comme une affection de celle-ci. Le sentiment d'existence est-il le fruit de la réciprocité dans la présence à soi, à l'autre, aux autres et au monde ? Cette disposition affective dans laquelle nous sommes, en présence de ce *sentiment* d'existence, relève-t-elle d'une explication psychologique ou d'un principe ontologique ? C'est ce que nous proposons de questionner maintenant, à partir de la réflexion de Bernard Honoré.

#### **4.2.4. Le sentiment d'existence :**

Pour cet auteur, les trois gammes principales angoisse-sérénité, espoir-désespoir et joie-tristesse sont indissociables. *Leurs tons entrent en composition d'une tonalité globale de la présence, dont les fluctuations sont celles de notre sentiment d'exister*<sup>84</sup>. Nous nous référons à lui pour approcher la dimension du sentiment d'existence. Il s'appuie sur la pensée d'Heidegger, en particulier quand il aborde la *Stimmung* qui peut être définie comme un état d'humeur ou une disposition dans laquelle nous sommes. Suivons trois citations du philosophe allemand :

« Jamais **l'état d'humeur** n'est le simple fait d'être disposé (*Gestimmstein*) dans une intériorité pour soi, mais c'est tout d'abord un **se-laisser-prédisposer** (*ein sich-Bestimmen und Stimmenlassen*) d'une façon ou d'une autre à l'humeur, dans l'humeur<sup>85</sup>. »

En écho à cette citation, **le sentiment d'existence** apparaît comme un **fond affectif**, une matrice sur laquelle se déposent des nuances changeantes. Ce n'est pas une émotion turbulente, ni une interprétation de celle-ci mais une **qualité de disponibilité à être affecté**.

---

<sup>83</sup> Ibid., p. 99

<sup>84</sup> Ibid., p. 288

<sup>85</sup> Ibid., p.123



« C'est dans un second temps que nous nous disons : après tout c'est moi qui vois et sens les choses ainsi. Alors la *Stimmung*, devient *Erlebnis*, **expérience vécue**, *Gefühl*, **sentiment subjectif, privé** »

Le sentiment d'existence est une expérience vécue, un mode de rapport au monde :

« Une *Stimmung* est un air...au sens d'une mélodie qui ne flotte pas au-dessus de la présence de fait, prétendue véritable de l'homme, mais donne pour cet être le ton, c'est-à-dire, harmonise (*stimmt*) et détermine (*bestimmt*) son style et sa manière d'être<sup>86</sup>. »

Le **sentiment d'existence est un mode de présence**, une façon unique de résonner par laquelle notre être se découvre dans sa singularité qui se dévoile. Il semble que **l'affectivité a un pouvoir de révélation** ; de valeur pour Scheler ; plus fondamental que la connaissance pour Honoré ; du monde pour Heidegger ; **de l'absolu pour Henry qui définit l'affectivité comme ce qui se sent en dehors de l'intermédiaire d'un sens.**

Pour clore un aperçu sur ce sujet, suivons une métaphore musicale de l'homme-ému dans les derniers mots de l'ouvrage d'Honoré, *L'épreuve de la présence* :

« Cette musique intérieure dont la composition nous affecte en résonnant dans la présence a son contrepoint et son harmonie. Dans la durée de la présence, les glissements de tons dans les intervalles de chaque gamme forment une composition de lignes mélodiques dont le jeu produit des variations innombrables. Ainsi, un ton dominant de tristesse peut perdurer alors que l'espoir sautille entre son insistance et son retrait. L'angoisse survient généralement par vagues plus ou moins fortes. **Pour chacun, chaque gamme a son rythme qu'il doit à sa provenance et à son histoire. (...) Cet accord dans le rapport de ses tons est, dans le sentiment de l'existence, comme en musique, plus ou moins agréable ...**<sup>87</sup> »

---

<sup>86</sup> Ibid, p. 123

<sup>87</sup> Ibid, p. 289

### **4.3. RETOUR SUR LES APPROCHES PSYCHOLOGIQUE, NEUROPHYSIOLOGIQUE, PHILOSOPHIQUES :**

Nous allons tenter de souligner les points-clé des trois sections précédentes.

#### **4.3.1. La participation du corps**

Nous retenons l'intérêt de la physiologie vécue de l'expérience de l'émotion. Les approches que nous avons visitées mettent en évidence que **les émotions présentent un cortège de manifestations organiques**. Celles-ci se manifestent dans l'enceinte du corps ; le corps d'une personne qui l'habite d'une façon plus ou moins consciente. Dans les **émotions primaires** comme la joie ou la colère, les manifestations corporelles sont bien visibles car elles entraînent une **action performative majeure par contraste avec d'autres émotions**, dites **secondaires**, comme la culpabilité ou la bienveillance. Les émotions primaires manifestent une fonction plutôt **instinctive de survie, peu négociable** ; alors que les émotions secondaires sont davantage l'expression de phases d'amortissement ou d'adaptation face aux événements que nous traversons. La part réflexive est déterminante dans ce dernier cas. Ces **émotions secondaires sont volontiers classées dans la catégorie des sentiments**. Ces derniers sont la conscience des états du corps et selon Damasio **il ne peut y avoir de sentiment sans interoception**.

Cependant un trait commun persiste quelles que soient les émotions ; **le corps semble équipé pour s'émouvoir et toucher son propriétaire**. L'image du corps teintée de nos affections est une référence sollicitée dans nos comportements cognitifs comme celui de la prise de décision. Les marqueurs somatiques servent de banques de données et de « balises internes d'appréciation ». Le corps nous dit, avec ses outils à lui, si nous allons bien ou mal, si nous nous engageons dans une direction « heureuse » ou « malheureuse ». Nos organes sont affectés par anticipation d'un devenir potentiellement favorable ou défavorable. Nos organes ou plus exactement leurs changements d'état sont là pour nous « parler » et nous toucher. Ils nous orientent sans cesse dans nos comportements, à bas bruit. Le corps sait des choses que son propriétaire ignore...sauf parfois, quand il est touché. C'est ce que nous appellerons **l'homme touché**.

Par contraste, **l'homme réflexif intellectuel** est tout autre. Pour James, les émotions purement intellectuelles sont froides et sans vie comme les pensées le sont, quand elles se coupent des sens.

### **4.3.2. Les émotions en lien avec un niveau d'incarnation**

Il existe une autre nature d'affection plus profonde et moins sujette aux turbulences de chaque instant de notre vie. **L'émotion d'arrière-plan est une sensibilité** qui nous rapproche de notre état d'humeur ; elle est **une toile de fond stable** sur laquelle repose notre sentiment d'exister, sur laquelle les émotions primaires et secondaires viennent se colorer. Être en rapport avec l'arrière-plan émotionnel, c'est en sorte saisir le goût de notre rapport à notre vie comme nous l'a expliqué Damasio. **L'émotion d'arrière-plan est une dimension d'incarnation de notre personne. L'état entre deux émotions perçues est lui aussi un état émotionnel, plus discret, si ténu qu'il demande une attention particulière pour être perçu. Son existence est le socle de notre propre sentiment d'existence.**

### **4.3.3. Les émotions comme dimension subjective de vécu dans le présent**

L'émotion est aussi **un vécu corporeisé, une expérience vécue**. Elle tisse à sa manière une réalité du monde. Les émotions sont résonantes en soi et impliquantes dans l'épreuve de la présence telle que le définit Honoré. **L'émotion est une catégorie de l'éprouvé**. Les émotions se conjuguent invariablement au présent quand bien même elles sont en lien avec le passé ou l'avenir.

### **4.3.4. Liens entre émotion et épreuve de la présence dans une dimension existentielle**

Être affecté est une façon de se situer dans l'existence en tant force de révélation du changement, force d'affirmation de son existence en propre. **L'émotion porte en elle une dimension existentielle**. Elle agit et même, elle exprime notre façon d'être en présence avec le monde dans la manière de tirer du sens de ce en quoi nous sommes en présence. Elle est en lien avec des données existentielles. L'émotion n'est pas une variation sur la dimension de la vie, elle est une nouvelle dimension de la vie. Quand nous sommes affectés, nous le sommes toujours au présent ; être présent c'est une façon singulière d'être. **L'émotion offre une dimension de réception du monde.**

#### **4.3.5. Auto affection : entrelacement de l'activité et de la passivité ; un autre statut de la sensibilité<sup>88</sup>**

Comprendre l'affectivité et le sentiment personnel de l'existence demande de comprendre les **liens entre le sentir et le toucher**, les impressions corporelles passives et actives et enfin les mouvements qui la qualifient. Au moins deux modes du *sentir l'existence* peuvent se conjuguer. Le premier mode se donne dans un ton impersonnel lorsque la sensation est une impression passive ; le deuxième est dans un ton personnel à travers un effort voulu, et se donne dans une impression active. **La présence d'une force interne vécue consciente et d'une force qui n'est pas encore soi qui y résiste, semblent nécessaires pour s'apercevoir affecté.** Ce qui s'oppose en un sens se potentialise dans un processus de révélation du sens de l'existence.

Les forces opposées qui se mobilisent s'entrelacent pour constituer une sensibilité singulière : **forme d'auto-affection et garantie certificative du moi.** C'est une condition essentielle pour donner une substance concrète à la vie du moi. Il convient donc de faire une distinction entre sentir d'une part et avoir une sensation et la capacité d'apercevoir celle-ci d'autre part : « **Sentir** » **n'est pas seulement être modifié et en avoir conscience, mais recevoir une impression et en être affecté.** Certaines personnes semblent dotées de compétences impressionnelles et perceptives particulières : ce tact passif offre une expertise nouvelle sous la forme d'une **réflexivité affective.**

Il y aurait en nous un **sentiment fondamental de l'existence sous le joug d'un principe d'affection.** **En amont de toute affectivité objective, il existe un tempérament interne plus ou moins caché et autonome capable de s'auto affecter lui-même et le monde qui entre en son contact. Cette activité interne s'émeut d'elle-même en amont de toute réflexivité.** Cette compréhension phénoménologique du sentiment d'existence offre un renversement des valeurs par l'émergence d'une passivité de l'activité et d'une activité de la passivité, Les oppositions entre passivité et activité semblent être, en définitive, leur justification ontologique.

---

<sup>88</sup> Ce paragraphe est en référence avec la section consacrée à Maine de Biran située en annexe,

#### **4.3.6. Conclusion à l'issue du retour sur les approches théoriques étudiées :**

Nous observons, à l'issue de ce bilan, que nous sommes en présence de courants d'appréhension des émotions qui confirment qu'il n'est pas aisé **de cerner le concept de la vie affective et émotionnelle, même au sein d'une approche compréhensive physiologique, psychologique, subjective, existentielle et formative.**

Nous remarquons que les approches classiques et même celles plus novatrices et ouvertes se maintiennent dans une compréhension des émotions suivant **deux lignes attractives** : les unes s'attachent en priorité à des **manifestations objectives** neurophysiologiques, les autres s'ancrent plus volontiers à **un vécu subjectif** dans une **dimension existentielle et formative**. Nous retenons enfin qu'une appréhension théorique du phénomène des émotions nous a dirigés vers une **dialectique entre le toucher, le sens, la sensation, l'affectivité, la passivité et l'activité.**

La confrontation sur le terrain de la pratique en somato-psychopédagogie nous met en demeure de **ne pas faire le grand écart entre ces deux pôles**. Elle nous montre **la réalité de l'entrelacement de ces deux pivots** (objectivité et subjectivité) qui, en définitive, **constituent le phénomène de l'émotion et du sentiment.**

La dernière section de notre cadre théorique nous semble aller dans un territoire inexploré ; elle présente une théorisation née de la pratique en SPP et s'engage dans un entrelacement inattendu pour celui qui n'a pas fait l'expérience et pourtant logique pour le praticien en somato-psychopédagogie. Nous allons **découvrir un regard pratique**, physiologique, philosophique, phénoménologique et formatif au sein d'une **même saisie** : celle **du sensible**. La somato-psychopédagogie se présente comme une voie nouvelle de compréhension vécue des phénomènes émotionnels. Elle nous réserve d'autres étonnements théoriques...La théorisation proposée par Danis Bois nous semble illustrer le propos de G. Bachelard :

« (...) Nous devons comprendre que la possession d'une forme de connaissance est automatiquement une réforme de l'esprit<sup>89</sup>. »

---

pp. 82- 92

<sup>89</sup>Bachelard, G. (1999). *La formation de l'esprit scientifique*, Paris : Vrin

## V- APPROCHE SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIQUE DES ÉMOTIONS :

### **Danis Bois<sup>90</sup> : le sensible en tant que goût de la vie et goût de sa vie**

Danis Bois introduit un nouveau point de vue sur les émotions. Sous certains aspects, sa vision ne trouve pas d'équivalent dans les approches théoriques actuelles.

### 5.1. CLASSIFICATION DES EMOTIONS

Dans son dernier ouvrage<sup>91</sup> Danis Bois précise que le somato-psychopédagogue intervient au moins sur trois registres d'émotion : *l'émotion physiologique, la thymie et l'affectivité* (nommée aussi *émotion psychologique*).

#### 5.1.1. L'émotion physiologique est définie comme :

« **Ce mouvement qui fait changer d'état le corps**, qui l'entraîne d'un état à un autre. Dans ce sens, les émotions ont à voir avec ce qui se vit à l'intérieur du corps ; elles nous permettent avant tout d'être **tenus informés de notre état intérieur**. C'est à la base un mode de communication entre la personne et elle-même : elle prend conscience, par exemple qu'elle est joyeuse parce qu'elle accède à un certain type de transformation de son état intérieur. (...) L'émotion physiologique est aussi faite pour être vue à l'extérieur, (...) un mouvement qui fait sortir quelque chose du corps, qui le montre au-dehors, (...) l'émotion physiologique est une réponse d'adaptation qui naît dans le corps face à une situation, (...) se retire comme elle est venue, sans faire d'histoire, sans traîner en longueur ...<sup>92</sup>».

**La pratique de la SPP met en évidence l'effet déstabilisateur des émotions** car bien souvent elles *débordent et submergent les personnes ou au contraire ces émotions sont*

---

<sup>90</sup>Danis Bois est Professeur Cathédrique à l'Université Moderne de Lisbonne où il dirige le département "Pédagogie perceptive du mouvement". Il est fondateur de la psychopédagogie perceptive et de la somato-psychopédagogie. Ses réflexions sont le fruit de deux pôles d'intérêts qui, à notre sens, expliquent une vision originale et novatrice des phénomènes humains. Le premier vient de son expérience de thérapeute et de praticien ; le second est l'obsession qui anime sa recherche pédagogique pour transmettre cette expérience subjective à la source de la santé de l'homme.

<sup>93</sup>Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, Paris : Point d'Appui

Nous nous appuyerons en grande partie sur cet ouvrage dans cette section.

*étouffées ou impossibles à exprimer*. Une hyperréactivité psychoaffective ou à l’opposé un mutisme émotionnel sont les deux climats qui manifestent une souffrance du corps. L’attention sur cette capacité réactive n’est pas rejetée au sein du travail, Danis Bois précise :

**« La remise en contact de l’émotion physiologique constitue un des piliers d’action de notre thérapie, en tout cas une voie de passage thérapeutique qui permet la prise de conscience des tonalités internes du corps<sup>93</sup>. »**

C’est en *relançant cette émotion physiologique* que la personne peut retrouver un accordage perceptif avec ses envies et besoins profonds. Danis Bois précise que c’est *le premier niveau atteint chez une personne en situation de souffrance* :

« L’expérience démontre, comme nous l’avons vue, que le refoulement ne concerne pas seulement le souvenir psychique de l’événement, mais également en tout premier lieu la tonalité de l’émotion physiologique associée à cet événement. La tonalité déserte le corps au moment du traumatisme ; c’est un moyen qu’utilise le corps pour éviter la souffrance. C’est sur ce terrain que s’organise le symptôme psychique. En réactivant l’émotion physiologique, la pression manuelle déclenche la remémoration de certains souvenirs refoulés ou simplement oubliés<sup>93</sup>. »

### **5.1.2. La thymie**

*Le “goût de soi” concerne une autre catégorie d’état qui anime le corps*, celui de la thymie. C’est cet état de base qui teinte l’ambiance interne sur une durée plus stable et qui est la première atteinte dans les souffrances psychiques. Notre auteur cite Maine de Biran :

« La vie du moi se joue sur un fond immuable d’impressions changeantes lié aux dispositions organiques<sup>94</sup>. »

Le travail proposé en entretien et traitement manuel va soulager les maux physiques manifestés dans ces troubles de l’humeur (maux de tête, douleurs viscérales, vomissements,...). De plus, **il est possible de percevoir les états du corps, et en particulier ces fameuses tonalités articulaires, musculaires, viscérales. Lorsque ce rapport au corps peut être retrouvé, le patient observe une régulation des variations de sa thymie.** L’homme-ému est donc considéré comme une personne en processus de transition dans lequel l’émotion physiologique, idéalement, joue naturellement sa partition, mais plus en

---

<sup>93</sup> Ibid, p. 196

<sup>94</sup> Ibid, p. 198

profondeur, une ambiance interne plus stable prédispose ce dernier. La SPP agit sur ces deux niveaux de comportement émotionnel.

### **5.1.3. L'émotion psychologique**

Mais quand la personne intervient sur ces registres de manifestations, elle semble recouvrir une fâcheuse tendance à dévier le cours normal du processus en le faisant perdurer ou l'intensifiant. Il s'agit là d'une autre catégorie d'émotions. Une troisième nature d'émotion circonscrite par Danis Bois est l'émotion psychologique comme :

« **Le fruit d'une prise de relais de l'émotion physiologique de départ par l'interprétation mentale qui la fait durer dans le temps.** Parfois la frontière entre les deux modes est très ténue comme s'ils étaient fusionnés. (...) Comme si l'exacerbation de l'investissement émotionnel était une réponse à un manque, à une rupture de la relation à soi. (...) <sup>95</sup>»

Dans ce cas, **la relation au mouvement interne peut court-circuiter de façon heureuse ce schéma si classique des émotions secondaires**, et peut comme nous le démontre l'exemple suivant alléger les souffrances de la personne :

« Pendant cette séance, le praticien, constatant que l'entretien verbal mené sur le thème de la dévalorisation à l'aide des questions d'usage n'évoluait pas, propose à Yvonne de s'allonger sur la table pour recevoir un traitement manuel. À l'issue du traitement, elle confie : *“Ce n'est plus la peine que je cherche, j'ai compris que le problème ne vient pas des autres et que ce n'est pas non plus parce que je ne m'aime pas, mais parce que je n'ai jamais rencontré ce que je viens de vivre sous vos main”* Elle décrit alors de façon surprenante ce qu'elle a ressenti durant cette séance : le mouvement interne l'a réconcilié avec elle-même<sup>96</sup>. »

### **5.1.4. Ouverture sur de nouveaux états émotionnels**

Au-delà des trois catégories d'émotion que nous venons de survoler, Danis Bois élargit le spectre compréhensif du phénomène émotionnel quand il aborde **le sentiment d'incompréhension face à sa vie, le sentiment de rupture avec ses élans les plus profonds et la perte de repères** qui découlent du *sentiment de ne pas trouver sa place*. Danis Bois utilise à

---

<sup>95</sup> Ibid, p. 200

<sup>96</sup> Ibid, p. 201



trois reprises le mot : *sentiment* pour aborder trois parmi les quatre processus d'installation du mal-être.

L'incompréhension d'abord est cette distorsion entre les résultats, le cours qu'ont pris les choses par rapport à un élan initial. Cette description nous rappelle une remarque de Rimé par rapport aux émotions dans lesquelles il y a toujours, selon lui, **une trilogie en jeu : un projet, une attente et la tension positive ou négative qui se dégage de la réalité des faits.** L'appréciation des choses et leur évaluation sous forme de jugement ou d'auto-jugement sont de véritables tremplins pour les états de mal-être. Les pertes de repères peuvent être d'origine externe ou interne, où c'est le jeu entre soi et soi qu'il faut réanimer. Mais comme le commente Danis Bois :

« (...) Quelle que soit l'origine du mal-être, le problème central reste le même : **la personne souffre d'une distance entre elle et son corps, elle vit un sentiment d'étrangeté par rapport à elle-même. Elle est ici dans un corps qu'elle ne ressent pas ; elle n'est plus touchée par sa propre présence. Avant de perdre le goût à la vie, elle a perdu le goût de sa vie, voir le goût de la vie.** (...) Mais, dans son intimité, elle pressent une absence ; son corps est absent de sa vie, ne résonne pas au diapason de son existence. Une absence qui fait que sa présence n'est plus totale, présence à soi, présence aux autres...<sup>97</sup> »

Ainsi nous le comprenons, le mal-être porte déjà son empreinte corporelle avant même que la personne ne puisse le reconnaître. *Par un état interne morose, dans le silence de la vie organique*, le corps se désorganise et somatise à bas bruit. L'homme n'est pas encore ému de sa vie que son corps lui présente déjà des expressions de ce mal-être.

L'enjeu de l'approche somato-psychopédagogique de la personne est de trouver des conditions précoces de repérage de l'installation de ces troubles. C'est par *les conditions extra-quotidiennes d'évaluations* que le praticien va « détourner » les stratégies de compensation de la personne mais aussi des habitudes inscrites dans le corps. À travers des sollicitations inattendues des tissus corporels, le praticien se trouve en prise directe avec un lieu de la personne des plus authentiques, une sorte de miroir de l'état réel du corps et de la personne qui l'occupe. C'est dans cette fréquence extra quotidienne que se bâtit la pratique de la somato-psychopédagogie.

---

<sup>97</sup> Ibid, p. 211

### 5.1.5. L'âme de l'émotion

Dans *Le sensible et le mouvement*, l'auteur aborde une dimension plus philosophique de son œuvre qui n'est pas pour autant à éloigner d'une réalité palpable. Nous y avons lu des perspectives novatrices à notre connaissance car, ce que nous avons découvert chez d'autres auteurs et notamment ceux de la phénoménologie, semble ici être complété par l'éprouvé charnel de certaines dimensions jusqu'alors uniquement saisi par la pensée. Cet ancrage *corporé* de l'expérience philosophique de l'*affection*, de ces *courants émotionnels qui dépassent nos propres contours* ou de *la chair du monde* chez des auteurs comme Merleau-Ponty (qui pourtant aborde le corps en tant que "foyer des sens") ou Maine de Biran, apporte une valeur paradigmatique au sensible, laissons-nous toucher par cette réalité vécue dont nous parle l'auteur :

« Ce qui est perçu n'a tout simplement pas d'équivalent dans le monde du visible : une sorte de mouvement sans déplacement qui défie la trop grande précision du langage, une intensité qui se déploie partout et nulle part à la fois, (...) la réalité de la chose perçue débordant de loin l'exprimable.

La philosophie du sensible que je prescris nous invite à réduire toute distance entre l'objet et le sujet, entre le corps pensant et pensée incorporée, entre perception et pensée **La pensée est perception ; la pensée habite l'émotion, l'âme de l'émotion nourrit la pensée.**

On touche l'objet et on est touché par lui. On devient le mouvement et on se laisse toucher par lui. **C'est alors le sensible, l'accès au goût de l'absolu, au goût de soi dans ses moindres détails, au goût de la vie, en tant que principe d'existence absolu**, qui émerge du silence dans la majestueuse lenteur d'un geste incarné<sup>98</sup>.»

Nous voyons dans cette dernière citation une parenté avec le philosophe Spinoza ; tout en relevant la singularité novatrice auxquels se rattachent ces deux modes spinoziens du rapport à l'existence. Le *ressenti du mouvement dans la profondeur de la matière* ou son absence conduisent à deux « affections » de base :

**« Il existe deux émotions fondamentales, deux états d'âme fondamentaux : la joie liée au ressenti du mouvement dans la profondeur de la matière et la tristesse d'en être coupé. »<sup>99</sup>**

---

<sup>98</sup>Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Paris : Point d'appui, pp. 138-139

<sup>99</sup>Austry, D.(2004). ESSPP, Paris, p. 31

Au cours de cette séquence de réflexion consacrée à l'approche somato-psychopédagogique des émotions, nous avons pris la mesure de l'ancrage organique et corporel des phénomènes émotionnels de courte durée pour les émotions physiologiques, d'insistance temporelle psychique plus ou moins néfaste lors des émotions psychologiques, et enfin de la tonalité qui colore de façon plus stable les états internes du corps dans l'humeur. Bien que ces données ne représentent pas des nouveautés en soi, nous avons trouvé saillant l'association et la compréhension de ces différents phénomènes *via* l'expérience d'un éprouvé corporel, sous la forme du mouvement interne ou psycho-tonus.

Cette aventure perceptive et la plongée dans la profondeur somato-psychique qu'elle permet, ouvre, à notre connaissance, une nouvelle voie conceptuelle de définition des émotions. La dernière partie de notre compte-rendu non-exhaustif de l'approche SPP des émotions nous a fait visiter une nature de manifestation étrangère à tout ce que nous avons pu lire auparavant. L'expérience extra-quotidienne, véritable foyer central de cette discipline, déclenche un éprouvé inédit : *le sensible*. Ces manifestations s'apparentent aux émotions, aux états d'âme fondamentaux comme l'a précisé Danis Bois. **Mais s'agit-il d'une émotion à part entière ou d'une prise en relais par nos mécanismes émotionnels « classiques » qui résonnent à cette fréquence ? L'expérience consciente du sensible est-elle une affection de l'être, une méta-émotion ?**

## **5.2. VISION CINÉTIQUE DES ÉMOTIONS**

Abordant une caractérisation générale du phénomène de l'émotion, Didier Ausrty<sup>100</sup>écrit :

« Nous pouvons voir en jeu une globalité du corps dans son ensemble, une unité dynamique de comportement ; avec des détails, des mécanismes précis qui génèrent des cascades de réactions réciproques. Et qui dit « unité dynamique », dit « mouvement » ; et qui dit « mouvement » dit « inconscience », dit « insensibilité »<sup>101</sup> ».

---

<sup>100</sup> Austry D. (2004) ESSPP, Paris

Nous renvoyons le lecteur au support de cours de l'École supérieure de somato-psychopédagogie (ESSPP) "Stress et émotions" écrit par le professeur Austry, Ce document donne une vision complète et synthétique sur les théories des émotions, de l'affectivité et des comportements cinétiques qui en découlent. Nous ne reprendrons pas ce travail dans notre champ théorique, mais nous en livrons maintenant quelques points.

<sup>101</sup> Ausrty, D. (2004). *Stress et émotions*, ESSPP p. 10

À propos des propositions théoriques de Damasio, le professeur Austray fait un lien avec certains concepts de la somato-psychopédagogie :

« On peut faire le parallèle avec la *corporalité*, un thème cher à la méthode<sup>102</sup>. C'est le terme qui désigne la perception de soi enrichie par le pré-mouvement. Cette entité globale est constituée par le corps, la matière, le geste et la vie en mouvement avec la sensation qui en résulte : la sensation d'être profondément soi, dans tous ses possibles. **On peut alors avancer sans trop de risque que l'arrière-plan de Damasio constitue comme l'avant-scène de la corporalité** !<sup>103</sup> »

D. Austray présente un aspect du phénomène des émotions que nous n'avons pas trouvé jusqu'ici dans l'ensemble de notre investigation théorique. **Il est possible d'accéder et par la suite de comprendre, via une perception et une lecture de l'état de la matière, des mouvements qui l'animent, des enjeux tous-terrains des phénomènes émotionnels.**

Suivons ce nouvel éclairage sur les comportements « émotionnels » du corps :

« On propose une gradation : d'abord comment la matière du corps vit ou fige les émotions ; ensuite, comment la structure, la nature de la matière peut être véritablement en distorsion, en rapport avec le vécu émotionnel ; enfin il existe des profils de matière en rapport avec les émotions.<sup>104</sup> »

Dans la conclusion de cette réflexion théorico-pratique des émotions et de l'affectivité, l'émotion est saisie comme un simple mouvement ayant un trajet avec son « top-départ » et son « top-arrivée ». L'émotion physiologique est un mouvement initié dans l'unité somato-psychique, **elle a son trajet**. À partir de cette référence spatio-temporelle, toute manifestation émotionnelle présente ses caractéristiques propres :

« Les pathologies les plus courantes liées à l'expression émotionnelle sont de l'ordre de l'amplitude ou d'ordre temporel. Une émotion forte, quand elle se déclenche, est semblable à **un problème d'amplitude** mal gérée, en trop ou en moins.

L'émotion nous focalise en quelque sorte sur l'amplitude, alors que, très souvent, l'origine du problème repose sur des orientations perdues, des carrefours oubliés, des décisions non-prises ou mal prises. C'est un travail de rééducation du mouvement sensoriel, à long terme.

On peut aussi voir une émotion forte comme un mouvement moteur et voir une émotion cognitive comme un mouvement contrôlé. Alors, on sait bien que la proprioception est la part sensorielle, la part cachée, inconsciente, qui sous-tend le mouvement moteur. **Et si une émotion est à l'image d'un mouvement moteur, quelle est la part cachée, sensorielle d'une émotion ? Ne serait-ce pas l'état d'âme ? L'état d'âme est lié au vécu du mouvement :**

---

<sup>102</sup> Eve Berger (2000). *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Point d'Appui.

<sup>103</sup> Austray, D. (2004). *Stress et émotions*, ESSPP, Paris, p. 22

<sup>104</sup> Ibid., p. 29

ce n'est pas une émotion en réaction à un événement, non, **c'est le ressenti d'instant en instant des effets du mouvement dans la matière**<sup>105</sup>. »

Par ailleurs, et cela ne contredit pas ce qui précède, il apparaît clairement que la pratique somato-psychopédagogique conduit à un éprouvé qui n'est pas de nature psychologique, ni émotionnelle ou affective comme il est communément admis. C'est ce que nous allons découvrir dans la prochaine section de ce chapitre.

### **5.3. UNE AFFECTIVITE PROPRE A LA RENCONTRE AVEC LE MOUVEMENT INTERNE**

« Ainsi, dans la notion d'éprouvé, se trouve une première notion de mise à l'épreuve : "j'éprouve ce que j'éprouve" ; cela signifie que je me mets à l'épreuve dans ce que je ressens. **Ce que j'éprouve n'est pas d'ordre affectif ou émotionnel. Il s'agit plutôt d'une tonalité interne, d'un arrière-plan émotionnel, qui donne goût à la vie. Cette tonalité résulte selon moi, de la mise en jeu de ce que j'ai appelé la corde sensible de notre être, elle se dégage de la rencontre avec le mouvement interne**<sup>106</sup>. »

Dans l'ouvrage « *le moi renouvelé* », Danis Bois précise encore que l'entretien à médiation corporelle a certaines exigences, dont :

« Premièrement, la personne est présente à son propos, à son corps et à son geste, sa prosodie est en **adéquation** avec la profondeur et l'intensité de ce qu'elle vit, avec **l'émotion que cela suscite en elle**<sup>107</sup>. »

Nous relevons dans l'analyse de Danis Bois une richesse d'orientations dans l'appréhension des émotions et un **intérêt particulier pour l'homme-ému** :

« Une personne déclare au cours du traitement "j'ai chaud dans mon thorax", c'est son *affectivité qui est retrouvée qu'elle témoigne, et sa bonne humeur*. Et telle autre confie : "cela me donne un sentiment d'existence, de puissance, j'adore...je sens une pêche maintenant (...) j'ai le droit d'affirmer mon envie". La distance entre soma et psyché est parfois telle qu'une forme de perte d'identité finit par s'installer, sournoisement (...) éteignant la joie de vivre, le goût de la vie, et finalement le goût de soi<sup>108</sup>. »

---

<sup>105</sup> Ibid., p. 30

<sup>106</sup> Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, Paris : Point d'appui, p. 21

<sup>107</sup> Ibid., p. 114

<sup>108</sup> Ibid., p. 117

Danis Bois explique que la pensée n'est pas seulement *un parchemin inscrit dans le cerveau, mais son expression est souvent entravée par la charge émotionnelle et affective que cette pensée véhicule*<sup>109</sup>. L'émotion est dans ce cas un obstacle, une charge qui nuit à l'expression de la pensée. Cette appréhension rejoint la vision cartésienne des émotions.

*Éprouver les choses* est au cœur de la méthodologie de la SPP, c'est-à-dire éprouver son corps, son mouvement, ses pensées. Éprouver ses émotions ne semble pas être une option retenue, à moins que cela fasse aux détours des trois éléments précités. Danis Bois distingue le *ressenti* de l'*éprouvé*, écoutons-le :

« L'acte d'éprouver se définit ainsi comme un certain rapport à l'expérience, caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de *son* expérience (...). Ce qui est important, ce n'est pas seulement être en relation avec l'expérience (ce que pourrait être le ressenti) mais aussi *s'apercevoir* au sein de l'expérience (ce qui en est éprouvé)<sup>110</sup> .»

Des précisions sur les conditions de ce processus d'éprouver nous livrent une étape qui est le : "je perçois les effets de ma perception" qui suit le "je perçois que je perçois" dans laquelle:

« Le patient est attentif non seulement à sa perception, mais aussi en même temps aux effets produits dans son corps par le fait qu'il perçoit. Ces effets sont ressentis notamment sous la forme d'états d'âme particuliers qui émergent de la profondeur du corps. C'est ce que j'appelle des *tonalités*, c'est ici qu'intervient l'éprouvé, quand **la personne devient capable de capter ces tonalités et de se laisser toucher par elles**, au point de se laisser transformer par elles (...) **Apprendre de sa vie, cela commence par apprendre à éprouver ses expériences**<sup>111</sup>. »

Ce développement d'inspiration phénoménologique s'apparente à une forme d'affectivité dont la cause est intrinsèque, fruit d'une *auto-empathie*. Comme l'explique le fondateur de cette discipline émergente : « *aider son patient à développer la nature et la qualité de ses capacités empathiques devient un enjeu essentiel*<sup>112</sup> ». La SPP vise avant tout l'auto-empathie, cette dernière pouvant logiquement renforcer l'hétéro-empathie (capacité de résonance avec autrui). Ce travail empathique sera toujours initié par un éprouvé corporel. La ***réciprocité actuante*** est le terme qui, selon notre auteur, qualifie le mieux la dimension de

---

<sup>109</sup> Ibid, p. 131

<sup>110</sup> Ibid, p. 135

<sup>111</sup> Ibid, p. 136

*communauté de présence* qui unit le couple patient-thérapeute ainsi que le dynamisme de transformation perçu. Ce jeu relationnel détermine une autre dimension essentielle de la SPP : il s'agit de la **régulation tonique** ; le psycho-tonus fait l'objet d'une grande attention chez le praticien tout d'abord. Mais il est proposé très tôt au patient lui-même d'être également attentif à cette qualité d'activité interne lors des séances. Le toucher manuel en SPP sollicite en particulier le tonus d'anticipation qui prépare le mieux le corps à l'action et la personne à l'adaptation face aux différentes situations.

Il existe plusieurs tonicités dans le corps et pour Danis Bois, il s'agit d'accéder à une tonalité tonique silencieuse qui porte en elle une composante psychique. Ce psycho-tonus exprime en quelque sorte comment les éléments de notre vie nous affectent en profondeur mais aussi comment ce tonus interne résonne jusqu'à notre rapport au monde :

« Apprendre à percevoir les différents états de sa propre tonicité, d'abord en situation thérapeutique et ensuite dans les situations quotidiennes, permet à la personne de rentrer dans un processus d'auto-observation et de vécu corporel. Celle-ci apprend ainsi à écouter son corps qui désire quelque chose et qui l'exprime par des modifications toniques. **Quand le tonus interne est trop élevé, l'humeur devient négative, agressive, impatiente ; l'ouverture psychique diminue, (...) à l'inverse, quand le tonus interne est trop faible, l'humeur est de tonalité éteinte, voire dépressive ; l'individu s'installe dans la passivité, comme si le corps tout entier s'abandonnait et démissionnait**<sup>113</sup>. »

Un flux de communication circule dans les deux sens, via le mouvement interne, au sein de l'unité somato-psychique. Par les modulations toniques et le point d'appui, il s'opère un accordage et une harmonisation des différents tonus, tant au niveau de la sphère psychique que physique. La prise de conscience par la personne elle-même de cette arrière-scène de notre vie est un bras de levier considérable qui donne tout son sens thérapeutique à l'acte pédagogique. L'accordage somato-psychique est issu de cet équilibre perceptivo-cognitif.

Dans le registre des émotions « primaires » comme la peur, nous avons observé comment celle-ci peut se présenter parfois lors de la pratique de cette discipline et quelle en est son origine. L'expérience du sensible présente des moments de difficultés liées à l'absence de toute représentation face à "l'inconcevable", la personne est saisie par la peur de l'inconnu. Danis Bois parle des précautions d'accompagnement qu'exige cette situation:

---

<sup>112</sup> Ibid, p. 137

<sup>113</sup> Ibid, p. 140

« Cette peur réclame de la part du pédagogue une infinie patience et un respect de tous les instants, tant cette peur structure les comportements de manière profonde : « (...) Comme si j'avais ma vie recroquevillée autour de ma colonne vertébrale et que celle-ci se redressait et pourtant, c'est ma peur qui est là, ancrée dans mes muscles, dans mes os, dans mon ventre. Je ressens cela à chaque fois que j'ai peur de perdre mes repères, d'être sans protection. Finalement, la peur de l'inconnu<sup>114</sup>. »

Dans un développement sur les troubles du rapport individuel à la tonalité interne, Danis Bois explique que la perte du sens de la vie peut être *envisagée comme un déficit universel*. Ce point de départ donne un nouveau regard sur les troubles appréhendés classiquement comme étant de nature psychologique. Nous relevons dans ici des éléments de compréhension essentiels sur les émotions et l'affectivité en générale :

« Ainsi la souffrance psychique peut trouver son origine dans une perturbation se situant à différents niveaux ; **du plus organique au plus cognitif, nous rencontrerons l'émotion physiologique, la thymie ; puis la sensualité, la sentimentalité et enfin l'émotion psychologique ou affectivité. Tous ces niveaux représentent le déploiement individualisé d'une fonction sensible primordiale commune à tous, et qui se tient dans la matière du corps, là où s'exprime le mouvement interne. Ce lieu, quand il est conscient, devient le terreau fertile d'informations sensorielles qui nourrissent autant la vie réflexive que la vie émotionnelle et affective de la personne.** Celle-ci devient capable de raisonnement et de réactions qui se basent sur de nouveaux critères : ce ne sont plus des mécanismes de défense, de rejet, de projection, qui guident les paroles et les actes, mais les informations profondes et sensées qui émergent de la matière corporelle animée du mouvement interne. À ce stade, le corps et le psychisme ne font plus qu'un<sup>115</sup>. »

Nous découvrons **qu'il existe, au cœur de la matière corporelle** et sous la forme d'un mouvement, **un principe d'affection dans le sens d'une influence agissante qui ne peut pas être initié par la volonté de l'homme**. Néanmoins, pour s'actualiser, ce principe a besoin d'être perçu par ce dernier. Ce niveau de cohérence et d'équilibre entre l'être ressentant, l'être percevant et l'être pensant est source d'une santé au sens bien plus large que celui de l'absence de pathologie. À l'issue de notre investigation théorique générale, nous cernons mieux les enjeux et la contribution de notre exploration. Ce tour d'horizon renforce notre intérêt pour bâtir des éléments de réponses à notre question de recherche et nous encourage pour la suite de notre travail : celui d'établir notre devis méthodologique.

---

<sup>114</sup> Ibid, p. 154

<sup>115</sup> Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, CD. Paris : Point d'appui



## **DEUXIÈME PARTIE**

---

# **CHAMP EPISTEMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE**

# CHAPITRE 3

## POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET DEVIS

### METHODOLOGIQUE

---

#### 3.1. POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

---

« Dans la recherche, le chercheur a la responsabilité de définir la question centrale, **la posture épistémologique**, le cadre théorique et les objectifs du projet<sup>108</sup>. »

Pour inscrire notre recherche dans un cadre scientifique rigoureux il nous faut à présent préciser notre posture de recherche, l'ancrage épistémologique qui la caractérise, ainsi que la méthodologie qui la sert. À l'heure actuelle, les démarches qualitatives couvrent un vaste domaine et les méthodologies à disposition sont abondantes. Dans le souci de respecter la cohérence de notre recherche, nous avons choisi une **méthodologie générale d'inspiration phénoménologique**. En effet, notre recherche pointe le vécu subjectif des sujets pour ensuite analyser avec rigueur la subjectivité.

Toutefois, notre posture de praticien-chercheur impliqué exige d'opter, à l'intérieur de ce cadre général phénoménologique, pour une position dirigée vers une **démarche heuristique**. Comme l'explique P. Paillé, le processus qui caractérise l'analyse qualitative est l'analyse directe des phénomènes par reformulation, par interprétation ou par théorisation<sup>117</sup>. Nous avons souhaité dégager un modèle théorique ancré dans les données, c'est pourquoi

---

<sup>108</sup>Humpich, M. (2006). *Eléments d'analyse qualitative, Support de cours Mestrado*, Université Moderne de Lisbonne, p. 4

<sup>117</sup>Paillé P., Mucchielli A., *Analyses qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Collin, p. 213

nous avons choisi de procéder à une **analyse herméneutique transversale**, même si le nombre d'entretiens utilisés pour cette recherche est limité.

Pour l'analyse des données proprement dites, nous avons surtout fait appel à la **théorisation ancrée**, très intéressante puisqu'elle correspond à un paradigme d'analyse qualitative<sup>118</sup>. En effet, dès lors que *l'on souhaite, non pas prouver un point de vue, mais le faire comprendre par une reformulation la plus authentique possible de l'expérience des participants*<sup>119</sup> notre posture d'analyse s'avère la plus conforme aux buts que nous visions dans notre recherche.

Fidèle à cette logique interne, nous avons mené cette recherche en tant que praticien-chercheur au contact de notre pratique personnelle et de notre terrain professionnel. Nous avons procédé à une première analyse par **classification sous forme de catégories**. Ces « condensés de signification » nous ont permis de dégager des énoncés d'entretiens dans une structure cohérente à priori. L'apparition de **catégories émergentes**, prémisses de théorisations en devenir, témoigne de notre ouverture à la surprise et à la nouveauté au fil de notre exploration. Au contact des données récoltées dans les entretiens semi-directifs, dont nous venons de définir succinctement la méthode de recueil, nous avons procédé à une analyse phénoménologique des contenus de vécus, mais en y incluant une **démarche compréhensive et interprétative** fortement colorée par notre démarche heuristique. P.Paillé énonce une première attitude :

« On ne sollicite plus l'expérience, on l'examine, la scrute, l'interroge à divers niveaux, telle qu'elle a été livrée<sup>120</sup>. »

L'analyse phénoménologique et herméneutique est restée accordée à notre expérience de la subjectivité corporéisée pour dégager la signification des textes. Marc Humpich résume bien l'esprit qui a animé cette étape de notre travail et une deuxième attitude complémentaire :

« Dans la position de l'analyste, le chercheur dispose non seulement des données recueillies, mais il **peut s'appuyer également sur le « fond sensible » de son expérience d'accompagnement des participants (...)**. Ce

---

<sup>118</sup> Ibid.

<sup>119</sup> Ibid.

<sup>120</sup> Paillé, P., A. Mucchelli, (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris : Armand Collin, p. 119

fond sensible offre une toile perceptive et cognitive, un support présent sur lequel vont se détacher progressivement les éléments de compréhension du phénomène étudié, **les saillances de sens**. (...) Certaines de ces impressions et réflexions vont ressurgir à l'occasion du contact avec les données et contribuer à éclairer l'analyse puis l'interprétation, c'est-à-dire la production finale de compréhension qui conclura la recherche<sup>121</sup>. »

Nous pourrions dire que nous laissant **touché par l'expérience** dans sa "totalité" objective et subjective, notre processus de recherche s'est naturellement orienter vers une démarche théorisante ancrée rendant plus productive notre exploration des **manifestations de nature "affective" au contact du sensible**.

### **3.1.1. La posture de praticien-chercheur**

Notre recherche, tant sur le plan théorique que méthodologique a été guidé en partie par l'état de praticien chercheur. Nous nous inscrivons dans cette filiation car il s'agit bien ici d'une recherche ancrée dans une pratique au contact d'un milieu professionnel qui est le nôtre. Cette posture d'investigation sur le terrain ambitionne une meilleure compréhension des phénomènes émotionnels et de l'affectivité rencontrés au sein de la somato-psychopédagogie.

La posture de l'analyste est délicate lorsqu'il est celui qui a interviewé, celui qui recherche, celui qui pratique sur le même espace d'expériences que l'interviewé. La prise de contact avec les données doit dans un premier temps offrir la parole aux participants dans tout l'espace possible pour que puisse ce livrer ce qui a été réellement vécu :

« L'examen phénoménologique des données c'est l'écoute initiale complète et totale des témoignages pour ceux qu'ils ont à nous apprendre, avant que nous soyons tentés de les faire parler<sup>122</sup>. »

---

<sup>121</sup>Humpich, M. (2006) *Eléments d'analyse qualitative*, Support de cours Mestrado, Université Moderne de Lisbonne, p. 6

<sup>122</sup>Paillé, P., A. Mucchelli, (2003), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Collin, Paris, p. 70

### **3.1.2 Méthodologie générale d'inspiration phénoménologique**

L'analyse descriptive nous est apparue le chemin le plus propice pour accéder au texte. Notre travail d'analyse des données s'est maintenu dans l'espace le plus proximal du texte, tout en faisant appel à notre vécu corporel pour en dégager certains sens. Nous l'avons vue, la démarche phénoménologique s'avère une des plus adaptées pour réunir les contenus de vécus qui se donnent au sein d'une expérience extra quotidienne. Dans ces conditions d'investissement de soi au sein de sa recherche, le praticien chercheur est **en situation d'auto-formation permanente**. Notre type de recherche est basé sur **une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique** dans laquelle le sujet peut vivre profondément la présence à lui-même. Danis Bois en parle de façon éloquente dans son journal de chercheur:

« En travaillant chaque jour sur la fibre sensible humaine, nous dit-il, on y rencontre tout une vie subjective riche, foisonnante et qui apprend nécessairement quelque chose à celui qui la vit et à celui qui l'explore. Ce constat aboutit à la construction d'un rapport différent, plus créatif, invitant à saisir une autre façon le sens de l'existence<sup>123</sup>. »

Au sein de notre méthodologie générale d'inspiration phénoménologique, nous avons fait appel à l'approche compréhensive comme l'énonce Mucchielli : « *L'analyse phénoménologique est un ensemble de techniques qui se situe entièrement dans l'approche compréhensive*<sup>124</sup>. »

Le respect de certains critères et particulièrement l'adoption d'une attitude de réduction phénoménologique qualifie une étude phénoménologique. Comme le précise clairement Hélène Bourhis dans sa recherche :

« (...) Cela consiste à mettre entre parenthèses les connaissances acquises afin d'appréhender et de décrire en toute innocence ce que nous « intuitionnons ». En ce sens, on retrouve une praxis phénoménologique : « *Recueillir la*

---

<sup>123</sup>Bois, D. (2006). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de Doctorat Européen, p.167

<sup>124</sup>Paillé, P. A. Mucchelli, (2003), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris : Armand Collin, p. 190

*présence. Être là. Car la présence n'est pas, telle que j'imagine qu'elle doit être [...], il s'agit de la mienne, de notre co-présence : être là, en être, en faire partie, me trouver tout entier par ce qu'il y a lieu, concerné de manière privilégié comme ce en quoi la présence peut devenir sens »<sup>125</sup>.*

Comme l'indique Danis Bois dans sa thèse<sup>126</sup>, il y a nécessité de poser la formule : *Je constate et j'examine ce que j'ai vécu pour en tirer du sens*. Le lecteur aura compris la posture d'«examination» singulière que permet le rapport à l'extra-quotidienneté et à l'immédiateté. Ce processus contient la possibilité de nouvelles conditions de production de connaissances issues d'un rapport corporeisé aux contenus de vécus humains et les natures d' «affections» qui les déterminent.

Nous adhérons à la logique décrite par H. Bourhis :

*« Cette particularité nous a invitée à prolonger la démarche phénoménologique par une démarche compréhensive et interprétative pour rendre compte de cette dimension subjective dont la signification ne se donne pas d'emblée »*

### **3.1.3 Le paradigme compréhensif et interprétatif**

La démarche compréhensive a permis de localiser les intentions de chaque personne et de donner une visibilité valorisante à des aspects cachés mais bien existants de ces corpus d'expériences vécues.

W. Dilthey légitimement apprécié comme l'un des pères de l'approche compréhensive invite à mettre à jour le sens immanent des phénomènes humains, et c'est précisément ce sens immanent qui a fait l'objet de notre démarche compréhensive :

*« On ne peut nier qu'il y ait des expériences vécues et plus particulièrement une expérience interne. Ce savoir immédiat est le contenu*

---

<sup>125</sup>Jourde cité par Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire DEA, université Paris VIII, p. 6

<sup>126</sup>Bois D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations* : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation. Tésina en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville, p.133

d'une expérience et l'analyse de ce contenu constitue ensuite la connaissance et la science du monde spirituel.»<sup>127</sup>

### **3.1.4 La méthode de recherche heuristique**

« La démarche heuristique est un processus de recherche qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification »<sup>128</sup>.

Voici posée une définition claire d'une certaine attitude méthodologique. Nous trouvons dans ce choix méthodologique notre identité de praticien-chercheur en tant qu'il autorise une immersion dans le terrain de l'expérience vécue. Notre processus de praticien-chercheur possède des analogies avec la méthode heuristique, dans la mesure où notre démarche de recherche a été exploratoire. L'*Oxford English Dictionary* pose le terme heuristique comme : « ce qui sert à découvrir ». La recherche heuristique correspond, dans ce sens, à une méthodologie de recherche qui aide à découvrir, et ce, à partir d'une posture phénoménologique, comme le précise Paillé.

Il était nous était difficile d'envisager une étude sur notre thème de recherche sans être nous-même, le praticien chercheur, investit dans une expérience intense et personnelle de la réalité du phénomène que nous voulions étudier. Cet ancrage au terrain obligé justifie une fois de plus l'orientation méthodologique appliquée pour notre recherche. Craig développe habilement le processus réservé à ceux, parmi les chercheurs qui ne renoncent pas à la scientificité des données de terrain non encore défriché par aucune conceptualisation :

« La démarche heuristique est un processus de recherche qui **met l'accent sur la compréhension** plutôt que sur la preuve, **sur le sens** plutôt que sur la mesure, sur **la plausibilité** plutôt que sur la certitude, sur **la description** plutôt que sur la vérification. Elle s'appuie sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure, sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée, sur **une exploration ouverte** plutôt que sur une procédure pré-établie, sur **la création passionnée et les perceptions personnelles** plutôt que sur une imitation dénuée de passion et sur une routine impersonnelle<sup>129</sup>. »

---

<sup>127</sup>Dilthey, cité par Bourrhis, H. (2007). Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités *perceptives*. Université Paris VIII, p. 67

<sup>128</sup>Craig. E.P. (1978) La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines. p. 43

<sup>129</sup> Ibid.

De ce fait, le trajet très ouvert car exploratoire de notre recherche a permis de fournir à l'analyse des données et au processus de construction théorique une nourriture réciproque : « *Les idées émergent des données sont confirmées par d'autres données ; cela fait surgir de nouvelles idées qui, à leur tour, doivent être vérifiées dans les données déjà collectées*<sup>130</sup>. »

Ce dernier point conduit notre démarche vers une théorisation ancrée, théorisation dans laquelle : « *un chercheur ne commence pas un projet avec une théorie préconçue. Il débute plutôt par un champ d'étude qui permet aux données de faire émerger la théorie*<sup>131</sup>. »

### **3.1.5. L'analyse par théorisation ancrée**

« Toute la phénoménologie est une explicitation dans l'évidence et une évidence dans l'explicitation. Une évidence qui s'explique, une explicitation qui déploie une évidence, telle est l'expérience phénoménologique. C'est en ce sens que la phénoménologie ne peut s'effectuer que comme une herméneutique<sup>132</sup>. »

Ce processus suivi jusque dans ces derniers retranchements peut aboutir logiquement à une analyse par théorisation ancrée dans la mesure où elle est une méthodologie d'*analyse qualitative* de *données qualitatives* qui, de surcroît, s'accompagne d'un désir de produire une réelle théorisation à partir des données, théorisation qui va au-delà de la simple analyse descriptive.

La théorisation ancrée appartient à la méthode d'analyse des données. À ce titre nous aurions dû placer cette section dans le devis méthodologique. Cependant, afin d'être en cohérence avec notre posture de chercheur impliqué, nous avons préféré l'inscrire dans la démarche de recherche qualitative car *il faut d'emblée insister sur le fait que l'analyse qualitative est d'abord un acte phénoménologique, une expérience signifiante du monde-vie, une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent absolument pas être réduits à des opérations techniques*<sup>133</sup>.

---

<sup>130</sup>Morse J. et all. (2002). *Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research*. International journal of Qualitative Methods, Vol. 1,2, p.13

<sup>131</sup>Strauss et Corbin J.(2004). *Les fondements de la recherche qualitative*. Techniques et procédures de développement de la théorie enracinée, Academic Press Fribourg. Traduit de l'anglais par Marc-Henry Soult, p. 30

<sup>132</sup>Ricœur, P. (1986). *Phénoménologie et herméneutique*. Du texte à l'action, Paris : Points seuil, p. 81

<sup>133</sup>Paillé et Mucchielli (2005). *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin 2ème éd., p. 24



C'est ce qu'expriment les fondateurs de cette méthodologie B. Glaser et A. Strauss, soutenus par A. Strauss et J. Corbin considérant que la théorisation ancrée est :

« (...) Non pas la quantification des données qualitatives, mais plutôt un processus non mathématique d'interprétation entrepris dans l'objectif de découvrir des concepts et des rapports entre les données brutes afin de les organiser dans un schéma théorique et explicatif.<sup>134</sup> »

L'application de la théorie ancrée dans notre analyse nous a permis la création de **catégories émergentes** en résonance avec les multiples re-lectures de nos entretiens et de leurs données. Nous avons laissé également ouverte la possibilité de dégager de notre analyse herméneutique transversale les prémices d'une théorisation concernant la nature d'implication au contact du sensible et ses manifestations sous une forme d'affectivité inédite. Cette originalité méthodologique nous conduit vers l'analyse herméneutique interprétative transversale.

### **3.1.6. L'analyse herméneutique interprétative transversale**

Pour prolonger l'analyse phénoménologique d'une démarche compréhensive et interprétative en préservant notre posture de praticien-chercheur et notre posture heuristique, nous avons opté pour une analyse herméneutique interprétative transversale. En croisant le contenu des énoncés des trois entretiens, nous pourrions tirer davantage de sens de l'ensemble de ces données. Cette procédure permettra de favoriser l'émergence de significations qui ne se livreraient pas dans une herméneutique cas par cas. Notre posture est cohérente à la méthodologie appliquée au Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP) de l'Université Moderne de Lisbonne.

---

<sup>134</sup> Strauss et Corbin (2004), Strauss et Corbin J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative. Techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*, Academic Press Fribourg. Traduit de l'anglais par Marc-Henry Soult, p. 28

## 3.2. DEVIS METHODOLOGIQUE

---

### 3.2.1. Les participants à la recherche

Le terrain de notre recherche s'est porté sur **trois personnes**. Il s'agit de trois personnes de **sex féminin**. La moyenne d'âge est de **40 ans**. Deux d'entre elles ont fini leur cursus de formation initiale somato-psychopédagogie depuis plus de **quinze années** alors que la troisième se trouve en **quatrième année** de formation de cette même discipline.

La **première participante** a suivi l'ensemble des cursus professionnels et universitaires qui ont été proposés depuis l'origine de cette discipline. Elle a également une grande expérience de praticienne en pratique libérale. Ma demande de participation à ma recherche a été d'emblée accueillie avec curiosité et intérêt personnel et comme soutien pour la communauté des chercheurs du CERAP. Elle se qualifie plutôt comme une personne qui communique facilement bien qu'elle se ressente un **peu introvertie**.

La **deuxième participante** est formatrice et praticienne en somato-psychopédagogie. Elle a suivi l'ensemble des cursus professionnels et universitaires qui ont été proposés depuis l'origine de cette discipline. Elle a également une grande expérience de praticienne en pratique libérale et est spécialisée dans le domaine du stress et des émotions. Elle se qualifie plutôt comme une personne **extravertie, joyeuse et expansive**.

La **troisième participante** est étudiante en fin de formation du diplôme de somato-psychopédagogie. Elle a été très enthousiasmée par ma sollicitation. Elle se qualifie plutôt comme une personne **réservée**.

Notre choix s'est porté sur l'**analyse d'un entretien verbal effectué avec chacune des participantes**. Les deux premières personnes présentaient des diversités même si leur parcours au sein de la somato-psychopédagogie (ancienneté- expérience en cabinet libéral, enseignement). Il nous semblait pertinent, vu notre question de recherche, d'interviewer des experts, afin d'interroger les impacts du rapport au sensible dans le secteur des émotions. D'autre part nous voulions saisir des données issues de personnalités au tempérament à priori différentes. Nous pensions qu'il était intéressant de collecter des données issues d'une

expérience plus réduite de la somato-psychopédagogie pour évaluer si la temporalité jouait un rôle déterminant dans la nature de manifestations saisies au contact du sensible.

Le choix de nos participants à cette recherche avait par ailleurs pour objectif d'explorer une possible différence de capacité d'expression et d'analyse du vécu interne en fonction du niveau d'expérience. Enfin, il nous semblait intéressant d'interviewer une étrangère pour recruter des informations issues d'une culture "affective" réputée différente de celle des pays francophones.

### **3.2.2. La collecte des données :**

Les **trois entretiens semi directifs** ont constitué notre **corpus de données**. Après la collecte des données, le travail d'analyse et d'interprétation s'est fait selon la démarche analytique phénoménologique et herméneutique transversale présentée dans notre cadre épistémologique.

- **Entretien semi-directif sur la nature et les manifestations en rapport aux trois catégories d'émotions suivantes :** émotion classique positive – émotion classique négative – émotion au contact du sensible
- **Construction d'un guide d'entretien :**

L'objectif de ma recherche n'est pas de démontrer mais de relever les manifestations présentes dans différents contextes émotionnels ou d'affectivité. Il me tenait à cœur également d'interroger l'existence d'une nature d'émotion émergente au contact d'un cadre extraquotidien tel que le convoque la pratique de la somato-psychopédagogie. Si c'est le cas, il s'agissait de comprendre alors comment, à partir de l'éprouvé corporel, se dessine **une émotion immanente**, et de **découvrir** ce que rapportent les personnes **au contact cette nature d'affection**. Dans ce choix, j'ai été amené à recueillir des données.

Dans ce dessein, j'ai donc construit **un guide d'entretien** avec **des questions prédéfinies** pour permettre aux interviewées de clarifier et d'analyser leurs rapports à des émotions quotidiennes d'une part et, d'autre part, à des manifestations de nature émotionnelle dans le cadre extra-quotidien de la somato-psychopédagogie. Cet entretien se compose de

**questions fermées** évaluant leur expérience en somato-psychopédagogie prenant en compte non seulement les années de pratique, mais aussi le cadre de la pratique de la psychopédagogie. Ce questionnaire qui n'est pas distribué à la personne me sert de base à l'entretien que je propose à chacun des participants. En fonction de ce que les personnes me livrent au cours de l'entretien et de l'inter-réciprocité qui accompagne notre temps de parole, je me laisse la **possibilité de poser de nouvelles questions**. Je serai ainsi conduit à produire de **nouvelles relances** susceptibles de me donner des indicateurs sur les différentes natures de manifestations au contact de **deux cadres "d'affection" distincts**. Nous les rappelons une fois encore : **émotions dans un cadre quotidien et émotions dans le cadre extra-quotidien** (au contact du sensible). Aucune limite de temps n'est donnée à cet entretien (durée comprise entre 45mn et 1h30).

Cette recherche ayant pour moi un caractère exploratoire, cette grille d'entretien me sert de guide. Lors de cette séquence d'entretien, j'utilise **deux attitudes** : une, **directive** me permettant de recueillir des données concernant la spécificité de mon échantillon, et une autre **semi-directive ou non-directive**, laissant l'opportunité à la personne d'exprimer ce qui lui semble important. Je m'appuie sur la reformulation pour être sûr que nous soyons d'accord sur le sens exprimé par la personne et pour clarifier un point que je n'avais pas saisi, ou encore pour permettre à la personne de rebondir, d'aller plus loin dans sa réflexion. Parfois certaines questions invitent la personne à **se caler davantage sur la situation spécifiée**, à recadrer leur attention, ou encore à rester ou à **entrer en contact leur subjectivité par la médiation corporelle**. Cette dernière posture sera recherchée en priorité pour les questions concernant le rapport au sensible et les manifestations qui le caractérisent.

Dans un premier temps, je n'use pas de l'entretien à directivité informative<sup>135</sup>, cela dans l'objectif d'examiner si les participants font le rapport naturellement entre leur éprouvé corporel et les émotions auxquelles elles se réfèrent. Cette posture part de l'à priori que les personnes vivant de façon intense la relation au mouvement interne au sein de leur éprouvé du sensible disposeraient d'une capacité à étudier ou à tirer du sens de leur vécu et de leur

---

<sup>135</sup> Pour plus d'informations sur ce sujet, consulter la thèse de Danis Bois, OpCit., chap. 3.3

éprouvé, et que plus les personnes ont une longue expérience de cette pratique, meilleure serait cette capacité.

**Les entretiens de clarification de vécu du sensible** peuvent se faire soit pendant l'expérience immédiate, soit en post-immédiateté, soit en différé sans accordage.<sup>136</sup> Compte tenu des données que je souhaite collecter, **j'ai choisi de réaliser mes entretiens en post immédiateté, suite à un accordage somato-psychique**. Ces entretiens questionnent une expérience spécifiée du vécu d'au minimum deux moments : un moment relatif à une situation émotionnelle quotidienne et un moment relatif à une situation extra-quotidienne tirée de l'expérience au contact du sensible. Le deuxième moment sera sélectionné librement parmi les quatre éléments expérientiels fondamentaux de la somato-psychopédagogie, c'est-à-dire : l'entretien manuel, l'entretien gestuel, l'introspection, l'entretien à médiation corporelle.

Les entretiens sont **enregistrés sur un dictaphone** numérique, puis **retranscrits** par mes propres soins.

- **Les questions proprement dites :**

Je trouvais délicat de ne pas utiliser d'emblée le terme « émotion », ou de ne pas le suggérer dans mes questions. Je craignais devoir accumuler une très grande quantité de données pour sélectionner un petit nombre d'énoncés relatifs à mes objectifs de recherche. D'un autre côté, le fond de mon exploration s'appuie sur la nature de rapport qui s'installe au contact de l'expérience extra quotidienne en SPP. Aborder le contenu des manifestations au contact de certains événements à caractère émotionnel est la première option que j'ai choisie pour déterminer mes questions. **Ma stratégie d'entretien était de déplier, de dérouler le contenu perceptif, réflexif, sensoriel de chacune des situations sélectionnées par l'interviewée**. Je souhaitais également me donner la **possibilité de découvrir des contenus** dont seuls les participants à mon étude pouvaient connaître, puisqu'il s'agissait de leur propre expérience. Je pouvais alors interroger les personnes autour de l'émotion en la mentionnant, sans pour autant inhiber le potentiel de découverte et de données disponibles pour ma recherche.

---

<sup>136</sup> Ibid.

Le format des questions reste le même quel que soit le degré d'expertise en somato-psychopédagogie des participantes.

1° / Le premier thème de notre entretien concerne une situation quotidienne, à travers la remémoration d'un événement que le sujet qualifierait d'émotionnel :

La question est la suivante : « **Je te propose de me décrire une situation que tu qualifierais d'émotionnelle, dans le cadre de ta vie quotidienne. Peux-tu me dégager et décrire ses manifestations corporelles et les états que tu as vécus à ce moment-là ?** » En sous-question ou première relance se présente une autre question : « Quels sont pour toi, les indices qui te permettent de définir ces états, ces manifestations... »

2° / Si la personne me décrit une émotion "négative", je lui propose dans une deuxième étape de se remémorer une situation plutôt agréable :

Ce deuxième temps suivra la même logique d'entretien que la première étape. À l'inverse, si la personne m'a décrit en premier lieu une émotion positive, nous nous engagerons vers une remémoration d'une situation à caractère plutôt désagréable. Je précise que j'évite l'emploi des mots : *émotion positive* ou *émotion négative* dans mon discours, mais j'utilise plus volontiers *situation à tendance agréable* ou *situation à tendance désagréable*. La question est la suivante : « **Je te propose de me décrire une situation que tu qualifierais plutôt d'agréable (ou désagréable), dans le cadre de ta vie quotidienne. Peux-tu me dégager et décrire ses manifestations corporelles et les états que tu as vécus à ce moment-là ?** »

La saisie de données sur le rapport expérientiel en lien à une émotion "positive " et à une émotion "négative" m'intéresse dans la mesure où il me semble pertinent d'observer, de repérer et de découvrir de quelle manière les manifestations de l'une ou l'autre se conjuguent avec l'engagement sensoriel, avec la subjectivité qui nous habite au contact du sensible. J'étais intéressé de voir comment chaque participant sélectionne en premier lieu plutôt l'une ou l'autre de ces deux catégories (alors que rien de cela n'a été suggéré en début d'interview).

3° / La troisième partie de notre entretien est consacrée à un moment spécifié extra-quotidien. Le sujet fait son choix parmi quatre situations :

Au préalable je l'interroge sur le degré d'expérience dans la pratique de la somato-psychopédagogie : « **Depuis combien de temps pratiques-tu cette méthode ?** » ; « **Dans quel cadre exerces-tu cette discipline ?** ». J'ai choisi d'ajuster ses deux questions à cette place dans notre entretien pour ne pas induire une attitude introspective "forcée" lors des deux étapes précédentes. Au sein de chacun des entretiens, je voulais laisser une totale liberté dans l'attitude de lors de cette séquence d'entretien pour aborder les situations quotidiennes. J'ai choisi cette stratégie pour observer s'il avait une corrélation entre le degré d'expertise en somato-psychopédagogie et la verbalité qu'adopte chaque participante.

Afin d'être le moins inductif possible et dans la mesure du possible, je ne donne aucune précision sur ce que j'entends par émotion, manifestations, états. Je questionne directement l'éprouvé et le vécu de la personne à la recherche soit d'indicateurs de l'émotion du sensible, soit à la recherche d'une définition de cette émotion. La question sur le thème de l'émotion du sensible se formule comme suit : « **Lors d'une situation de ton choix parmi l'introspection sensorielle (ou méditation), entretien manuel, entretien gestuel ou l'entretien verbal, peux-tu me décrire les états que tu rencontres au contact de l'extra-quotidien et de l'immédiateté tel qu'on le vit en somato-psychopédagogie ?** ». Puis, si la participante n'aborde aucun aspect de nature "de l'affectivité " rencontrée au contact du sensible, je demande : « **Quels liens fais-tu avec les émotions ?** »

4° / Enfin, une quatrième nature de données m'intéressait. Je souhaitais rassembler des énoncés qui témoignaient d'éventuels changements au contact de l'extra-quotidienneté et de l'immédiateté telle qu'elle se vit en somato-psychopédagogie. Je désirais découvrir si les sujets interrogés avaient repéré au contact du sensible, et par contraste avec leurs expériences passées, de nouveaux états et de nouvelles manifestations ou de nouveaux comportements, une nouvelle façon de s'émouvoir. Ces réflexions m'ont amené à me préparer à poser les questions suivantes : « **As-tu rencontré ce que tu me décris-là auparavant ?** » ou « **Cela est-il nouveau pour toi ?** » ou « **Est-ce que ce que tu me dis-là sort complètement de tes**

**habitudes, de ce que tu pensais, percevais, faisais comme cela avant ?»** ou enfin «**Avais-tu rencontré ce type d'émotion auparavant ?** »

### **3.2.3. Le processus de construction de l'analyse classificatoire des données**

Dans le processus de construction des catégorisations des données, j'ai procédé par anticipation en créant une **catégorisation a priori** qui conduit la première saisie des données. Puis nous avons laissé **émerger des catégories nouvelles** au contact de la lecture plus approfondie des entretiens. C'est sur la base des énoncés recueillis que nous avons construit l'**analyse phénoménologique** à partir de laquelle nous avons engagé une **analyse herméneutique**.

Une fois la phase de construction des catégories effectuée, est venue la séquence du recueil des données et de leur répartition dans les différents tableaux. Pour préserver l'anonymat des participantes nous avons choisi de nommer la première participante A1, la seconde B1 et la troisième C1. Nous avons effectué notre analyse classificatoire en partant d'un corpus de données allant de dix-huit à vingt-six pages réduites à huit tableaux. **Les tableaux et les énoncés sont situés en annexe**. Ils montrent le processus qui nous a conduits à formuler notre analyse et à construire une théorisation ancrée.

Nous nous proposons maintenant d'aborder le processus de construction de l'analyse classificatoire

#### **3.2.3.1. Catégorisation a priori : avant la lecture des entretiens**

La première catégorisation n'a pas été construite en lien direct avec notre question de recherche qui nous le rappelons, est la suivante : « **Qu'en est-il de la nature d'émotion et de ses caractéristiques manifestées dans le rapport à l'expérience immédiate et extra quotidienne proposée en somato-psychopédagogie ?** » Nous voulions recueillir des données sur l'affectivité classique dans le but de les comparer aux manifestations vécues au contact du sensible. Pour cela il fallait établir des catégories à priori en lien avec ce qui a déjà été exploiter pour la saisie des éléments liés à l'étude du sensible. Ainsi nous avons repris trois



catégories qu'utilise Danis Bois dans sa recherche<sup>137</sup>. C'est sur la base des données rapportées par les trois participantes que nous avons ensuite édifié notre analyse classificatoire.

La première catégorisation des données concerne des indices nous permettant d'évaluer **l'origine, la nature et la tonalité** (agréable ou désagréable) des émotions rencontrées dans la **première situation quotidienne**. Elle visait le contenu **des éléments corporels convoqués** dans l'événement concerné. Nous souhaitions recenser les manifestations contenues dans la **sphère réflexive du sujet et l'attitude** qui leur était associée. Cette réflexion a donné lieu au tableau qui suit. Il est reproduit et utilisé pour chacune des trois émotions que nous voulons interroger :

**Tableau 1, 2, 3**

**Catégorisations liées à l'émotion classique négative, positive, du sensible :**

<b>Origine, nature et tonalité</b>	<b>Relation au corps</b>	<b>Activité cognitive et attitude</b>
-	-	-

Dans une quatrième catégorisation, nous avons le dessein de rassembler les indices que livre chaque participante pour définir une émotion d'une part, mais aussi nous pensions que ce procédé faciliterait l'ébauche d'un corpus de l'émotion du sensible. Cela a donné le tableau suivant : **indices réfléchis par le sujet pour définir une émotion :**

**Tableau 4**

**Indices réfléchis par le sujet pour définir une émotion**

<b>Indices réfléchis par le sujet pour définir une émotion</b>	
<b>Émotion classique</b>	<b>Émotion du sensible</b>
-	-

<sup>137</sup> Ibid., pp. 246-263.

Nous souhaitons enfin repérer si au contact d'éprouvés extra quotidiens, les participantes relevaient par contraste, des éléments inédits sur le plan perceptif, représentationnel ou comportemental. C'est ainsi que s'est bâti le cinquième tableau qui suit :

**Tableau 5**

**Connaissances par contraste au sujet de l'émotion**

Connaissances par contraste au sujet de l'émotion	
Émotion avant la rencontre avec le sensible	Émotion au contact du sensible
-	-

**3.2.3.2. Nécessité de construction de catégories émergentes :**

Une première lecture des entretiens à l'aide de cette grille thématique a vite montré ses lacunes tout en nous permettant de nous accoutumer avec l'organisation, le style et le contenu de chacun des entretiens. Cette première immersion dans nos données a permis de bâtir une première impression sur les manifestations en jeu lors d'épisodes émotionnels classiques et des premières caractéristiques de la nature d'affectivité au contact de l'extra-quotidienneté et de l'immédiateté. Rapidement, il nous est apparu néanmoins nécessaire de créer de nouvelles catégories, plus complètes en tout cas plus pertinentes pour accueillir les énoncés en lien avec la nature d'émotion et de ses caractéristiques relatives **aux sentiments d'existence et à la manière d'être du sujet**, mais également des **difficultés de gestion et des voies de passages** élaborées lors des manifestations d'ordre émotionnelles.

En effet, une lecture plus approfondie des entretiens nous a permis de localiser des énoncés traitant de ces impacts et que nous n'avions pas prévus originellement. Nous avons donc créé une **catégorisation émergente** pour recueillir ces données. C'est ce que montre le tableau suivant, dans lequel nous avons ajouté une colonne "**sentiment d'existence et manière d'être ; difficultés de gestion et voies de passage**" :

**Tableau 1,2 et 3 : Colonne 4**

**Catégorisation émergente : Sentiment d’existence et manière d’être ; difficultés de gestion et voies de passage**

Origine, nature et tonalité	Relation au corps	Activité cognitive et attitude	Sentiment d’existence et manière d’être ; difficultés de gestion et voies de passage
-	-	-	-

Après la lecture plus approfondie des entretiens, nous avons encore repéré des énoncés qui exprimaient la sélection d’indices choisis par les participantes pour distinguer les émotions orthodoxes de l’émotion du sensible. Nous avons en conséquence déterminé une catégorie émergente intitulée : « **Indices réfléchis par le sujet pour caractériser chaque nature d’émotion** » dont voici le tableau :

**Tableau 6**

**Catégorisation émergente : Indices réfléchis par le sujet pour caractériser chaque nature d’émotion**

Indices réfléchis par le sujet pour caractériser chaque nature d’émotion	
-	-

Nous avons relevé qu’A1, B1 et C1 en donnant des indices sur chaque nature d’émotion, accédaient à une « **connaissance de l’émotion du sensible par contraste** » avec les émotions orthodoxes. Le tableau sept rend compte de cette catégorisation émergente :

**Tableau 7**

**Catégorisation émergente : connaissance de l'émotion du sensible par contraste**

<b>Connaissance de l'émotion du sensible par contraste</b>	
-	-

Une relecture des entretiens nous a montré une réelle transformation dans la capacité de gestion des émotions classiques lorsque les sujets se référaient à un contact ancré au sensible. Cet aspect révélé de l'expérience de chaque sujet pouvait mettre en évidence l'aspect formateur de la somato-psychopédagogie dans le domaine de l'affectivité humaine. D'autre part, il nous semblait utile de détailler les conditions de transfert de certaines compétences liées au sensible lors d'épisodes émotionnels du quotidien. En dernier lieu, ces énoncés pouvaient nous renseigner sur certains aspects imperçus de la pertinence de la pédagogie du sensible. De ce constat a émergé la catégorisation "**Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions**" dont voici le tableau :

**Tableau 8**

**Catégorisation émergente : Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions**

<b>Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions</b>	
-	-

En analysant les entretiens sous le prisme de la valeur formative nous avons relevé une fois de plus des énoncés intéressants imperçus jusqu'ici. La somato-psychopédagogie est une pédagogie qui vise le plein déploiement de la personne au sein d'une démarche de transformation consciente de ses habitus perceptifs, réflexifs, représentationnels et comportementaux. A posteriori, il nous a semblé pertinent de saisir et de classer des énoncés

qui pouvaient rendre compte de la valeur ajoutée dans ce sens, mais sous le joug de “l’affectivité“. Nous avons donc rassemblé les données signifiantes de ces modifications à différents degrés de rapport aux phénomènes émotionnels et affectifs. Nous sommes conscients que cette catégorisation est très proche de la précédente. Elle offre cependant une orientation de saisie distincte dans la mesure où elle s’attache aux éléments en amont de la valeur formative et d’autres qui n’ont pas abouti à ce trajet final.

L’ensemble pouvait se joindre dans un corpus sous la catégorisation **processus de transformation** dont le tableau 9 rend compte :

**Tableau 9**

**Catégorisation émergente : processus de transformation**

Processus de transformation	
-	-

Il pouvait être intéressant de réunir les énoncés rendant compte de l’efficacité du rapport au corps et en particulier de l’ancrage à l’immédiateté et l’extra quotidienneté lors d’un moment de clarification du vécu : ce que Danis Bois nomme *verbalité*.<sup>138</sup> La dernière catégorisation émergente : **effets de la verbalité** permet de rendre compte de cette exploration. En voici le tableau :

**Tableau 10**

**Catégorisation émergente : effets de la verbalité**

Effets de la verbalité	
-	-

<sup>138</sup> Bois. D. (2006). *Notes de cours*, Université Moderne de Lisbonne

### **3.2.4. Analyse phénoménologique cas par cas**

À partir de l'ensemble des analyses précédentes, nous avons construit une analyse personnalisée. Nous avons remarqué que chaque participante présentait une manière propre de dire ses expériences. Mais la construction de notre entretien semi-directif en trois parties (émotions classiques négatives, émotions classiques positives et émotions au contact du sensible) avait dans un premier temps facilité la tâche. Nous avons constaté également que notre façon d'interviewer avait suivi une évolutivité et s'était affinée au fil du temps. Au total, l'ensemble nous a semblé assez structuré pour nous inspirer, lors cette partie consacrée à l'analyse phénoménologique cas par cas, du fil tissé par les éléments de structure de l'analyse classificatoire.

La présentation de l'analyse phénoménologique de chacun des trois entretiens est donc constituée des éléments suivants :

- une présentation de l'étudiant : sexe, âge, nationalité, profession et ancienneté dans la méthode ;
- l'émotion classique positive et ses quatre sous rubriques ;
- l'émotion classique négative et ses quatre sous rubriques ;
- l'émotion au contact du sensible et ses quatre sous rubriques.

Voici les cinq sous-rubriques exploitées pour les trois catégories précédentes :

- Origine, nature d'émotion et tonalité
  - Relation au corps
  - Relation à l'activité cognitive
  - Impact sur la manière d'être et le sentiment d'existence, difficultés et voie de passage
- les indices pour caractériser l'émotion du sensible ;
  - le processus de transformation et la valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions ;
  - effets de la verbalité.

- Remarque méthodologique

Nous avons fait le choix lors de cette première réduction des énoncés de ne pas écarter ceux qui n'étaient pas strictement fidèles à notre thème de recherche. Nous avons préféré dans cette analyse phénoménologique faire le choix d'être un peu trop large, pour ne pas éliminer prématurément certaines données, et pour laisser de la place à des données de l'expérience du sensible.

### **3.2.5. Analyse herméneutique transversale**

L'analyse phénoménologique a engendré un corpus de données à partir duquel, nous avons dans ce troisième et dernier volet analytique, réalisé une théorisation interprétative basée sur l'interaction entre le chercheur et les données. Nous avons veillé à maintenir une posture assez structurée tout en restant ouverte également à des innovations. « *En fait, la posture ne peut évoluer que si l'attitude est correcte, c'est-à-dire si elle est faite d'ouvertures, d'écoute, de respect, si donc elle rend possible une remise en question de l'acquis<sup>139</sup>.* »

L'analyse phénoménologique cas par cas a livré plusieurs observables au sujet de la nature de l'émotion au contact du sensible. À l'issue des re-lectures et des analyses qu'elles ont permises nous avons vu apparaître des caractéristiques et des aspects de l'expérience d'A1, B1 et C1 que nous n'avions pas encore notés. Ce processus nous conduit à exposer notre analyse herméneutique transversale en utilisant des tableaux de synthèse, des tableaux de synthèse comparative et des paragraphes de commentaires.

---

<sup>139</sup>Paillé P. et Mucchielli A. (2005). *Analyses qualitatives*, Paris : Armand Collin, p. 49

# **TROISIEME PARTIE**

---

## **ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES DONNÉES**



# CHAPITRE 4

## ANALYSE HERMENEUTIQUE INTERPRETATIVE TRANSVERSALE

---

### 4.1. ANALYSE CATEGORIELLE TRANSVERSALE

#### 4.1.1 Origine, nature et tonalité

Nous avons été surpris par le fait que les trois sujets interviewés aient choisi de commencer leur témoignage par **l'émotion classique négative**. Il semblerait que l'émotion véhicule d'emblée un contexte bouleversant. Ce premier choix s'est porté sur : la **peur** pour A1, cette émotion est liée à une projection dans une situation à venir ; le **désarroi** pour B1, ce sentiment est la résultante d'un sentiment de tristesse et d'une incompréhension liés à une discussion ; et la **colère** suivie d'un sentiment de déception pour C1, cette émotion est liée à un sentiment de trahison lors d'une discussion.

Le choix de **l'émotion classique positive** s'est déterminé sur :

- une **qualité d'amour**, un état d'amour pour A1, cet éprouvé étant lié à un moment d'écoute et de soutien d'une personne donnant un cours de SPP,
- un **sentiment d'amour** lié à des retrouvailles avec une personne très proche pour B1,
- une émotion de **plénitude** et une émotion de **joie mentale**, liée à la pensée sur quelqu'un pour C1.

À l'issue du regard transversal sur notre catégorie « origine, nature et tonalité », nous observons qu'il **n'y a pas forcément lieu**, pour des personnes entraînées au contact du sensible, **d'aborder une émotion orthodoxe qui se distingue franchement d'un contingent**

**sensible.** Nous avons le projet initial de distinguer clairement le témoignage d'une émotion orthodoxe positive ou négative du témoignage d'une émotion du sensible. De fait, nous constatons qu'il est devenu **presque impossible pour A1, B1 et C1 de séparer les deux.** Pour A1 par exemple : « *Je ne pas dire : tiens un jour je suis dans une émotion, un jour j' suis dans une émotion du sensible, tout s'entrelace aujourd'hui, dans mon vécu.* » (A1, 1 : 160-162). Dans les émotions orthodoxes choisies comme la joie, la peur, la colère ou l'amour, il y a quasiment toujours un contingent sensible.

Nous poursuivons malgré tout notre choix de poser un regard sur ce qui se passe dans le rapport à chacune des émotions orthodoxes, sachant que pour nos participants, c'est le rapport à ces deux émotions qui n'est plus du tout classique. Ces personnes ont en effet **accès à la scène panoramique du phénomène émotionnel, depuis son énoncé dans la matière jusqu'à sa phase expressive publique.**

Les émotions orthodoxes sont déclenchées par des phénomènes extérieurs : « *Oui, les deux émotions positive et négative étaient déclenchées par des évènements extérieurs.* » (C1, 1 : 227). Du côté de l'émotion du sensible, il apparaît clairement qu'elle est créée par un événement du sensible. Les conditions d'émergence de cette émotion sont en effet bien établies par nos sujets : il ne s'agit pas d'un événement extérieur, ni d'une pensée, ni d'une projection mais d'un vécu spécifique du cadre extra-quotidien et immédiat de la SPP. « *Le mouvement de base que j'avais perçu m'a donné à vivre le sentiment de ma bienveillance.* », nous dit ainsi A1 (1 519). Dans ce cadre les sujets abordent le phénomène émotionnel en tant **que l'expérience d'une intensité dont la source est le rapport spécial à la vie** : « *J'ai fait l'expérience d'un amour d'une autre nature d'intensité de ce que je vis d'habitude.* » (C1, 1 : 328).

Le choix de la situation extra-quotidienne qui se rapporte à l'émotion du sensible évoquée par nos participantes s'est fixé sur l'introspection sensorielle. Ces moments d'introspection comprennent au moins une rencontre avec une émotion, un sentiment ou un état d'implication et de résonance particuliers. Le vocabulaire employé par les participantes s'identifie facilement à des caractéristiques de la sphère affective. Cet état de fait est logique au vu de la formulation de nos questions. **Cependant, le contenu sémantique et les circonstances de ces manifestations nous ont surpris.** A1 fait l'expérience d'un état de

confiance en soi, un sentiment de bienveillance et de mélancolie ; B1 éprouve un état de douceur qui contient de l'amour et une émotion de peur ; C1 fait l'expérience d'un amour d'une autre nature d'intensité, d'un sentiment de confiance et d'étonnement.

L'analyse des entretiens montre que chacune des participantes a sa façon singulière d'accéder à ses émotions, de les vivre et de les exprimer verbalement. Cependant, certaines similitudes de vécu nous sont apparues frappantes. A1, B1, C1 parlent de leur vécu d'une façon aisée qui semble naturellement placée dans un ancrage d'éprouvé corporel : « (...) *J'ai perçu* » (A1, 1 : 25), « (...) *Un sentiment que j'avais à l'intérieur de moi* » (B1, 1 : 109), « Je sentais (...) » (A1, 1 : 205), « (...) *Dans mon rapport à moi même* » (B1, 1 : 66), « (...) *Avec une partie de moi et aussi avec mon intellect.* » (A1, 1 : 2128).

De ce bilan transversal, nous relevons en ce qui concerne l'émotion orthodoxe positive et négative, et plus logiquement l'émotion du sensible, qu'A1, B1 et C1 vivent ces phénomènes au sein d'un **paysage perceptif riche** qui ne se réduit pas à l'expérience des manifestations visibles de l'émotion, c'est-à-dire sa phase expressive et performative. L'émotion vécue est décrite comme un **processus à l'intérieur de soi, sous la forme d'une contagion de micro-phénomènes** variés conduisant ou créant un **phénomène de tension interne, une qualité ou un état** : « *Il y a un processus, c'est ça, avant d'arriver à l'état de désarroi (...).* » (B1, 1 : 228). Les participantes relèvent une qualité de vitesse de ces processus plutôt lente pour les émotions secondaires - « *C'était plutôt quelque chose qui s'est installé, qui s'est posé dans moi ; lourd dans moi qui m'a fait sentir une charge* » (C1, 1 : 71-72) - et plutôt rapides pour les émotions premières : « *Immédiatement, j'ai perçu, très nettement la montée d'une émotion physique, heu, à l'intérieur de moi.* » (A1, 1 : 25-26) ou encore : « *C'était une décharge* » (A1, 1 : 36).

Le déclenchement est souvent lié à **une intra-réciprocité ou une inter-réciprocité** avec un phénomène interne : « *Cette émotion-là, c'est une espèce d'inter-réciprocité de ce que je peux verbaliser avec ce que je vis.* » (A1, 1 : 928-929).

Il apparaît de façon systématique une référence à **un vécu d'intensité**. Celle-ci déclenche un **changement de tonus** ou est son expression : « (...) *Mais elle est en grande*

*intensité.* » (C1, l : 155-156), « *Une intensité dans le sens d'un changement qui s'exprime au niveau vasculaire (...).* » (A1, l : 40)

## **4.1.2 Relation au corps**

Afin de répondre à un de nos objectifs de recherche qui est de faire un inventaire des spécificités du rapport au corps pour chacune des trois émotions, nous choisissons tout d'abord une visée transversale par émotion.

### **4.1.2.1. Émotion orthodoxe négative**

Le vécu de la réaction neuro-bio-physiologique est détaillé de façon peu banale. A1 et B1 et C1 relèvent une forte participation du **fascia axial profond** sous la forme d'une **tension organique, mécanique des fascias et des vaisseaux** lors d'une décharge d'adrénaline. Il y a une tachycardie avec une modification thermique en chaleur et froideur dont la contagion est variable de l'axe médian à la périphérie. Elles perçoivent en direct la modification d'état au sein d'une globalité. A1 verbalise en même temps qu'elle vit son émotion que ce phénomène est « *U ne réaction, une adaptation à ce qui se passe (...).* » (A1, l : 64) et que **le physique est sous influence d'une composante psychologique** : « *Si je me focalise dessus, ça peut me maintenir dans l'état.* » (B1, l : 68.). On relève que **l'émotion négative agit sur l'état de la matière en la « fermant progressivement »** (B1, l : 224), même au niveau du cerveau. Cette émotion apporte une perception d'immobilité interne : « *Je me suis retrouvée figée, bloquée, scotchée.* » (B1, l : 408-409).

L'émotion négative est vécue en tant que **répartition d'une force à l'intérieur du corps** agissant dans différentes régions : « *Dans la colère, je l'ai senti (le mouvement) dans des régions comme si une force se dirigeait vers, dans certaines parties de mon corps.* » (C1, l : 202-203).

#### 4.1.2.2. Émotion orthodoxe positive

Nous observons ici un net contraste de la tonalité générale des manifestations vécues qui tendent vers une « **vasodilatation et un relâchement** » (B11, l : 1094) physique et psychique. Le cœur n'est pas la seule cible dans cette **expérience d'implication agréable**. Il y a la **présence d'une animation à l'intérieur du corps**, d'« *Un mouvement qui est dans mon coeur, mais c'est aussi partout dans mon corps.* » (B1, l : 1111). Ou encore : « *J'ai des manifestations dans le crâne et après ça descend.* », « *Je sens que mon crâne s'élargit.* » (C1, l : 262). Elle apporte une **chaleur interne douce, locale et globale**, une dilatation dans des régions anatomiques comme les viscères, les muscles, les vaisseaux et les os. La tête et ses viscères sont également concernés de façon vivante : « *(...) Cela donne une sensation de vie, partout.* » (C1, l : 173-174). A1 vit la finesse de la **transformation** dans laquelle l'émotion positive passe d'une « *fluidité* » interne perçue à une « *tension dans les fascias* » qui s'organisent, pour aboutir à la séquence performative du processus : « *(...) À un moment donné, les larmes viennent aux yeux.* » (A1, l : 344-345). Pour B1, il apparaît une pulsation rendant le phénomène « *plus physique* » (B1, l : 344-345).

#### 4.1.2.3. Émotion du sensible

Lors de ce rendez-vous perceptif extra-quotidien, les sujets constatent des manifestations en filiation avec celles qui sont vécues lors des émotions orthodoxes. A1, B1, C1 rencontrent une animation, une force, une intensité, des modifications, des réactions organiques comme la tachycardie. Les régions corporelles visitées semblent les mêmes. Nous n'avons pas relevé de manifestations désagréables telles que celles qui sont mentionnées dans l'émotion orthodoxe négative. Par contre, certains éléments perçus lors des émotions positives se représentent dans le cadre du sensible ; c'est le cas de la **douceur**, de la **chaleur**, de la **vasodilatation** et du **relâchement des fascias**, et notamment une participation du fascia axial profond.

Nous avons été frappés de la qualité, de la finesse et de la précision de rapport à certains aspects présents lors de l'émotion orthodoxe positive, en termes de valeur ajoutée, d'enrichissement et de personnalisation de la sensation, d'humanisation des faits de conscience. Prenons le cas de la douceur. Les modifications sont telles qu'elles en **changent**

**le statut.** Elles donnent au sujet qui les vit un sentiment d'enveloppement, un sentiment chaleureux et chaud. Elle offre le vécu de caresses dans la matière ; elle devient même curative. Elle est aimante et bienfaisante. Les sujets vivent **un émoi au plus profond d'eux-mêmes** : « *C'est comme si tu étais touché au plus profond de toi* », avec un accordage précis à leur besoin ou désir : « *mais que cette douceur, elle a l'amplitude qu'il faut, la pression qui faut, la générosité qu'il faut, la lenteur qu'il faut.* » (B1, l : 511-512).

D'autres constats sont uniquement donnés lors de l'émotion du sensible. Ils n'apparaissent dans aucun des énoncés qui concernent les émotions orthodoxes. C'est le cas de l'accès à une **résonance, à des tonalités, des variations de tonalité, une présence** au sein de la matière. Ces mots n'ont jamais été employés avant. Il y a également vécu d'une **couleur bleu violette** qui s'active à l'intérieur du corps, émouvante. Les trois participantes remarquent **le vécu qui dépasse leur contour corporel** : « *Ça prend mon corps et c'est plus grand que mon corps.* » et pour B1, cette animation lui donne accès à une subjectivité palpable d'un tissu relationnel : « *J'ai l'impression qu'il existe un tissu, qu'il existe un tissu sensible relationnel.* » (B1, l : 542-543). Nous relevons également la présence d'une force plus grande, pénétrant dans le corps ou émergeant de lui.

#### **4.1.2.4. Points clés du rapport au corps de chaque catégorie d'émotion**

Nous présentons dans le tableau qui suit des points clés du rapport au corps dans chaque catégorie d'émotion :

**Tableau 11 : Synthèses du rapport au corps dans l'émotion orthodoxe négative**

<b>Synthèse du rapport au corps dans l'émotion orthodoxe négative</b>		
Participant	Points clés de l'expérience corporelle	Exemples
A1	<p>Concerne le fascia axial profond Décharge d'adrénaline. État de tension organique et mécanique des fascias, des vaisseaux. Mobilisation de la globalité du corps et modification fulgurante. État psychique qui peut entretenir l'état physique.</p>	<p>« Ça s'est exprimé sous une forme corporelle très centrée sur le fascia axial profond, avec une décharge d'adrénaline que j'ai senti globalement dans tout mon corps, qui est partie du corps pour aller jusqu'à la tête. » (A1, 1 : 33-34 )</p> <p>« Si je me focalise dessus, ça peut me maintenir dans un état. » (B1, 1 : 68)</p> <p>« Décharge corporelle à vide. »(B1, 1 : 84)</p>
B1	<p>Ressenti de la matière qui se ferme Impact global et local. Sensation corporelle d'immobilité. Métaphore du coup de poing reçu dans elle.</p>	<p>« Quand je me suis trouvée bloquée, figée, scotchée. » (B1, 1 : 408-409))</p> <p>« Il y a des vraies manifestations corporelles qui amènent au désarroi. » (B1, 1 : 225-226)</p>
C1	<p>Tachycardie et montée de température puis froideur et tremblements. Ressenti d'une force qui se déplace vers certains points du corps. Cette même force est absente d'autres régions.</p>	<p>« Dans la colère, je l'ai senti (le mouvement) dans des régions comme si une force se dirigeait vers, dans certaines parties de mon corps. » (C1, 1 : 202-203)</p> <p>« C'était une tachycardie, une montée de température. Une montée de chaleur. »(C1, 1 :45)</p>

**Tableau 12 : Synthèses du rapport au corps dans l'émotion orthodoxe positive**

Synthèse du rapport au corps dans l'émotion orthodoxe positive		
Participant	Points clés de l'expérience corporelle	Exemples
A1	<p>Accès à un volume global et une dilatation et pulsation vasculaire.</p> <p>Ressenti d'une douceur et d'un flux qui diffuse.</p> <p>Mutation du flux en une tension dans les fascias et dans les vaisseaux.</p> <p>Proche de l'apparition de larmes.</p>	<p>« (...) Qui ferait monter les larmes aux yeux. » (A1, l : 330-331)</p> <p>« Je sais que c'est organique, c'est comme si on sécrétait quelque chose de l'ordre d'une intensité savoureuse, et petit à petit, cette intensité locale se diffuse partout, dans le reste de l'organisme. » (A1, l. 340-341)</p> <p>« Ça pulse, et puis aussi il y a une tension dans le cœur. » (A1, l : 241)</p>
B1	<p>Le goût de l'autre pénètre dans le corps, localement.</p> <p>Vasodilatation et relâchement.</p> <p>Repos physique et psychique.</p> <p>Présence d'un mouvement local et global.</p>	<p>« Il y a une espèce de paix psychique et physique. » (B1, l : 1093-1094)</p> <p>« Cet amour, il se manifeste par un mouvement, c'est dans mon cœur, mais aussi, c'est partout dans mon corps. » (B1, l : 1111)</p>
C1	<p>Animation globale et variable.</p> <p>Chaleur douce dans tout le corps.</p> <p>Perception du corps au niveau des cellules, du crâne, des viscères.</p> <p>Animation qui descend provoquant une joie locale et globale.</p>	<p>« Et après ça descend et ça me donne une joie dans le cœur et dans tout le corps après. » (C1, l : 274)</p> <p>« Je sens mon corps, euh, ...on pourrait dire que mes cellules bougent (...). » (C1, l : 173-174)</p>



**Tableau 13 : Synthèses du rapport au corps dans l'émotion du sensible**

<p style="text-align: center;"><b>Synthèse du rapport au corps dans l'émotion du sensible</b></p>		
Participant	Points clés de l'expérience corporelle	Exemples
A1	<p>Réaction organique associée à un mouvement. Perception d'une tension interne agissante depuis l'intérieur de la tête. Modulation tonique dans le cerveau, dans les yeux. État général de totalité. Tonalités et nuances de tonalité. Changement de statut de l'émotion. Pas d'activité réflexive au sens classique. Lien étroit entre mouvement interne, pensée et sa signification. Apparition et animation d'une couleur bleue. Ce bleu se dilate dans la matière. Résonance.</p>	<p>« <i>J'étais dans un état d'ouverture maximum, assez dilué, sans tension.</i> » (A1, l : 700-702)</p> <p>« <i>Je sens que le statut de l'émotion change.</i> » (A1, l : 937)</p> <p>« <i>C'est clair, je n'étais pas entrain de penser.</i> » (A1, l : 817)</p> <p>« <i>C'est le mouvement qui vient en premier et une couleur bleue qui s'active, ..., il est pénétrant dans moi, soit il émerge de moi et se dilate dans toute ma matière.</i> » (A1, l : 446-447)</p> <p>« <i>Il y a une résonance, elle vient quand j'ai la relation à moi, le bleu et le mouvement.</i> » (A1, l : 450-450)</p>
B1	<p>Perception d'une douceur chaude. Perception d'une caresse dans la matière qui touche toutes les cellules, au plus profond de soi. Ressens dans soi l'émanation de l'environnement. Perception d'une force à l'intérieur qui a une intensité. Cette force est plus grande que le corps. Perception d'un bleu-violet qui s'anime et émeut. Le bleu violet est dans soi et à l'extérieur de soi. L'animation émouvante rentre dans tout le fascia axial profond.</p>	<p>« <i>Ce bleu violet, il est à l'intérieur de moi, à l'extérieur. Il est mouvant et émouvant.</i> » (B1, l : 782))</p> <p>« <i>Qui panse tes plaies, de tes maux, m-a-u-x, tu vois, une douceur bienfaisante, quoi, c'est une douceur aimante, qui touche toutes les cellules du corps, je reviens aux cellules, toute la matière corporelle.</i> » (B1, l : 494-497)</p>

C1	<p>Tachycardie très légère qui n'est pas désagréable.</p> <p>Unification de la matière au sein d'une totalité.</p> <p>Relève une autre nature de silence. Le sens auditif n'est pas le seul sens recruté pour percevoir le silence.</p> <p>Ouverture intra-corporelle.</p>	<p>« C'était une tachycardie très, très légère, c'est-à-dire pas une tachycardie désagréable, tellement légère de la surprise que j'avais. » (C1, 1 : 481-482)</p> <p>« Oui, le silence, il était partout, et à l'extérieur et à l'intérieur de moi, ça fait pas longtemps que j'ai un silence à l'intérieur de moi. » (C1, 1 : 711-712).</p> <p>« Elle (la matière) a un mouvement dedans, qui circule dedans, lentement, et je ne peux pas différencier la peau, les os. » (C1, 1 : 590-591)</p>
----	--	--

### 4.1.3 Relation à l'activité cognitive

Les entretiens montrent que l'activité cognitive participe aux phénomènes émotionnels vécus par A1, B1 et C1. La pensée est une activité présente positivement ou négativement.

#### 4.1.3.1. Émotion orthodoxe négative

Nous relevons un impact systématique de **pensées** sous forme de projections qui vont dans le sens **d'aggraver l'état** d'anxiété pour A1, de désarroi pour B, de déception pour C1. Nous découvrons que B1 met sur un même statut l'activité psychique et physique, le sens est pour elle une matière cognitive. C1 et A1 mettent également à profit leur **activité réflexive** pour **réguler leur émotion**, et cela, avec une certaine efficacité : « *Le raisonnement vient ensuite et voilà, ça se calme.* » (B1, 1 : 50).

#### 4.1.3.2. Émotion orthodoxe positive

C1 semble vivre une émotion intellectuelle. Elle vit cette nouveauté et les tonalités qui l'accompagnent : « *Du coup, ça s'ouvre et je vois le monde.* » (C1, 1 : 272). A1 prend conscience que sa qualité d'écoute d'autrui à l'origine de son émotion. Nous relevons qu' A1 utilise une écoute telle qu'elle la pratique dans son métier : « *Je sentais dans mon écoute une empathie sensible.* » (A1, 1 : 157). B1 constate que sa pensée ne la perturbe pas: « *Ma pensée n'est pas perturbée, elle va au niveau de mon cœur.* » (B1, 1 : 1123).

#### 4.1.3.3. Émotion du sensible

L'activité réflexive est sous la forme de prise de conscience durant l'expérience. Par exemple « *Que l'on peut vivre des sentiments intenses sans décharge émotionnelle.* » (C1, 1 : 491-493). Notre étudiante comprend que **le sentiment de confiance** qu'elle vit **vient** de la **prise de conscience de son sentiment d'existence**. Pour C1, ces activités ne sont pas émergentes lors de l'émotion vécue dans le contexte extra quotidien. Par contre B1 reconnaît que **sa pensée est touchée comme son corps** : « *J'observais que ma pensée était autant touchée que mon corps.* » (B1, 1 : 644-645). Elle réalise que la signification est une source de son émotion : « *Mais c'est le sens qui me fait pleurer.* » (A1, 1 : 522). Lors de ce phénomène extra-quotidien il n'apparaît pas de superposition d'image visuelle, de parole ou d'action.

#### 4.1.3.4. Synthèses comparatives du rapport à la cognition dans les émotions orthodoxes et dans l'émotion du sensible

**Tableau 14 : Synthèses comparatives du rapport à la cognition dans les émotions orthodoxes et dans l'émotion du sensible**

<b>Synthèse comparative du rapport à la cognition entre les émotions orthodoxes et l'émotion du sensible</b>		
<b>Émotion</b>	<b>A1, B1, ou C1</b>	<b>Points-clés de l'expérience</b>
<b>Émotion orthodoxe négative</b>	A1	Représentations et projections qui amplifient l'émotion. Activité réflexive qui régule l'émotion dans une certaine limite.
	B1	Représentations et projections qui amplifient l'émotion. Activité réflexive qui régule ou transforme l'émotion dans une certaine limite. Incompréhension, non-sens de la situation vécue et perte de sens.
	C1	Représentations et projections qui amplifient l'émotion. Incompréhension et non-sens de la situation vécue. Activité réflexive qui régule ou transforme l'émotion dans une certaine limite.
<b>Émotion orthodoxe positive</b>	A1	Activité d'écoute, mais sous la forme d'une empathie sensible. Prise de conscience d'une nouveauté.
	B1	Pensée positive tournée vers le bien-être de l'autre. Relâchement psychique. Prise de conscience de sa chance et son privilège.
	C1	L'activité intellectuelle s'accompagne d'une émotion en soi. Ouverture du cerveau sur le monde.
<b>Émotion du sensible</b>	A1	La pensée est autant touchée que le corps et peut être importante sur une perception très subtile. Prise de conscience que c'est le sens qui émerge du corps. Pas d'activité parasite telle que superposition d'image visuelle, de parole, d'action. Le mouvement interne place A1 en posture d'observation.
	B1	Pense en même temps qu'elle vit la sensation du mouvement mais la pensée se donne à l'attention. B1 ne va pas la chercher.
	C1	Activité réflexive ancrée au présent et dans le mouvement. Prise de conscience et modification en direct de la représentation de l'amour pour quelqu'un.

## 4.1.4 Impact sur la manière d'être et le sentiment d'existence

### 4.1.4.1. Émotion orthodoxe négative

Nous constatons que cette émotion met en jeu différentes manières d'être et **affecte parfois le sentiment d'existence**. Certaines manières d'être ont comme objectif de sortir du sentiment désagréable dans lequel A1, B1, C1 se trouvent, de l'absorber ou de l'accueillir. Chronologiquement, en premier lieu, nous relevons systématiquement la **présence de contenus de pensée envahissants** sous forme de **projections négatives** et **aggravantes** de l'évènement. Par la suite, une formulation de **pensées réfléchies** tente de **contrôler**, de **comprendre le rapport à l'imprévisible de la situation** et de **s'en défaire**. Cette manière d'être ne parvient pas toujours à réguler et amortir totalement la tension vécue car **la pensée maintient l'état de pression psychique et les symptômes corporels initialement présents**. C1 ressent combien cette nature **d'émotion négative l'éloigne de sa présence à l'immédiateté**, la **coupe du monde environnant** et **l'enferme dans sa sphère émotionnelle**.

Spontanément et de façon consciente, A1 a recours, avec succès, à la pratique d'un accordage somato-psychique pour : « *Que la réaction émotionnelle se détende dans le sensible, dans le mouvement qui vient pénétrer cette réaction.* » (A1, l : 71).

L'émotion rencontrée peut **atteindre** la personne dans ses **fondements existentiels**. C'est le cas de B1 qui a : « *L'impression de souffrir dans son être intérieur, dans son humanité, dans son identité, dans sa divinité et dans tout ce qui la constitue.* » (B1, l : 173-175). Cependant au cœur de cette détresse, elle **trouve un ressort interne** en restant **en contact** avec un **lieu de confiance** à l'abri des turbulences : « *Mais il y a un autre niveau où il y a une confiance dans ce qui se passe.* » (B1, l : 415). Cette stabilité naît d'un accordage perceptif avec un état interne qui ne subit pas l'émotion.

#### 4.1.4.2. Émotion orthodoxe positive

L'état provoqué par cette affection met en jeu une **disponibilité et un engagement positifs dans le sens de l'ouverture psychosociale sous forme de réciprocité mais aussi d'empathie sensible**. Cette manière d'être en relation est indispensable à son équilibre pour B1 : « *J'ai un élan vers l'autre, j'ai un élan vers l'avant, dans une dimension d'ouverture (...) pour donner et accueillir.* » (B1, 1 : 1102-1104). Cette expérience **agréable et positive augmente le sentiment d'existence, la perception de soi et le rapport au corps**. C1 nous témoigne d'un **effet revitalisant**, de jouvence, et d'insouciance au contact de l'émotion positive. Cela affecte son rapport spatial au monde. : « *Oui, je me sens revitalisée, plus jeune et insouciante (...) je sens que je vais mettre tout le monde dans ma tête.* » (C1, 1 : 263).

#### 4.1.4.3. Émotion du sensible

Le **contact avec cette auto-affection offre de nouveaux sentiments d'existence et de nouvelles manières d'être** chez A1, B1 et C1. Il apparaît clairement un **emboîtement inédit ou renouvelé entre le psychisme, le corps, la compréhension de soi et l'être**. Il y a une nouvelle proximité à soi et un degré d'implication inattendu. **Une inter-réciprocité entre le vécu corporel et la façon de verbaliser le sentiment de soi qui s'y rattache est ressentie. Cette qualité de relation est à la source de l'émergence de l'émotion du sensible pour A1** : « *C'est que je suis dans mon être, dans mon corps, dans mon psychisme, dans ma compréhension ...je suis, sans distance, et c'est ça qui est touchant.* » (C1, 1 : 834-825).

L'expérience convoquée apporte un réconfort intérieur et relie la personne à un lieu de confiance total en elle. Cet **état perçu conduit à une auto-révélation essentielle** : « *Qui amène à la confiance, qui permet à l'autre de se déployer, dans sa douceur à lui, dans son être à lui, oui c'est vraiment une douceur de confiance.* » (B1, 1 : 498-499).

La manière d'être touché et ému est très contrastée par rapport aux émotions orthodoxes dans la mesure où **l'émergence de l'affectivité est liée à un rapport à soi par le média d'un élément du sensible** : « *C'est différent, la joie d'un évènement extérieur qui te rend heureux et la joie d'un état intérieur, non provoqué, et qui ne dépend de rien. Que de la capacité d'être.* » (A1, 1 : 942-943). C1 découvre avec surprise que le rapport à cette

substance de vie modifie sa manière d'aimer quelqu'un. Le rapport à une façon d'être sereine est initié par l'émotion du sensible elle-même : « *C'est pas que moi je faisais un effort de rester calme, c'est la nature de ce sentiment-là qui me l'imposait.* » (C1, 1 : 496-497). **Le sentiment d'existence est très renforcé dans ce contexte d'affectivité et d'auto-affection.**

Les sujets témoignent **d'un sentiment de sécurité intense** et se sentent respectés comme jamais : « *Eh oui, je me sens respecté comme jamais.* » (C1, 1 : 652). Ancrés dans l'éprouvé corporel du sensible, ils expriment une auto-validation d'eux-mêmes qui conduit à une autonomie : « *Ce n'est pas mon être qui est différent, mais là je n'ai pas besoin d'être protégé, ni de demander de l'aide à quelqu'un, ni de demander d'exister.* » (C1, 1 : 640-641). C1 confirme l'impact positif de la douceur portée par le sensible sur son rapport aux émotions orthodoxes : « *Alors, la douceur que le sensible porte était très aidant pour moi, pour rencontrer mes émotions et les laisser vivre.* » (C1, 1 : 792-793).

#### **4.1.4.3. Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion orthodoxe négative sur la manière d'être et le sentiment d'existence**

**Tableau 15 : Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion orthodoxe négative sur la manière d'être et le sentiment d'existence**

Impact de l'émotion orthodoxe négative sur la manière d'être et le sentiment d'existence		
Partici- pantes	Points-clé de l'expérience	Exemples
A1	<p>Utilise le raisonnement pour gérer son émotion, efficacité relative, car impossibilité de neutraliser certaines pensées.</p> <p>A recours à un accordage spp qui demande un effort.</p> <p>Émotion classique et émotion du sensible difficiles à discerner.</p> <p>Transformation du sens de l'émotion dans le temps de clarification du vécu.</p> <p>La verbalité agit sur la détente de la tension, l'émotion de peur revécue contient une force de motivation.</p>	<p>«Ce qui m'enlève cette tension, c'est vraiment un accordage où je pose quelque chose, où cette réaction émotionnelle se détend dans le sensible, dans le mouvement qui vient pénétrer cette réaction. » (A1, l : 71)</p> <p>« Aujourd'hui tout s'entrelace dans mon vécu. » (A1, l : 166)</p> <p>«Je peux rentrer dans la force de motivation qui est agréable et savoureuse. » (A1, l : 105)</p>
B1	<p>Acceptation et accueil de l'émotion.</p> <p>Est présente à ce qui se passe en elle.</p> <p>Identifiée à l'émotion.</p> <p>Dépassée et victime de l'émotion.</p> <p>Est en inter-réciprocité avec la personne, les effets dans elle de la violence perçue.</p> <p>Chute de la confiance en soi et de l'estime de soi.</p> <p>Reste en contact avec un plan qui ne subit pas l'état, permet de réinstaller une confiance au sein de l'évènement.</p>	<p>« (...) Le rapport à moi en relation avec ce désarroi, dans un accueil total (...) c'est naturel. » (B1, l : 242-244)</p> <p>« Un plan, presque subit l'état émotionnel, et un autre plan qui est en relation avec l'état qui ne le subit pas. »(B1, l : 272-273)</p>
C1	<p>Désire s'extraire de la situation.</p> <p>Focalisée sur ses pensées.</p> <p>Enfermée dans son émotion.</p> <p>Très déstabilisée, proche de la panique.</p>	<p>« Je sens que je perds ma présence à l'immédiateté (..) je deviens coupée du monde (...). » (C1, l : 235-236)</p>



**Tableau 16 : Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion orthodoxe positive sur la manière d'être et le sentiment d'existence**

Impact de l'émotion orthodoxe positive sur la manière d'être et le sentiment d'existence		
Participantes	Points-clés de l'expérience	Exemples
A1	<p>Se mobilise dans son écoute de l'autre.</p> <p>Connectée aux effets corporels de cette réciprocité.</p> <p>Grande disponibilité somato-psychique.</p>	<p>« Je sens dans mon écoute une empathie sensible. » (A1, l : 157)</p> <p>« Je sentais dans mon écoute suspendue à tous les possibles. » (A1, l : 215-216)</p>
B1	<p>Ouverture de soi et disponibilité à l'autre, à ce qui se donne.</p> <p>Présence à soi plus forte.</p> <p>Accordage pensée, cœur et globalité du corps.</p> <p>Amplification du sentiment d'existence</p>	<p>« C'est clair que j'ai plus la sensation d'exister. Je me perçois d'avantage, je suis plus en rapport avec mon corps. » (B1, l : 1113-14)</p> <p>« Ma pensée aime comme mon cœur aime. Comme mon corps aime. » (B1, l : 1124)</p>
C1	<p>Plus insouciante.</p> <p>Ouverte sur le monde.</p> <p>Accès à un dynamisme.</p>	<p>« Oui, je me sens revitalisée. (...) plus jeune et insouciante (...)» (C1, l : 408)</p>

**Tableau 17 : Synthèses comparatives de l'impact de l'émotion du sensible sur la manière d'être et le sentiment d'existence**

Impact de l'émotion du sensible sur la manière d'être et le sentiment d'existence		
Participantes	Points-clés de l'expérience	Exemples
A1	<p>Entre en dialogue avec la subjectivité.</p> <p>Constata une pertinence entre la sensation et la pensée.</p> <p>L'intensité naît de la manière d'être accordée dans sa pensée, son ressenti du mouvement interne et son identité.</p> <p>Inter-réciprocité entre vécu, pensée et rapport singulier à son être.</p> <p>Sans distance avec soi et accès à plus d'authenticité, manière d'être plus fondamentale.</p> <p>Implication affective volontaire inefficace.</p> <p>Implication nouvelle.</p> <p>Nouvelle attitude de neutralité active.</p> <p>Manière d'être inédite.</p>	<p>« À un moment donné, j'avais une question latente (...), à ce moment-là, le mouvement m'a signifié : tu n'a pas à douter de ta confiance. » (A1, l : 482-483)</p> <p>« Une justesse psycho-perceptive. » (A1, l : 888)</p> <p>« Quand la sensation prend une signification pour moi, sous forme d'une pensée, c'est ça qui fait l'intensité. » (A1, l : 473)</p> <p>« Oui, oui, dans l'implication, c'est moi et pas une autre. » (A1, l : 901-902)</p> <p>« Je sais juste que je ne fais pas comme d'habitude. » (A1, l : 663)</p>
B1	<p>Confiance en soi totale.</p> <p>Augmentation du sentiment d'existence.</p> <p>En résonance avec la fibre sensible de l'être humain, mais aussi avec tout ce qui est vivant.</p> <p>Sentiment d'être respecté d'une façon unique</p> <p>Mise en relation avec un processus d'accueil de la douceur.</p> <p>Confrontée à l'accueil de la douceur du sensible.</p>	<p>« Ca touche plus la fibre sensible de l'être humain (...) mais plus dans la partie émotionnelle et affective de la matière(...) » (B1, l : 533-537)</p> <p>« Je vis un état de confiance intense, dans un cocon intense. » (B1, l : 652)</p>

C1	<p>Découverte d'une sérénité face aux événements.</p> <p>Augmentation du sentiment de soi, de son identité profonde.</p> <p>Autre manière d'aimer l'autre.</p> <p>Autonomie du sentiment d'existence.</p> <p>Nouvelle nature d'implication.</p> <p>Retenue à partager cette nature d'émotion avec autrui.</p>	<p>« C'est pas que je faisais un effort pour rester calme, c'est la nature de ce sentiment-là qui me l'imposait. » (C1, 1 : 496-497)</p> <p>« Il y a un sentiment fort de moi, il y a que moi qui existe. » (C1, 1 : 606)</p> <p>« Là, je me sens un. » (C1, 1 : 611)</p> <p>« Cette nature d'implication procure un sentiment d'existence unique. » (C1, 1 : 694)</p>

#### **4.1.5. Indices pour caractériser l'émotion du sensible**

Certains éléments expérientiels nous permettent à présent d'établir une liste des indices de l'émotion du sensible. A1, B1, et C1 relèvent par contraste souvent que cette manière d'être ému est très distincte de la voie classique. Le tableau suivant trace un état des lieux de notre recherche où les points clés de cette expérience sont placés au fur et à mesure qu'ils ont été énoncés par chaque participante.

**Tableau 18 : Indices de l'émotion du sensible**

Indices de l'émotion du sensible		
Participantes	Points-clés	Exemples
A1	<p>C'est une émotion.</p> <p>Changement de statut de l'émotion.</p> <p>Émotion liée au mouvement interne.</p> <p>Le vécu porte une résonance en termes de saveur nommable comme la douceur.</p> <p>Ne naît pas d'un évènement extérieur.</p> <p>Apparaît sans être recherchée.</p> <p>Reconnaissance de quelque chose de fondamental, compréhension émergente d'un rapport à soi.</p> <p>Rapport spécial à l'expérience immédiate dans son contenu : vécu + sens + signification.</p> <p>Liée à un éprouvé de totalité.</p> <p>N'est pas chargée affectivement ou en ajout imaginaire.</p> <p>Autre fréquence d'implication reliée à un état et à un sens, justesse psycho-perceptive.</p> <p>Relation qualitative à l'intensité subjective.</p> <p>Pas d'espace entre la chose observée et l'observateur.</p> <p>Résonance issue de l'emboîtement, de la relation à soi, du bleu et du mouvement.</p> <p>Implication guidée par l'organicité.</p>	<p>« (...) C'est quand il n'y a pas d'espace, je sens que je découvre la pensée aux moments où je vis les tonalités du sensible, et je découvre le contenu des tonalités du sensible, il y a vraiment un entrelacement entre une pensée, une émotion un vécu, il n'y a pas de différence. » (A1, l : 850-854)</p> <p>« Je baigne dans la qualité du sensible qui porte en elle une nature d'émotion que je peux nommer. » (A1, l : 758-759)</p> <p>« C'est le sens qui me fait pleurer, pas l'intensité du mouvement de base. » (A1, l : 522 et 524)</p> <p>« (...) Ce qui compte c'est le sens qui émerge. » (A1, l : 832-833)</p> <p>« C'est le mouvement qui me met dans une posture d'observation. » (A1, l : 712)</p> <p>« Et puis à un moment, je lâche ce contrôle et le mouvement pénètre le psychisme. » (A1, l : 711)</p> <p>« (...) ça m'invitait à prendre pour cette introspection-là, un point de vue (...) qui est donné par le sensible et non plus par mon choix. De poser une question, d'être ouverte au-dedans, d'être ouverte au-dehors. » (A1, l : 728-731)</p> <p>« J'ai le sentiment d'être guidée par un intelligence sensible, dans laquelle j'ai une confiance absolue. » (A1, l : 733)</p>

B1	<p>Doit être vécue pour être reconnue.</p> <p>Toujours en lien avec une douceur.</p> <p>Implication en tant qu'auto-validation.</p> <p>Arrière-plan sensible.</p> <p>Nature spécifique de résonance.</p> <p>Matière humaine sentie en tant qu'organe qui perçoit et qui résonne en même temps.</p> <p>Modifications de tonalité en termes d'état de profondeur qui devient personnalisé et animé du bleu violet.</p> <p>Ton résonant particulier du bleu dans la fibre sensible.</p> <p>Implication personnalisante différente dans le rapport au sensible.</p>	<p>« <i>J'ai une confiance totale qui me place dans un lieu de confiance total.</i> » (B1, 1 : 521-522)</p> <p>« <i>Comme s'il y avait deux plans de vécu dans moi.</i> » (B1, 1 : 266)</p> <p>« <i>Tu vois ce mouvement entraîne des changements de tonalités.</i> » (B1, 1 : 759)</p> <p>« <i>Je passe d'un état de profondeur où je n'aurais pas de couleur, les yeux fermés, à une espèce de paysage bleu violet profond (...) tu vois comme si je rentrais dans une profondeur de moi qui avait la couleur bleu violet.</i> » (B1, 1 : 761-763 et 766)</p>
C1	<p>Lié au vécu d'une stabilité, d'un équilibre.</p> <p>Lié à une très grande sécurité.</p> <p>Crée par un rapport singulier à la vie.</p> <p>Nature d'émotion où il n'y a pas de charge affective.</p> <p>Expérience consciente d'implication et de résonance associée dans un même trajet.</p> <p>Présence d'un silence épais qui produit des saveurs.</p> <p>Goût de la vie très riche.</p> <p>Procure un sentiment d'existence unique touchant.</p> <p>Manifeste un ancrage à une confiance fondamentale.</p>	<p>« <i>La source de ce sentiment, c'était le rapport spécial à la vie qui le crée.</i> » (C1, 1 : 500)</p> <p>« <i>C'est toujours cette nature d'émotion où il n'a pas de charge affective, c'est calme, mais c'est très profond.</i> » (C1, 1 : 661-662)</p> <p>« <i>L'amplitude qui reçoit l'expérience est plus grande.</i> » (C1, 1 : 671)</p> <p>« <i>L'implication est plus forte et ça dure, ça avance en profondeur, en profondeur, ça rentre, ça rentre.</i> » (C1, 1 : 683)</p> <p>« <i>Oui, elle me procure un sentiment d'existence unique</i> » (C1, 1 : 694)</p>

#### 4.1.6. Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions

A1, B1 et C1 apprennent quelque chose du rapport au sensible. Les énoncés le montrent. Cette part formative revient en partie à leur capacité d'intégrer les outils de la somato-psychopédagogie dans différents secteurs de leur vie, comme celui de la sphère émotionnelle et affective. Il apparaît également que l'expérience d'implication, qui est celle du rapport à l'émotion du sensible, est formative au plus profond de soi. **Elle a des répercussions sur la découverte de nouvelles façons d'agir, de penser, de ressentir, d'être ému et d'apprendre au contact des émotions classiques.**

**Tableau 19 : Valeur formative du rapport au sensible  
dans le rapport aux émotions**

<b>Valeur formative du rapport au sensible dans le rapport aux émotions</b>		
Participantes	Points-clés	Exemples
A1	<p>Connaît des stratégies nouvelles et concrètes pour réguler ses émotions.</p> <p>A appris à adapter, appliquer les outils pédagogiques de la SPP pour réguler ses émotions</p> <p>A appris à saisir le sens qui se donne au contact du sensible, cela lui donne accès à des significations fondamentales sur sa sphère affective</p> <p>Rentre en résonance avec le qualitatif plus qu'avec le quantitatif</p> <p>Apprend que la pensée peut être émue</p> <p>Apprend à vivre des émotions intenses moins extériorisables</p> <p>Apprend à être ce qu'elle vit sans distance</p> <p>Apprend à être touchée et émue dans sa totalité</p>	<p>« <i>Je l'avais dans moi, le goût que ça a, de ma bienveillance (...), j'étais ça dans moi, dans une intensité.</i> » (A1, l : 534)</p> <p>« (...) <i>Aussi, je fais l'expérience que je peux avoir des émotions moins extériorisables. Il y a des intensités de totalité, qui ne font pas pleurer, mais qui sont aussi intenses.</i> » (A1, l : 857-859)</p> <p>« <i>Et dans les moments d'intensité dont tu parles, dont j'te parle, ...touchantes, ça correspond exactement au moment où je suis capable d'être ce que je vis sans distance. Et c'est ça qui est touchant.</i> » (A1, l : 820-821)</p> <p>« <i>C'est que je suis dans mon être, dans mon corps, dans mon psychisme, dans ma compréhension que je suis, sans distance et c'est ça qui est touchant.</i> » (A1, l : 820-821)</p>

B1	<p>Décèle plus tôt le processus émotionnel.</p> <p>Est en rapport à la résonance des émotions et accède à ses nuances en direct.</p> <p>Devient accompagnatrice de ses émotions.</p> <p>Apprend à être impliquée différemment face aux évènements.</p> <p>Apprend qu'elle a un mode de pensée qui influence son rapport aux émotions.</p>	<p>« Alors qu'aujourd'hui j'en suis accompagnatrice, grâce à ce mouvement de fond (...). » (B1, 1 : 278- 280)</p> <p>« Il y a dans moi une confiance absolue dans ce qui se passe, un plan qui subit l'état émotionnel et un plan qui en relation avec l'état qui ne le subit pas. » (B1, 1 : 268-272)</p> <p>« J'ai beaucoup plus de nuances dans ma capacité relationnelle à mes émotions. » (B1, 1 : 308-309)</p>
C1	<p>Accède à ses émotions classiques et peut les vivre.</p> <p>Est plus proche de ses émotions.</p> <p>A la possibilité d'une distanciation et d'une observation sans rupture avec le phénomène émotionnel.</p> <p>Utilise un autre lieu d'elle pour goûter et vivre les choses.</p> <p>Apprend que l'on peut être ému de son rapport à soi.</p> <p>Apprend qu'il y a des aspects de la vie à découvrir que l'on ne peut soupçonner.</p> <p>Apprend une posture de présence à l'immédiateté quand elle visite son passé ou son avenir.</p> <p>Apprend à discerner les qualités d'implication à elle, à la temporalité et en ses émotions.</p>	<p>« Après l'extra quotidien, j'ai accès facilement à mes émotions, je peux les vivre et pas les censurer. » (C1, 1 : 543-545)</p> <p>« Je pourrais dire que ce regard de l'observateur a donné à ma pensée une plasticité. » (C1, 1 : 582-583)</p> <p>« Comment en développant une qualité de perception et d'observation ; comment ça peut évoluer, changer, bouger. » (C1, 1 : 543)</p> <p>« D'être émue par ça m'apprend que l'on n'a pas besoin de chercher loin pour être ému. » (C1, 1 : 683)</p> <p>« On peut visiter le passé et le futur en étant dans le sensible (...) ça me donne le sentiment d'être au présent et stable. » (C1, 1 : 694)</p>

#### **4.1.7. Pocessus de transformation dans le rapport aux émotions** **au contact du sensible**

Les énoncés que nous avons étudiés dévoilent une réelle transformation dans le rapport aux émotions. Nous avons relevé des mutations significatives de stratégie relationnelle aux phénomènes affectifs et émotionnels. A1, B1 et C1 constatent une plus grande aisance dans la gestion de la phase de commentaire et de la phase d'amortissement de l'émotion orthodoxe négative. Il y a une diminution réelle de la durée de cette dernière phase du phénomène émotionnel. **Grâce à la pratique de la somato-psychopédagogie quand celle-ci est adoptée dans ce but précis, les tensions émotionnelles, quand elles sont présentes, diminuent ou disparaissent.** En dehors de cette intention, le contact au sensible agit sur l'arrière-plan émotionnel du sujet en lui donnant une assise, une stabilité et un équilibre ayant une fonction d'amortissement réel spontané des aspects perturbateurs de toute forme d'affectivité.

Sous le même angle, **l'éveil à la sensorialité améliore et rend possible une meilleure hygiène affective dans le sens de l'acceptation des états émotionnels plutôt que leur refoulement** : « (...) *Après l'extra quotidien, j'ai accès facilement à mes émotions, je peux les vivre et ne pas les censurer.* » (C1, 1 : 543-548). L'ouverture sur les prémices du débordement émotionnel, par anticipation perceptive consciente, offre un appui supplémentaire dans le vécu des émotions et par voie de conséquence, dans la prévention de ses effets néfastes. Précisément, l'expérience de l'émotion du sensible joue sur les représentations et les comportements psychosociaux liés aux partages des émotions : « *Le contact avec cette émotion du sensible a eu un effet sur moi de réconciliation avec mon monde affectif et sentimental que je crois que je refusais d'abord.* » (C1, 1 : 789).

**Le contact au sensible dégage des possibilités affectives inédites, une finesse dans le vécu de celles-ci et fait disparaître la quête d'un paroxysme émotionnel qui aurait pour but de donner du piment à sa vie** : « *D'être émue par ça (l'émotion du sensible), (...) on a pas besoin de chercher loin pour être émue, quand je dis qu'il faut pas chercher loin, je le dis car c'est dans soi.* » (C1, 1 : 726-731)



**Tableau 20 : Processus de transformation du rapport aux émotions au contact du sensible**

<b>Processus de transformation du rapport aux émotions au contact du sensible</b>		
Participantes	Points-clés	Exemples
A1	<p>Transformation du rapport à l'intensité.</p> <p>Prise en charge de la pensée par le mouvement.</p> <p>Marquage « mnésique corporéisé » définitif des informations issues de l'émotion du sensible.</p> <p>Transformation de l'implication.</p> <p>Transformation de la résonance.</p> <p>Accès à des sentiments inédits.</p> <p>Discernement entre sensation du sensible et émotion du sensible.</p> <p>Rupture de la distance de l'observateur.</p>	<p>« Avant je cherchais l'intensité dans les états (...) aujourd'hui c'est plus du tout ça (...), ce qui crée l'intensité c'est l'information.» (A1, l : 454 et 466-467)</p> <p>« Ce qu'elles m'apprennent, elles me l'apprennent de façon définitive. » (A1, l : 857-859)</p> <p>« (...) Au moment où je suis capable d'être ce que je vis sans distance. Et c'est ça qui est touchant. » (A1, l : 820-821)</p> <p>« Je deviens émotion. » (A1, l : 722)</p>
B1	<p>Intégration des émotions dans un processus de déploiement.</p> <p>Transformation dans la vitesse de perception de ses états émotionnels.</p> <p>Enrichissement de la diversité des émotions.</p> <p>Accès à la résonance consciente dans les émotions.</p> <p>Accès à ses mécanismes affectifs.</p> <p>Accès à un arrière-plan émotionnel stable.</p> <p>Transformation de ses pensées instinctives.</p> <p>Accès à une autre potentialité réflexive.</p> <p>Transformation du rapport à l'implication</p> <p>Révélation d'émotions enfouies.</p> <p>Transformation du vécu de ses angoisses et de leurs symptômes.</p>	<p>« J'ai accès à la vie en mouvement, à un processus, et qui comprend des états d'âme et des émotions. » (B1, l : 278-280)</p> <p>« Alors aujourd'hui j'accède à des nuances et même au processus en direct. » (B1, l : 287)</p> <p>« Je vivais des sensations, pas des informations. » (B1, l : 921)</p> <p>« Et le miracle du sensible, c'est qu'il me fait traverser ça avec la bienveillance qu'il contient. Ce qui me permet d'affronter progressivement mes angoisses (...). » (B1, l : 989-995)</p> <p>« C'est une potentialité que je n'avais pas et qui s'est déployée, (avant) j'avais une pensée instinctive. » (B1, l : 950-951)</p>

C1	<p>Prise de conscience par contraste de la retenue de ses émotions.</p> <p>Amplification et transformation du terrain d'accueil de ses émotions.</p> <p>Transformation de la représentation du partage social de son affectivité.</p> <p>Transformation de l'horizon de sa sphère affective.</p>	<p>« J'ai fait l'expérience d'un amour d'une autre nature d'intensité de ce que je vis d'habitude. C'était un amour calme. » (C1, 1 : 540-541)</p> <p>« Pouvoir le livrer aux autres (...) c'est quelque chose qui a beaucoup évolué, beaucoup, parce que moi, je n'étais pas au courant de ça, c'est-à-dire que je ne réalisais pas d'abord que je me retenais. » (C1, 1 : 793-798)</p> <p>« C'est comme si l'expérience me prépare pour vivre quelque chose, alors il y a un espace déjà prêt. » (C1, 1 : 543)</p> <p>« J'avais une représentation qu'être émotionnée ce n'était pas très bien. » (C1, 1 : 543-544)</p>
----	--	---

### Remarques

À l'issue de l'analyse transversale effectuée jusqu'à présent, nous avons repéré une donnée dans plusieurs énoncés. Il s'agit de **la donnée émouvante du sens** qui se donne au cours de l'expérience d'implication extra quotidienne et immédiate dans le cadre de la somato-psychopédagogie. Pour A1, ce fait de connaissance est la source essentielle de l'émergence de l'émotion du sensible. La matière, telle que l'éprouvent les participantes, « *Tout le vivant, quand je dis la matière, je veux dire cette espèce de matériau qui capte le vivant, donc mon corps.* » (B1, 1 : 538-539), est un **organe qui perçoit, qui résonne, qui livre un sens personnalisant qui devient émouvant**. B1 témoigne également du sens qui se donne comme expérience du sensible, mais ne le relie pas de façon significative à une implication émouvante. C1 n'aborde pas cet aspect lors de notre entretien.

Selon A1, cette auto-révélation ne naît pas d'une réflexivité orthodoxe, mais est étroitement liée à l'émergence d'une sensation-pensée. **Elle se révèle ainsi comme une auto-affection pré réflexive**. Comme l'a remarqué Danis Bois auprès d'un public d'experts : « *On découvre que ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que*

*cela, c'est une manière d'être à soi (...), c'est une expérience vécue révélatrice de sens.*<sup>140</sup> ». Cette pensée corporisée donne à A1 le goût d'un sentiment d'existence en même temps que la signification d'une tonalité : la bienveillance en tant qu'émergence émotionnelle. Nous notons un **chiasme entre mouvement interne, pensée, résonance signifiante, expérience d'implication émouvante** : « *Le mouvement de base que j'ai senti (...) m'a donné à vivre mon état de bienveillance, (...) c'est clair j'étais pas en train de penser (...) je l'avais dans moi le goût que ça a, de ma bienveillance, (...) je méditais. Cette émergence émotionnelle ne venait pas d'un fait extérieur. (...) Ce qui compte c'est le sens qui émerge, (...) je suis émotion, (...) ce n'est pas un absolu de l'être, c'est le rapport singulier de moi avec moi, c'est ça qui est touchant.* ».

**Chaque niveau du sensible convoque une manière d'être.** Danis Bois a classifié ce processus en trois étapes : « **ressentir** (comment je ressens le sensible), **devenir** (la signification en lien avec le sens) et **être** (comment je suis dans mon rapport au monde).<sup>141</sup> » L'éprouvé d'A1 nous apparaît décrire un niveau du sensible convoquant une manière d'**être-ému** inédite. Elle se présente comme la somme ou l'entrelacement expérientiel du **ressentir, du devenir et de l'être**. Cette donnée nouvelle conduit à un accroissement de l'actualisation du potentiel d'A1.

#### **4.1.8. La donnée émouvante du sens (D.E.S.) au contact du sensible**

---

<sup>140</sup> 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 doctorat européen Université Séville, p. 288

<sup>141</sup> Ibid, p. 294

## Tableau 21 : Donnée émouvante du sens (D.E.S.)

### au contact du sensible pour A1

<b>Donnée émouvante du sens au contact du sensible pour A1</b>	
Points-clés	Exemples
Pensée qui se donne à partir du corps ; le mouvement pénètre le psychisme.	« <i>Ce qui crée l'intensité, c'est l'information, c'est-à-dire quand la sensation prend une signification pour moi, sous la forme d'une pensée.</i> » (A1, 1 : 483)
La pensée est autant touchée que le corps.	
Émergence du sens qui se donne.	« <i>Oui, dans la physiologie du sensible, l'émotion est liée avec ce mouvement interne, avec la pensée qui va avec et sa signification.</i> » (A1, 1 : 923-924)
Révélation d'une connaissance personnalisante.	
Chiasme entre le mouvement interne, la pensée émergente, la signification émergente et l'émotion émergente.	« <i>Cette émotion-là, c'est une espèce d'inter-réciprocité entre ce que je peux verbaliser avec ce que je vis.</i> » (A1, 1 : 928-929)
Ressenti de la donnée émouvante du sens émergeant dans la même temporalité que le vécu des tonalités du sensible.	« (...) <i>C'est quand il n'y a pas d'espace, je sens que je découvre la pensée au moment où je vis les tonalités du sensible, et je découvre les tonalités du sensible. Il y a vraiment un entrelacement entre pensée, émotion et vécu, il n'y a pas de différence.</i> » (A1, 1 : 957)
Intensité liée à la résonance du sens.	
Justesse psycho-perceptive.	« <i>C'est que je suis dans mon être, dans mon corps, dans mon psychisme, dans ma compréhension que je suis, sans distance et c'est ça qui est touchant.</i> » (A1, 1 : 820-821)
Inter-réciprocité entre verbalité et éprouvé.	
Implication de la présence à soi, stabilité au sein d'une totalité personnalisante.	
Signification émouvante personnalisante.	

## **4.2. PREMIERE DISCUSSION**

Trois femmes émues nous ont offert le paysage vécu de leur expérience perceptive, réflexive, agissante et sensible dans différentes situations. Chaque évènement, qu'il soit interne ou lié à la vie sociale et interpersonnelle, a été l'occasion d'un bouleversement de la sphère affective et de bien d'autres composantes de la personne en situation de vie. Ce bouleversement s'est présenté dans des intensités variables en fonction du terrain d'accueil d'A1, B1, C1 (personnalité, expérience en SPP) et des circonstances convoquant le phénomène.

Concernant le rapport au sensible et « l'affection » qui s'y rapporte, nous sommes frappés de la richesse du contenu de chacune de ces expériences qui présentent des diversités mais aussi beaucoup d'invariants. Nous retenons les cinq points suivants :

- Notre analyse transversale nous permet d'engager un premier bilan réflexif sur la façon dont la personne est « affectée » au contact du sensible.
- Il est possible à présent de nous positionner dans le champ dont relève cette « affection ».
- Les énoncés mettent bien en évidence les éléments qui amènent le sujet à entrer en relation avec cette émotion du sensible.
- Il apparaît que le sens qui se donne au contact du sensible, c'est-à-dire dans une activité pré-réflexive, soit un élément très favorable à la manifestation de cette émotion.
- Nous pouvons proposer une définition de l'émotion du sensible.

**Le rapport au sensible peut convoquer une émotion.** Les trois entretiens révèlent des éléments sur **l'expérience d'une d'implication particulière** : « *Oui, oui, dans l'implication, c'est moi et pas une autre (...) c'est le rapport singulier de moi à moi.* » (A1, l : 901-902), ou encore : « *Parce que ça implique quelque chose dans toi, il y a une qualité d'implication différente et spéciale dans le rapport au sensible.* » (B1, l : 1006). **Le rapport à cette implication est formatif.** L'accès à cette donnée subjective immédiate agit sur les représentations et les comportements émotionnels : « *Le miracle du sensible c'est qu'il me fait traverser tout ça, mais avec la bienveillance qu'il contient, ce qui me permet progressivement d'affronter mes angoisses, mais sans crainte.* » (B1, l : 989-990)

Cette expérience formatrice permet de vivre les émotions dites orthodoxes de façon plus homogènes : « *Après l'extra-quotidien, j'ai accès facilement à mes émotions, je peux les vivre et pas les censurer. Et ce qui est important c'est que je peux les observer, prendre de la distance et gagner en stabilité.* » (C1, 1 : 543-544).

#### **4.2.1. Vivre toute expérience à partir d'un lieu de résonance corporéisé**

Pour A1 et B1, il apparaît clairement une **capacité quasi permanente (ou intégrée) de vivre toute expérience, y compris affective, à partir d'un lieu de résonance corporéisé et de se servir du sens interne pour habiter leur expérience et la décrire** : « *J'ai une écoute sensible de mes réactions dans la vie quotidienne (...), sans avoir à observer, j'ai naturellement une aptitude à saisir mon mode de réactivité.* » (B1, 1 : 31). De plus, il en découle une intégration du monde sensible et du monde de l'émotion dite orthodoxe : « *Je ne sais pas te dire, un jour j'suis dans une l'émotion du sensible, tout s'entrelace aujourd'hui dans mon vécu.* » (A1, 1 : 161-162). C1 fait un pas décisif dans cette aptitude au moment de notre entretien de clarification de vécu. **Toutes ces données montrent que même en contact avec des situations émotionnelles classiques, les sujets s'appuient sur leur vécu du sensible.**

#### **4.2.2. Le rapport au sensible porte une nature d'émotion nouvelle**

En allant plus à l'essentiel des entretiens, nous avons pris la mesure que **le rapport au sensible** n'est pas seulement émouvant, mais il **porte aussi en lui une nature d'émotion nouvelle** : « *C'était nouveau dans le sens où je n'avais jamais vécu quelque chose de si tranquille, de si doux, d'avoir une telle intensité et une telle profondeur... au niveau des effets.* » (C1, 1 : 180-181) Cette émotion est en lien avec une **résonance particulière** : « *Je baigne dans la qualité du sensible qui porte en elle une nature d'émotion que je peux nommer.* » (A1, 1 : 758-759).

Nous sommes frappés par la régularité de l'émergence de **tonalités en termes d'émotion, de sentiment ou d'état** chez A1, B1 et C1. On peut observer qu'elles sont quasiment **toujours positives**, voir exceptionnellement savoureuses : « *De moi à moi il y a un bonheur total, sublime, et qui reste.* » (A1, l : 870). B1 témoigne cependant d'une émotion de peur et d'angoisse lors d'une introspection sensorielle. Elle attribue cette affection à sa limite d'acceptation de la douceur et au processus émergent de sentiments négatifs inscrits dans elle. Nous avons vu plus haut (première citation de B1) que ces **difficultés majeures trouvent une voie de passage au sein d'un processus de renouvellement radical et inespéré de sa sphère affective grâce au rapport au sensible.**

#### **4.2.3. La donnée émouvante du sens et la convocation d'une auto-affection**

Un élément saillant apparaît lors de notre recherche, il s'agit de la mise en évidence du sens qui se donne par le média du sensible et qui **convoque une auto-affection**. Celle-ci permet une manière d'être à soi inédite et fondamentale : « *Ca me permet d'être moins fabriquée, moins superficielle, plus fondamentale. Du coup je reconnais quelque chose de fondamental.* » (C1, l : 991). Nous notons que la **donnée émouvante du sens** place toujours le sujet dans une implication personnalisante : « *Je me souviens, c'était une méditation, j'ai pleuré pendant vingt minutes, mais c'est le sens qui me faisait pleurer* » (B1, l : 535), « *Je n'ai plus douté de moi, dès lors que j'avais cet état, j'avais cette confiance (...) elle est de l'ordre de cette substance, elle n'est pas de l'ordre « d'avec sa tête ».* » (A1, l : 487- 489).

A1 et B1 précisent que le sens qui émerge de la sensation s'accorde à une pensée signifiante qui se donne à leur attention : « ***C'est vraiment le sens qui est fort pour moi, le sens qui se donne et pas le sens que je donne*** » (A1, l : 989-990). Le fait de conscience et le fait de connaissance se livrent ici au sein d'une même temporalité. Ils sont fusionnés dans un même vécu. **L'expérience d'implication donne à vivre un chiasme entre mouvement interne, pensée, signification et émotion.**

#### **4.2.4. Résonance et expérience d'implication et non déstabilisantes**

Dans cette instantanéité, A1 relève le degré d'emboîtement et d'accordage optimum à son sentiment d'existence ; A1 devient « bienveillance ». **L'observateur devient l'objet émouvant qu'il perçoit** : « *Je deviens émotion.* » (A1, l : 755), « *le mot est venu, c'est ce mot-là et pas un autre, ça c'est clair (...).* » (A1, l : 769 et 777). Nous remarquons que **dans cette expérience d'implication la résonance n'est pas déstabilisante**. Le sujet peut se laisser gagner par une émotion qui, contrairement à ce que l'on pourrait attendre, accroît le sentiment de présence à soi et d'incarnation.

#### **4.2.5. Intelligence sensible émouvante**

Dans ces instants, A1 reconnaît dans son rapport au sensible et dans l'émergence **d'une auto-affection, une intelligence qui lui procure un état de confiance total** : « *J'ai le sentiment d'être guidée par une intelligence sensible, dans laquelle j'ai une confiance absolue.* » (B1, l : 733).

L'expérience d'implication, la résonance et l'émotion vécues par nos trois participantes nous renvoient à des données précises qui ont été présentées dans le cadre théorique de ce mémoire. C'est ce que nous voulons développer dans la prochaine section.



## **4.3. RETOUR SUR LE CADRE THEORIQUE**

### **4.3.1. Le rapport au sensible : arrière-plan émotionnel et marqueurs somatiques ?**

Les résultats de notre recherche montrent que le rapport au sensible permet, lors d'un phénomène émotionnel, l'appréhension des états internes, voir des modulations qui les sculptent à chaque instant. **L'expérience d'implication, telle qu'A1, B1 et C1 l'expérimentent, semble leur permettre d'éprouver ce paysage *toujours en mouvement et de saisir des informations sensorielles provenant d'une partie du paysage corporel à l'instant t évoqué par Damasio.* Les objets** que l'expert en somato-psychopédagogie laisse annoncer à sa conscience lui donnent accès à un paysage de transformations organiques et silencieuses qui devance largement la phase de perception classique d'une émotion-type. À notre sens, le témoignage d'A1 est un exemple de cette richesse perceptive. **La personne manifeste une réelle expertise à capter les phénomènes ténus qui composent la phase préparatoire d'une émotion :** « *C'est doux, c'est une fluidité, et à un moment donné ça crée une tension, tu vois, c'est à - dire que, ça interagit, c'est comme si, petit à petit, ça crée une tension, euh, plus seulement une espèce de flux qui diffuse, c'est vraiment une tension dans les fascias, une tension dans les vaisseaux, et à un moment donné, ça s'intensifie où le sang..., ça pulse, tu vois, ça devient plus physique et à un moment donné, les larmes viennent aux yeux.* » (A1, 1 : 344-348).

### **4.3.2. Hypothèse de dépassement de la théorie des marqueurs somatiques et de l'arrière-plan émotionnel**

Le sensible en tant qu'**organe perceptif et résonant** remplit simultanément la fonction d'arrière-plan tel que nous comprenons Damasio, mais en plus, il devient pour nos participantes A1 et B1, la première ligne qui fait front au bouleversement. La perception du mouvement interne avec ses variations de tonalités constitue de réelles « *balises internes d'appréciation* » lors des trois phases du phénomène émotionnel (Cf. annexe pp 101-119).

Ces dernières agissent sur la *surface sensorielle qu'est le corps*. En ce sens, nos résultats nous conduisent à formuler l'hypothèse que **le rapport au sensible construit un arrière-arrière plan émotionnel mobile. Sur le théâtre des émotions, le sensible est alors le protagoniste capable de jouer simultanément deux rôles : celui d'être cet arrière-arrière-plan et celui d'être sur le devant de la scène.**

Nous formulons l'hypothèse que nous sommes en présence d'une autre nature de fond que le proto-soi, que l'arrière-plan émotionnel. **Le toucher psycho-tonique et l'éducation somato-psychique semblent muscler l'aptitude à devenir présent à cette toute première phase. Elle permet d'en saisir les nuances les plus fines au point que ce qui a la réputation d'être un arrière-plan se révèle devenir l'avant-plan du vécu des émotions. Nous retrouverons cet aspect noté sous « conscience des objets internes » dans le schéma D de notre esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité (cf. p. 135).**

A1 nous montre qu'il est possible d'agir en direct ou en post-immédiateté sur la scène privée (invisible pour autrui) de ses réactions émotionnelles. La pratique de l'accordage somato-psychique peut non seulement prévenir, réguler et réorganiser le désordre affectif quand il a eu lieu pour retrouver la *permanence interne du corps* ; mais en plus, elle donne de la vigueur et de la conscience à ce matériau sensible, à cette toile de fond identitaire *ancrée sur cet îlot d'illusoire permanence de la vie*.

**La théorie des marqueurs somatiques accorde une place aux états du corps en tant qu'objets du présent consultés au sein de l'élaboration de réactions, qui elles, restent toujours « accrochées » à une trace du passé.** Les énoncés fournis lors de nos entretiens mettent en évidence que le mouvement interne, et le cortège d'éléments perceptifs et pré-réflexifs qu'ils véhiculent résonnent comme un substratum possible des marqueurs somatiques. Mais nous notons qu'il ne s'agit pas ici d'une **rumeur corporelle**, loin de là. **Nos analyses nous conduisent à faire deux constats :**

- Les témoignages montrent bien combien les sujets s'appuient sur cette consultation corporelle sensible et précise pour apprécier, commenter, accompagner, réguler et tirer du sens des événements émotionnels qu'ils rencontrent. A1, B1, C1 inaugurent **un nouveau matériau de consultation : le mouvement interne**. La somato-psychopédagogie est un véritable « training » de cette *surface sensorielle sensible*.

- Il existe une information véhiculée par le corps qui n'est potentiellement liée à **aucune référence du passé, à aucune expérience connue du sujet** qui vit cette émergence : **la donnée immanente du sens** devient à ce moment **donnée émouvante du sens (DES)** dès lors qu'elle résonne dans un ton personnalisant.

Ces deux constats amènent à supposer que la perception du mouvement interne et du « sens se donnant » soit bien plus qu'une afférence pouvant participer à des processus cognitifs. Si afférence il y a, elle est ici signifiante et personnalisante. Le témoignage d'A1 en particulier met en évidence combien le rapport au corps sensible est une source pré-réfléchie de connaissance de soi **inédite et non répertoriée, elle est potentiellement nouvelle, c'est-à-dire, radicalement inconnue.**

#### **4.3.3. Le sensible : banque de données capitalisées par un apprentissage**

Le sensible est une banque de données internes vécues non pas au hasard d'un accident perceptif, mais bien capitalisées par un apprentissage, une éducation, un effort et de l'entraînement. Ce trajet aboutit, chez une experte comme A1, à une expérience émouvante où le corps peut livrer des informations personnalisantes que la pensée seule ne peut produire et **qui n'existait pas avant qu'elle fasse l'expérience de ce « moment-source »**. En ce sens, le cas d'A1 anticipe une hypothèse qu'elle énonce elle-même : « *J'ai le sentiment d'être guidée par une intelligence sensible, dans laquelle j'ai une confiance absolue.* » (B1, 1 : 733). Par intuition, nous avons clos notre cadre théorique par une citation de Danis Bois ; À la faveur de nos résultats nous pouvons affirmer avec lui :

« Ce qui est perçu n'a tout simplement pas d'équivalent dans le monde du visible : une sorte de mouvement sans déplacement qui défie la trop grande précision du langage, une intensité qui se déploie partout et nulle part à la fois, (...) la réalité de la chose perçue débordant de loin l'exprimable. La philosophie du sensible que je prescris nous invite à réduire toute distance entre l'objet et le sujet, entre le corps pensant et pensée corporée, entre perception et pensée La pensée *est* perception ; la pensée habite l'émotion, l'âme de l'émotion nourrit la pensée. On touche l'objet et on est touché par lui. On devient le mouvement et on se laisse toucher par lui. C'est alors le sensible, l'accès au goût de l'absolu, au goût de soi dans ses moindres détails, au goût de la vie,

en tant que principe d'existence absolu, qui émerge du silence dans la majestueuse lenteur d'un geste incarné<sup>142</sup>.»

Grâce à un équilibre somato-psychique en faveur des données organiques du corps, puis des données subjectives comme le mouvement interne et le psycho-tonus, nous constatons **une évolutivité du sentiment identitaire** et de la **nature des échanges entre les deux surfaces** qui varient selon **la nature de la consultation corporelle**. Cette richesse d'implication corporelle a des conséquences majeures sur la mise en mouvement des rapports entre corps et esprit. Elles entraînent **des nouvelles tendances cognitivo-comportementales** et des manières bien différentes d'être affectés. A1, B1 et C1 nous montrent combien la somato-psychopédagogie se présente comme une pédagogie des rapports à l'affectivité qui convoque **l'émergence d'un vécu radicalement nouveau**.

Une première **esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité** peut être mise à jour. Elle explicite le passage **du rapport au mouvement** (l'émotion est ici considérée comme un phénomène cinétique) **au mouvement des rapports** (capacité de mettre en mouvement son rapport à toute expérience). Ce dernier point est un aboutissement au sein d'un processus de formation et de transformation dans lequel **la personne est reliée à une auto-affection sensible. A1 la décrit comme une intelligence sensible et émouvante vécue en toute conscience**. Dans la section suivante, les schémas A, B, C et D illustrent **une progression du renouvellement du rapport au corps et à l'esprit ainsi que du rapport lui-même entre le corps et l'esprit**.

**L'homme ému**, c'est ainsi que nous nommerons la **personne affectée par la sphère du sensible, présente des nouvelles natures d'agir et de penser**. C'est ce que nous allons présenter plus en détail maintenant.

---

<sup>142</sup> Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Paris : Point d'appui, pp. 138,139

## 4.4. DE L'HOMME REFLEXIF INTELLECTUEL A L'HOMME

### EMU :

#### 4.4.1. Esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité

Les témoignages recueillis et leurs différentes analyses nous ont permis de comprendre qu'A1, B1 et C1, chacune dans des qualités différentes, avaient constaté une progression dans leur rapport à leurs émotions et à leur affectivité, via l'accès au sensible. Ce dernier pouvait entraîner des changements radicaux sur le plan de l'affectivité et des rapports à celle-ci. Ces révélations nous ont incité à élaborer une esquisse de ce phénomène. Plusieurs dynamiques de parcours mériteraient d'être développées et illustrées. Nous ne ferons pas ce travail ici, mais nous proposons quelques éléments qui pourront faciliter la lecture de l'ensemble de ces schémas. Nous en avons rassemblé les plus révélateurs de cette progression et nous avons noté quatre paliers.

**Ce processus se déroule dans un mouvement entre deux surfaces.** La première surface est celle du cerveau, nous l'avons appelée *surface réflexive*. La deuxième surface est celle du corps, nous la nommons *surface sensorielle*. Ces deux surfaces communiquent entre elles dans des proportions et à des intensités variables, avec un degré de conscience qui est, lui aussi, variable. **Un changement de la nature d'échange entre ces deux surfaces** semble bien être un des éléments déterminant dans l'implication, la résonance et le vécu de la personne face à tout événement. La mobilité de ce rapport peut se décliner en quatre phases :

- **Barrière perceptive** : aucun rapport et aucune consultation de la surface sensorielle ; isolement de la surface réflexive ; **pauvreté des rapports**.
- **Filtrage perceptif** : rapport involontaire et consultation « sauvage » de la surface sensorielle (marqueurs somatiques, arrière-plan) ; **ouverture du rapport** entre les deux surfaces et prise en compte d'informations corporelles tout en restant encore restreint. La surface sensorielle participe de façon cachée à la vie réflexive.
- **Envahissement perceptif/réflexif** : obligation de la prise en compte de la surface sensorielle mais rapport anarchique et consultation difficilement contrôlable, déstabilisation des deux surfaces, focalisation ou occlusion de la vie réflexive ; impossibilité de prise de recul par rapport à l'état de chacune des surfaces ;

mouvement des rapports immobilisé momentanément et de façon indéterminé : **fixité des rapports.**

- **Entrelacement perceptif** : rapport et échange « intelligents » entre les deux surfaces ; consultation **par émergence du sensible**, éduquée par une convocation du rapport à la vie interne ; participation consciente active ; **mobilité des rapports agencée par une intelligence sensorielle émouvante** ; accès à des données sensorielles et réflexives radicalement nouvelles ; information circulante entre les deux surfaces ; **auto-affection du sensible** : la surface sensorielle devient également une surface réflexive et la surface réflexive devient également une surface perceptive ; renversement et homogénéisation des valeurs et des rapports ; **entrelacement et libre circulation des informations entre les surfaces.** Richesse de la résonance et variété des degrés d'implication ; renouvellement de la nature réflexive et de la nature d'agir.

#### **Explications brèves du schéma :**

*Le schéma A* illustre une **absence radicale de rapport au corps** qui entraîne des comportements où l'affectivité, comme le soulignait James, est enfermée dans un assujettissement intellectuel. James observe dans ce cas une émotion froide et une résonance en termes de séduction de pensées, dénuées de toute sensorialité et de vie. Le sentiment identitaire et les tendances cognitivo-comportementales se fondent uniquement sur les pensées, les représentations et les valeurs psycho-sociales. Nous parlons ici de **l'homme réflexif intellectuel.**

*Le schéma B* montre comment lors d'accidents perceptifs ou lors **d'une consultation « sauvage »** le corps participe à la vie cognitive. Nous utilisons le terme « sauvage » pour marquer le fait d'un acte non « domestiqué » et non conscientisé. En effet, la surface sensorielle est consultée de façon cachée dans la mesure où le sujet ne se met pas dans une posture consciente d'introspection pour suivre la réaction de ses objets internes (tonus musculaire, vasculaire et viscéral...). Cependant, le corps silencieusement donne son avis. En quelque sorte il fournit une évaluation à son propriétaire qui en tient compte à son insu. Les marqueurs somatiques sont ces balises internes qui participent à nos comportements.

L'émotion corporelle s'introduit comme une **rumeur dans le champ réflexif** et un **ressentiment flou** agit sur la scène de nos motivations ou de nos décisions par exemple. L'homme réflexif intellectuel s'enrichit par la venue en lui de **l'homme touché**...

*Le schéma C* présente les mêmes dispositions de base que le précédent, mais dans des proportions tout autres. Le rapport à la surface sensorielle reste **involontaire**, mais ici en plus, il est imposé par le corps et surtout, quasi incontrôlable : il y a **envahissement perceptif**. La surface réflexive est alors affectée : elle présente au moins deux réactions possibles. On observe dans un cas une pensée sidérée par un effroi ; et dans l'autre cas, une focalisation sur un objet réflexif ou perceptif. Le rapport à chaque surface est alors réduit à la fixité car la personne éprouve de grandes difficultés à modifier le mouvement de ces rapports. Le sentiment identitaire est fortement coloré par l'**identification émotionnelle** et les **tendances cognitivo-comportementales** sont sous le **contrôle de l'émotion**. **C'est l'homme émotif ou émotionnel**.

*Le schéma D* offre un paysage inédit. Nous atteignons ici un nouvel **équilibre, non contrôlé, dans l'échange entre les deux surfaces**. Les énoncés de nos participantes nous font découvrir que la pensée peut être touchée de la même façon que le corps. Il y a là un **enrichissement fondamental** grâce à un **entrelacement perceptif**. **Le corps devient une surface « réflexive » sensible et le cerveau une matière ressentante « pensante »** : « *C'est que je suis dans mon être, dans mon corps, dans mon psychisme, dans ma compréhension ...je suis, sans distance, et c'est ça qui est touchant.* » (C1, 1 : 834-825), « *Et puis à un moment, je lâche ce contrôle et le mouvement pénètre le psychisme.* » (A1, 1 : 711). A1, B1 et C1 vivent **une expérience d'implication où la fibre sensible de l'être entre en résonance avec toute chose** : « *Ça touche plus la fibre sensible de l'être humain, (...) on est plus dans la partie émotionnelle et affective de la matière, (...) tu vois, cette matière qui peut rentrer en résonance avec tout, tout le vivant dans le monde.* » (B1, 1 : 533-537). Dans ce rapport au corps convoqué lors des faits d'expérience structurés et progressifs propres à la somatopsychopédagogie, nous assistons à un renouvellement de certains comportements : l'homme réflexif intellectuel, touché, ou émotionnel s'enrichit dans une dimension émouvante sans charge affective comme l'a précisé A1.

La consultation du corps est marquée par **l'émergence du sensible** ; les tendances cognitivo-comportementales sont guidées par le **sens qui se donne** et par la **donnée**

**émouvante du sens (D.E.S.)** ; il s'en suit une **négociation avec ses pensées, les pensées d'autrui et les valeurs socio-culturelles**. Nous appelons **l'homme ému** la personne vivant cette expérience d'implication et de résonance si particulière.


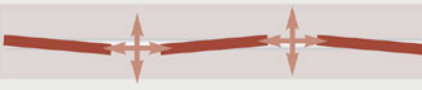
Il va de soi que ces quatre natures d'affectivité ne se présentent pas dans un cloisonnement strict. Les témoignages d'A1, B1 et C1 indiquent que l'homme ému est avant tout une personne mobile et **adaptable** dans **ses rapports** aux événements, aux émotions : « *Je ne pas dire : tiens un jour, je suis dans une émotion, un jour j' suis dans une émotion du sensible, tout s'entrelace aujourd'hui, dans mon vécu.* » (A1, 1 : 160-162). Il a des ressources pour **être touché, sans pour autant être envahi « négativement »**. Cet état porte en lui une **stabilité inédite**, sans exclure la vie émotionnelle orthodoxe : « *Il y a dans moi une confiance absolue dans ce qui se passe, un plan qui subit l'état émotionnel et un plan qui en relation avec l'état qui ne le subit pas.* » (B1, 1 : 268-272)

Nos interviewées affirment que le rapport au sensible, grâce à cette animation interne (et d'autres éléments...) qui la caractérise, fait émerger une force. **Le mouvement interne véhicule alors une force d'auto révélation du vivant ; ce processus qui aplanit les obstacles, les impossibilités révèle A1, B1, C1 dans leur singularité** en même temps qu'elle **change leur « tenue »** dans leur monde interne et le monde extérieur : « *Oui, elle (l'émotion du sensible) me procure un sentiment d'existence unique.* » (C1, 1 : 694), « *Par contraste, je peux voir maintenant les fois où j'essayais d'avoir une présence à moi pour avoir une identité avec d'autres personnes, pour avoir une fonction sociale. Maintenant je mesure l'effort que je faisais.* » (C1, 1 : 626-629).

On relève un véritable **renouvellement de la nature de réflexivité et de la nature d'agir** : « *C'est une façon nouvelle de penser* » (C1, 1 : 406), « *ça me laisse pas être ailleurs. Comme si ma mémoire ne fonctionne pas pour aller en arrière ou vers le futur, elle est collée à maintenant...ça me garde tellement ici, c'est surprenant.* » (C1, 1 : 599-601), « *Alors qu'aujourd'hui j'en suis accompagnatrice, grâce à ce mouvement de fond (...).*» (B1, 1 : 278-280). **Ce résultat est aussi le fruit d'un effort conscient où s'entrelacent passivité et activité** : « *Ce qui m'enlève cette tension, c'est vraiment un accordage où je pose quelque chose, où cette réaction émotionnelle se détend dans le sensible, dans le mouvement qui vient pénétrer cette réaction.* » (A1, 1 : 71).



**SCHÉMAS A, B, C : ESQUISSE D'UNE TOPOGRAPHIE DES RAPPORTS A L'AFFECTIVITÉ - DE L'HOMME RÉFLEXIF INTELLECTUEL A L'HOMME ÉMU**

SENTIMENT IDENTITAIRE NATURE D'ÉCHANGE ENTRE SURFACES NATURE DE CONSULTATION CORPORELLE	CARACTÉRISTIQUES DES RAPPORTS ENTRE LA SURFACE RÉFLEXIVE ET LA SURFACE SENSORIELLE	TENDANCES COGNITIVO- COMPORTEMENTALES  NATURE D'IMPLICATION CORPORELLE
Pensées, représentations, Valeurs psycho-sociales	CERVEAU : SURFACE RÉFLEXIVE  <b>PAUVRETÉ DES RAPPORTS</b>	Motivation Intention Attention et/ou Prise de décision Action Retour réflexif <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <span style="font-size: 2em;">}</span> / ses pensées  <span style="font-size: 2em;">}</span> / pensées d'autrui  <span style="font-size: 2em;">}</span> / valeurs socio-culturelles         </div>
<b>BARRIÈRE PERCEPTIVE</b>	<hr style="border: 2px solid black;"/>	<b>ISOLEMENT CORPOREL</b>
Aucune consultation	CORPS : SURFACE SENSORIELLE	Absence de rapport au corps  Pas de lien à la vie réflexive
<b>( A ) L'homme réflexif intellectuel</b>		
Pensées, représentations, Valeurs psycho-sociales	CERVEAU : SURFACE RÉFLEXIVE + Prise en compte d'informations corporelles  <b>OUVERTURE DES RAPPORTS</b>	Motivation Intention Attention et/ou Prise de décision Action Retour réflexif <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <span style="font-size: 2em;">}</span> idem <i>et</i> :  <span style="font-size: 2em;">}</span> ressenti flou         </div>
<b>FILTRAGE PERCEPTIF</b>		<b>RUMEUR CORPORELLE</b>
Marqueurs somatiques : Objets internes ( états toniques, muscles, articulations, viscères, vaisseaux )  Consultation "sauvage"	Banque de données organiques  CORPS : SURFACE SENSORIELLE	Rapport au corps involontaire  Participe de façon cachée à la vie réflexive
<b>( B ) L'homme touché</b>		
Pensées, représentations, Valeurs psycho-sociales + identification émotionnelle	CERVEAU : SURFACE RÉFLEXIVE + Focalisation ou occlusion de la vie réflexive  <b>MOBILITÉ FORCÉE OU FIXITÉ DES RAPPORTS</b>	Motivation Intention Attention et/ou Prise de décision Action Retour réflexif <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <span style="font-size: 2em;">}</span> idem <i>mais</i> :  <span style="font-size: 2em;">}</span> contrôle  <span style="font-size: 2em;">}</span> de l'émotion         </div>
<b>ENVAHISSEMENT PERCEPTIF</b>		<b>RÉACTIONS CORPORELLES PERÇUES ET PEU CONTROLABLES</b>
Manifestations somatiques +/- intenses et peu contrôlables  Consultation imposée par ces manifestations	Réactions physiologiques neuro-végétatives  CORPS : SURFACE SENSORIELLE	Rapport au corps obligé  Modifie le cours de la vie réflexive
<b>( C ) L'homme émotif ou émotionnel</b>		

UML, Jean Humpich, Psychopédagogie Perceptive et Expérience de l'Implication, Tésina 2007

**SCHÉMA D : ESQUISSE D'UNE TOPOGRAPHIE DES RAPPORTS A L'AFFECTIVITÉ -  
DE L'HOMME RÉFLEXIF INTELLECTUEL A L'HOMME ÉMU**

SENTIMENT IDENTITAIRE NATURE D'ÉCHANGE ENTRE SURFACES NATURE DE CONSULTATION CORPORELLE	CARACTÉRISTIQUES DES RAPPORTS ENTRE LA SURFACE RÉFLEXIVE ET LA SURFACE SENSORIELLE	TENDANCES COGNITIVO- COMPORTEMENTALES  NATURE D'IMPLICATION CORPORELLE
<p>Goût de la vie en tant que principe absolu de l'existence</p> <p>Goût de soi</p> <p>Pensées pré-réflexives</p> <p>Pensées radicalement inédites</p> <p>Ancrage à l'advenir</p>	<p align="center"><b>CERVEAU : SURFACE RÉFLEXIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matière réflexive et sensible</li> <li>• Observateur ému par la connaissance immanente</li> <li>• Reconnaissance émouvante par la donnée personnalisante</li> </ul> <p align="center"><i>MOBILITÉ FLUIDE DES RAPPORTS</i></p> <p align="center"><b>AUTO AFFECTION DU SENSIBLE</b></p>	<p>Motivation</p> <p>Intention</p> <p>Attention et/ou</p> <p>Prise de décision</p> <p>Action</p> <p align="right">/ Sens qui se donne / D.E.S.</p> <p>Retour réflexif : résonance sensible et perceptivo-réflexive</p> <p><i>Puis</i> : négociation avec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ses pensées</li> <li>• pensées d'autrui</li> <li>• valeurs socio-culturelles</li> </ul>
<p align="center">ENTRELACEMENT PERCEPTIF</p>	<p align="center">↑ ↓</p> <p align="center"><b>INFORMATION CIRCULANTE</b></p> <p align="center">↓ ↑</p>	<p align="center">CONVOCAION DU RAPPORT A LA VIE INTERNE</p> <p align="center">FORCE D'AUTO RÉVÉLATION DU VIVANT</p>
<p>Animation interne</p> <p>Psycho-tonus</p> <p>Conscience des objets internes</p> <p>Auto régulation des manifestations somatiques</p> <p>Consultation par émergence du sensible</p>	<p align="center"><b>AUTO AFFECTION DU SENSIBLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sens personnalisant par la donnée émouvante</li> <li>• Tissu réflexif par le sens se donnant</li> <li>• Tissu sensoriel et sensible</li> </ul> <p align="center"><b>CORPS : SURFACE SENSORIELLE</b></p>	<p>Rapport au corps éduqué selon la SPP :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fait d'expérience extra quotidien</li> <li>• Fait de conscience</li> <li>• Fait de connaissance</li> <li>• Prise de conscience par la D.E.S.</li> </ul> <p>Intégration éduquée et active à la vie réflexive</p> <p align="center"><i>Auto affectivité réflexive</i></p>

NOUVELLE NATURE D'AGIR



NOUVELLE NATURE DE RÉFLEXIVITÉ

**( D ) L'homme ému**

UML, Jean Humpich, Psychopédagogie Perceptive et Expérience de l'Implication, Tésina 2007

#### **4.5. L'HOMME EMU ET L'EMOTION CHOC** **« POSITIVE » EN TANT QUE** **« FRACTURE TRAUMATIQUE POSITIVE<sup>143</sup> » :**

Nous avons vu que l'émotion présente trois phases principales (Cf. annexe, p. 115). Chacune d'elles possède ses caractéristiques et le lecteur les trouvera en annexe, dans le développement sur la douleur et l'émotion. **Les sujets, émus, montrent une capacité à anticiper sur la phase de perception, à ne pas s'enfermer dans la phase de commentaire et à accélérer la régulation dans la phase d'amortissement.**

B1 illustre bien une phase de commentaire dans laquelle elle ne reste pas prostrée dans son émotion, mais trouve dans elle, **un lieu qui ne subit pas cette émotion** : « *Un plan, presque subit l'état émotionnel, et un plan qui est en relation avec l'état qui ne le subit pas.* » (B1, 1 : 272-273) . A1 nous a montré comment elle neutralisait la tension émotionnelle en pratiquant un accordage somato-psychique : « *Ce qui m'enlève cette tension, c'est vraiment un accordage où je pose quelque chose, où cette réaction émotionnelle se détend dans le sensible, dans le mouvement qui vient pénétrer cette réaction.* » (A1, 1 : 71). Indirectement, **C1 constate qu'elle a gagné en stabilité dans les trois phases** quand elle s'exprime ainsi : « *Le contact avec cette émotion du sensible a eu un effet sur moi de réconciliation avec mon monde affectif et sentimental que je crois que je refusais.* » (C1, 1 : 788-789).

**L'ancrage au rapport au sensible** permet en outre de **neutraliser certaines tensions émotionnelles** lorsqu'elles sont en voie d'installation, de les diminuer ou de les supprimer lorsqu'elles sont présentes. A1 nous l'a bien illustré en appliquant un accordage spp pour neutraliser son émotion négative. Faisant appel à notre propre expérience de praticien et de patient en gestion de phénomènes émotionnels, il nous semble avoir repéré l'efficacité du traitement manuel spécifique de la somatologie dans la mesure où il agit au « cœur du corps », en particulier au niveau du fascia axial profond. En libérant le système neuro-végétatif, en délivrant les tensions crâniennes liées aux ressassements, piliers de certaines somatisations émotionnelles, les outils de la spp permettent **la mise en mouvement de ce que l'émotion a figé en profondeur**. La pratique de la gymnastique sensorielle outre le fait qu'elle agit sur la remise en route de la mobilité des tissus, offre un temps où l'attention de

---

<sup>143</sup> Ce terme est en référence avec une expression utilisée par Erik DE SOIR à propos de l'aide sociale en situation d'exceptions traumatiques dans Année 1, Janvier 2003, [www.JIDV.com](http://www.JIDV.com)

l'homme ému, surtout chez les émotionnels, est détournée de ses thématiques lancinantes qui font perdurer la phase d'amortissement.

A1 témoigne de **l'empreinte positive définitive** qui s'effectue au contact du sensible : « *Ce qu'elles m'apprennent, elles me l'apprennent de manière définitive.* » (A1, l : 872). Quarti et Renaud parlent de l'émotion-choc et de son empreinte mnésique instantanée et définitive, qualifiée de traumatique. **L'émotion du sensible revêt la même faculté de fracture cognitive à la différence majeure qu'il s'agit ici d'un évènement non douloureux, il est « traumatisant » mais d'une façon positive.**

Dans cette situation, on pourrait parler à-propos de cette émotion-choc de « **fracture traumatique positive** ». En effet, il est toujours question **d'une réconciliation et d'une découverte positive de soi avec soi-même au sein d'un éprouvé de bien-être, de confiance et de respect total** : « *Il y a une espèce de paix psychique et physique* » (B1, l : 1093-1094), « *Je vis un état de confiance intense, dans un cocon intense.* » (B1, l : 652), « *Qui panse tes plaies, de tes maux, m-a-u-x , tu vois , une douceur bienfaisante, quoi, c'est une douceur aimante, qui touche toutes les cellules de corps, Je reviens aux cellules, toute la matière corporelle.* » (B1, l : 494-497). **Cette réunification a pris sa source dans la rupture avec une division entre soi et soi.**

#### **4.6. CONCLUSION DE LA PREMIERE DISCUSSION :**

Nous proposons de rassembler ici les points clés de notre première discussion. Les participantes confirment que le **rapport au sensible convoque une nature d'émotion nouvelle**. Elles observent l'expérience d'une nature d'implication nouvelle qui les conduit à une capacité de vivre toute expérience à partir d'un lieu de résonance corporeïsé et de se servir de ce **sentir interne** pour habiter tout évènement et le **vivre différemment**.

Il est donc question d'un sens qui se donne dans une **émergence** passive du point de vue du sujet qui le reçoit et active du point de vue de la force qui la crée. Cette **force est autonome à toute pensée réflexive**. Cette activité au sein de la passivité réflexive et corporelle volontaire atteint un paroxysme lors la donnée émouvante du sens (D.E.S). Le sujet, mû par cette auto révélation du sensible, accède à une **auto affection vécue** qui porte en elle **un sens personnalisant**. Sur un autre versant de cette expérience, subjective mais bien

concrète pour A1, B1 et C1, la passivité du corps volontaire offre l'espace à **une révélation pré-réflexive émouvante**. L'ensemble du phénomène se vit dans un **entrelacement simultané entre mouvement interne, sens, émotion et signification par contraste**.

Dans ce contexte, A1 et B1 n'hésitent pas à énoncer **la présence d'une intelligence sensorielle, pour le coup émouvante par sa qualité auto-affective**.

Les témoignages qualifient cette rencontre comme un rendez-vous toujours positif. Parfois même, une véritable « **fracture traumatique positive** » conduit véritablement une **réunification, un goût de la vie, un goût de sa vie, un sentiment d'existence unique et un sentiment identitaire renouvelé**.

Nos interviewées témoignent d'un **lien inédit** avec une **douceur aimante**, une **confiance absolue** et de l'étonnement d'être en contact avec une présence totalement **respectueuse**. L'ensemble de cette expérience crée un **sentiment ontologique de sécurité**. Le rapport vécu à elles-mêmes et aux autres devient plus **authentique** et plus **créatif**. L'ensemble résonne dans un ton où **tout semble possible**.

Le mouvement interne constitue un **nouveau matériau de consultation somato-affectivo-psychique**. La **somato-psychopédagogie** se révèle être un véritable « **training** » **d'une affectivité renouvelée** où l'on assiste à une vraie **mobilité des rapports** entre les deux **surfaces** que sont le corps et l'esprit, la première étant **sensorielle** et la seconde étant **réflexive**. La **sphère du sensible** présente un vrai **renversement de ces valeurs** ; le corps « **pense** » et l'esprit « **ressent** » nous disent-elles. **Ce lieu d'auto-affection puis d'auto-révélation s'éveille, s'éduque, se renforce** pour se stabiliser grâce à une **méthodologie performante** qui n'exclut pas l'**effort actif** pour y accueillir une **passivité hautement productrice de sens, de nouvelles natures d'agir et de penser**.

Dans ce contexte totalement inédit pour les sujets qui le vivent se construit un **ancrage à l'advenir**. Au cours d'une immédiateté vécue, le **silence émouvant corporéisé** signe les premiers pas **d'un renouvellement de soi**.

## 4.7. DEUXIEME DISCUSSION

### **Du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence aux variations sensibles des allures dans le courant de la vie et au processus de renouvellement de soi :**

#### 4.7.1. Affectivité, soin-formation et processus de renouvellement

Nous rappelons que Bernard Honoré mène une réflexion sur le renouvellement des significations des sentiments et la tonalité de la présence en lien avec le sentiment d'existence, le sentiment de soi et l'auto affection du vivant en soi. Pour cet auteur, il s'agit de **se poser la question cruciale du sens de l'épreuve dans la présence en tant que telle. La tonalité de présence est éprouvée dès lors que nous sommes hors du cadre de nos représentations et de nos significations, pour aller en avant de nous-même.** Honoré propose une **démarche réflexive** pour **questionner l'origine même du sens que nous donnons à notre existence**, et cela, à travers trois éléments fondamentaux. Il questionne la mise à l'épreuve de la vie en soi comme résonance entre soi et soi et entre soi et la vie dans laquelle nous sommes.

Parmi les énoncés recueillis, puis catégorisés sous « sentiment d'existence », nous avons noté des formulations reprenant mot à mot certains passages de la définition du **pouvoir-être** tel que l'énonce Bernard Honoré et que nous rappelons ici : *Le pouvoir être est la possibilité fondamentale de pouvoir exister et de se reconnaître soi-même dans sa propre existence.* C1 par exemple dit : « *Ce n'est pas mon être qui est différent, mais là, j'ai pas besoin d'être protégée, ni de demander de l'aide à quelqu'un, à personne, ni de demander d'exister. L'être comme je le vis, il a trouvé sa place.* » (C1, l : 640-641 et 643).

Nous constatons que, face à une émotion négative, A1 cherche à s'en extraire pour retrouver *une stabilité des allures dans le courant de sa vie* telle que le définit Canguilhem<sup>144</sup>.

---

<sup>144</sup>Canguilhem, G. (2006). *Le normal et le pathologique*. Paris : PUF.

Cet auteur considère la physiologie comme *science des allures stabilisées de la vie*. Il choisit le terme d'« **allure** » plutôt que celui de « **comportement** » pour marquer la « **polarité dynamique de la vie** ». La physiologie est donc une allure de vie stabilisée sur des standards propres à chaque sensibilité organique, psychologique toujours incluse dans le contexte de vie du sujet. Dans ce cadre, **les émotions sont comprises comme des « ruptures » dans les allures du courant de la vie**. D'autre part, il définit la santé comme bien

Elle questionne le sens de ce qui lui arrive face à la proposition qui lui est faite. Elle découvre au cours de notre entretien un nouveau sens et une motivation à l'expérience qui l'attend. Son rapport à l'instantanéité vécue dans sa *posture* de parole transcende sa peur en source de motivation qui lui procure un sentiment savoureux. Prise dans un désarroi, B1 nous dit **qu'elle vit en même temps un rapport à elle stable, dans lequel elle n'est pas coupée d'une continuité interne**. L'émotion vécue n'est plus une « rupture » de ses allures dans le courant de sa vie comme le définit Canguilhem, mais devient **une « variation » de ses allures**. **B1 trouve, au contact du sensible, un comportement nouveau pour faire face à ses émotions négatives.**

Il nous semble que ce processus correspond à **l'avoir-à-former** énoncé par Honoré : *l'avoir-à-former repose sur l'observation que nous sommes toujours, dans toute circonstance de l'existence, en formation dès que nous avons la possibilité de penser, de nous poser la question du sens de ce qui est en notre présence*. Le témoignage de B1 nous semble éloquent sur ce point : « *Et que le miracle du sensible, c'est qu'il me fait traverser tout ça, mais avec la bienveillance qu'il contient. Ce qui me permet progressivement d'affronter mes angoisses, mais sans crainte, tu vois ! Là, je suis accompagnée dans un chemin, qui ne serait pas possible sans le sensible. C'est comme s'il fallait être tenu par la main pour traverser mes peurs, parce que mes angoisses, c'est mes peurs. Et des peurs de tout, une peur irrationnelle dans moi, donc elle peut se déclencher à l'avion, mais là, comme elle se déclenchait dans moi, la méditation me la faisait révéler....* » (B1, 1 : 989-995).

Pour finir, le **devoir-prendre soin**, c'est-à-dire **cette force de préservation de son être** que Bernard Honoré nomme **santé**, se dessine également dans certains énoncés : « *Eh oui, je me sens respecté comme jamais* » (C1, 1 : 652), « *Qui panse tes plaies, de tes maux, m-a-u-x, tu vois, une douceur bienfaisante, quoi, c'est une douceur aimante, qui touche toutes les cellules de corps, Je reviens aux cellules, toute la matière corporelle.* » (B1, 1 : 494-497).

---

autre chose que l'absence de la maladie. A1 recherche une allure de vie, c'est-à-dire un rythme propre à ce qui est, pour elle, la santé ; c'est-à-dire, une allure de vie dans laquelle elle est en rapport au sensible.

Sur la base de ces trois éléments fondamentaux : le pouvoir-être, le devoir-prendre-soin et l'avoir-à-former, nous avons développé **deux schémas** :

- **Le premier** correspond aux éléments qui nous ont marqué dans le développement de B. Honoré, nous le nommons : **Triade du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence**. Ce schéma modélise une réflexion sur la présence, l'affectivité et la résonance ; et c'est cela même qui nous a conduits à enrichir notre pensée sur l'expérience de l'implication, l'exploration de l'émotion et de la résonance au contact du corps sensible.

- **Le deuxième** est un **développement calqué sur le premier** schéma dans lequel nous avons posé les **éléments saillants qui proviennent de notre parcours théorico-pratique**.

C'est l'occasion pour nous de rebondir par affinité avec notre compréhension de la réflexion de B. Honoré et d'affirmer la singularité de notre recherche. Cette option nous semble prometteuse et stimulante pour notre propre cheminement de chercheur. Nous nommons cet essai : **Variations sensibles des allures dans le courant de la vie et Processus de renouvellement de soi**.

Comme pour la précédente esquisse d'une topographie des rapports à l'affectivité, il s'agit ici d'une ébauche de schématisation sur le thème de l'affectivité et de la dimension existentielle et formatrice de l'être. Cette exploration des rapports entre l'affectivité, l'épreuve de soi et le processus de transformation et de renouvellement de l'être mériterait des développements et des vérifications que nous ne ferons pas ici.



#### **4.7.2. Triade du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence (à partir de B. Honoré)<sup>145</sup>**

Ce schéma figure les principaux éléments de **l'épreuve de la présence**<sup>146</sup> tels qu'ils ont **raisonné** en nous comme sur le terrain de notre recherche et de nos analyses. Bernard Honoré utilise la métaphore musicale pour développer une compréhension de la **tonalité de la présence** en harmonie des tons (de résonance) sous la forme d'accords de dissonance ou de consonance. Sur cette partition se présentent en premier lieu trois gammes majeures qui sont : **le pouvoir être, l'avoir-à-former et le devoir-prendre soin.**

Chaque ton de chacune de ces gammes est entendu et vécu dans **son retentissement affectif** selon trois correspondances affectives : **Espoir/désespoir, Angoisse/sérénité et Joie/tristesse.** Ces sentiments fondamentaux se colorent sous le joug de trois autres éléments : **l'ouverture à l'affectivité, les tons de la résonance et la tonalité de la présence.** Les affects de chacune d'eux se mêlent dans le **sentiment de l'existence et le sentiment de soi.** Enfin, être présent à soi-même, *c'est laisser révéler en soi la vie qui transite dans notre chair*<sup>147</sup>. Cette **auto affection de la vie en soi** est l'espace d'une possibilité de rencontre de la vie à la vie elle-même.

La **mise à l'épreuve de soi** (et de l'autre) se trouve dans l'entrelacement de ces différents mouvements et de leurs variations. Le pouvoir-être, le devoir-prendre-soin et l'avoir-à-former, *compris comme les caractéristiques du fondement de notre existence,* ne peuvent se concevoir hors d'une mise à l'épreuve de notre présence à l'existence et de notre sentiment de soi. Selon notre ouverture à l'affection, le ton de la résonance va colorer la tonalité de la présence.

**Le déploiement de la vie dans l'accomplissement de notre existence** est l'ensemble de tous ces niveaux qui inter agissent pour singulariser notre « tenue » dans le monde, notre rapport à l'existence et le sens de notre propre existence.

---

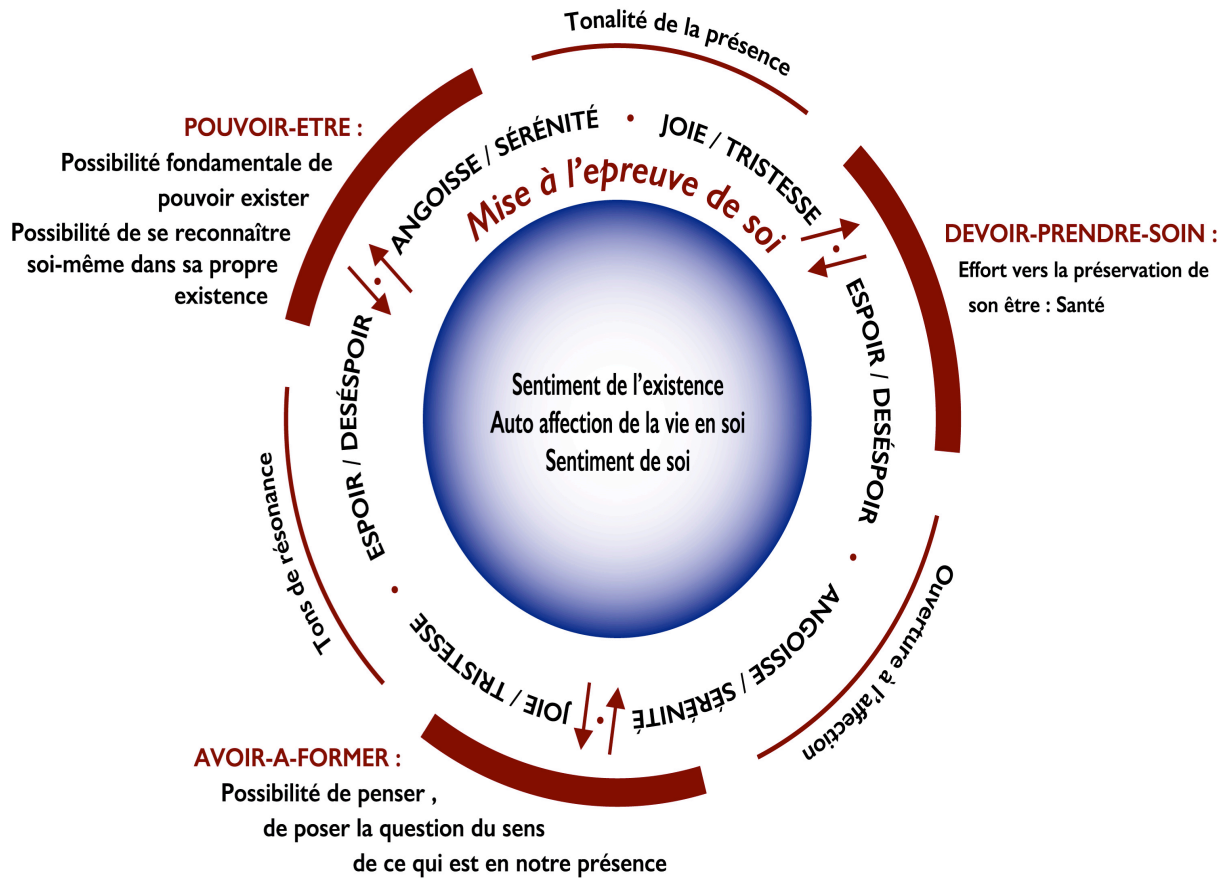
<sup>145</sup> Voir la section consacrée à B. Honoré dans notre cadre théorique.

<sup>146</sup> Honoré, B.(2006). *L'épreuve de la présence*, Paris : L'harmattan

<sup>147</sup> Ibid., p.89

## Triade du déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence

( A partir de B. Honoré )



UML, Jean Humpich, Psychopédagogie Perceptive et Expérience de l'Implication, Tésina 2007

### **4.7.3. Variations sensibles des allures dans le courant de la vie et**

#### **Processus de renouvellement de soi.**

(à partir de B. Honoré, G. Canguilhem et D. Bois)

##### ▪ **Liens et points de rupture avec le modèle précédent**

La somato-psychopédagogie propose une **éducation perceptive de l'expérience** comme base indissociable du sens que peut donner la personne à son existence. Ce socle se construit par le **média de situations extra quotidiennes**. Dans ce cadre d'implication, il s'agit d'éprouver comme le décrivent D. Bois et M. Humpich : « *le corps sensible, au sens du corps de l'expérience, du corps comme "caisse de résonance" de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, motrice, cognitive ou imaginaire.*<sup>148</sup> »

Nous avons vu se dessiner, au fil de notre parcours d'analyse, le vécu concret de ce paradigme de la SPP. Sous la condition d'une qualité de réciprocité, l'épreuve de *l'implication et de la résonance* au contact du sensible convoque **une émotion inédite, une auto-affection que nos participantes nomment émotion du sensible** : « *Je ne sais pas te dire, tiens, un jour j'suis dans une émotion du sensible, un jour l'suis dans une émotion classique, tout s'entrelace aujourd'hui dans mon vécu* » (A1, 1 : 161-162), « *Lorsque je fais l'expérience, il y a une forme de nouveauté émotionnelle qui naît. Quand je suis ce que je vis. Je suis, je le suis.* » (A1, 1 : 823-825).

Cette révélation peut se donner sous la forme d'un **fait de connaissance émouvant** que nous avons appelé **la donnée émouvante du sens (D.E.S.)**. Il s'agit d'une pensée corporeisée immanente liée à une animation interne, nous l'appelons **la pensée sensible personnalisante** car **elle livre une information inédite et donc manquante au déploiement du devenir de celui qui la vit.**

A1, B1 et C1 découvrent l'existence d'un **nouveau rapport à elles**. Une disponibilité à toutes les temporalités qui les composent est dictée par une **réflexivité affective et émergente**.

La limite et le point de rupture avec le modèle précédent se présentent ici car la question du sens de toute épreuve **prend sa source à partir d'un lieu charnel et non**

---

<sup>148</sup> Bois, D., Humpich, M. (2006). *Concepts fondamentaux de la somato-psychopédagogie*. Université Moderne de Lisbonne, p. 5

**conceptuel.** Il s'agit donc d'une mise en rapport avec ce que Danis Bois nomme **la sphère du sensible**<sup>149</sup>. Cette mobilité de rapport permet au sujet de s'ancrer à **son avenir**.

Les témoignages d'A1 particulièrement, mais également ceux de B1 et de C1, ont montré que l'émotion du sensible s'accorde à celui qui la vit dans un **ton positif personnalisant et renouvelant**. À cet instant précis, **l'observateur devient émotion** sans être déstabilisé, sans aucune charge ou surcharge émotionnelle. **Le sujet ému se reconnaît dans sa découverte au plus profond de son être où s'entrelacent goût de la vie et goût de sa vie.**

**Cet ensemble de phénomènes est au cœur d'un processus de déploiement de soi.** Les expériences recueillies dans nos entretiens illustrent en un sens la vision Canguilhem (cf.note p. 140), en même temps, elles la contredisent. En effet, la sphère du sensible convoque une **expérience hors de toute rupture** et semble davantage créer **un espace liant** avec toutes choses avec un **ancrage à un principe de continuité et de totalité**. A1, B1 et C1 témoignent d'une **stabilité** au contact de la sphère du sensible. **Cette expérience extra quotidienne se propage sur le territoire de l'affectivité orthodoxe.** Les changements même fondamentaux s'amorcent et s'énoncent à partir un lieu vécu d'où émerge **un sentiment ontologique de confiance et de protection, qui apporte un sentiment de sécurité inédit.**

Nous avons retenu *l'idée d'allure dans le courant de la vie* pour marquer **une psychophysiologie sensible des comportements**. Le rapport au sensible et les variations de tonalités qui le caractérisent **composent un mouvement de variations au sein du changement. Il rompt avec la traditionnelle et très ancrée conception de rupture caractéristique des émotions.**

La forme de renouvellement de soi et la « tenue » dans le monde qui peut en découler, se jouent dans des **variations sensibles des allures dans le courant de la vie**. Nous avons donc **remplacé la notion de rupture** à la faveur de celle de **variations**. Cette dernière est une réalité vécue par les participantes à ce travail de recherche. Nous obtenons ainsi l'expression finale de : **variations sensibles des allures dans le courant de la vie et Processus de renouvellement de soi.**

---

<sup>149</sup> Bois, D. (2006). *Notes de cours* – Cours de Mestrado – Université Moderne de Lisbonne

## ▪ Explications brèves du schéma

Par écho, ce qui précède offre une possibilité d'enrichissement et de renouvellement des trois dimensions qui composent l'épreuve de la présence énoncée par B. Honoré. Elles deviennent : le pouvoir-être **ému**, l'avoir-former **sensoriel, immanent et par contraste**, le devoir-prendre **soin par auto validation**. Ces forces d'accomplissements de notre existence se trouvent dans une nouvelle nature de liens grâce à **l'information circulante via le rapport à la sphère du sensible**. Nos résultats suggèrent un **contenu affectif** possible du territoire de cette information circulante : **la donnée émouvante du sens (DES)**.

La somato-psychopédagogie convoque une **expérience de l'implication** d'où émerge une **émotion du sensible** en tant **qu'âme de l'émotion** dont la **résonance** est **personnalisante**. Cette **auto affection du sensible** devient une **force d'auto révélation de soi** mais aussi une **force d'auto-validation**.

Ce processus retentit dans des tons affectifs toujours positifs : **confiance absolue, douceur aimante** et **respect total** produisent un **sentiment ontologique de sécurité**<sup>150</sup>. Cette coloration de la présence signe une **authenticité vécue** et une **créativité** qui sont la source d'un **renouvellement de soi**.

L'auto affection du sensible est la capacité de se laisser émouvoir au contact de l'animation interne. Cette **auto affection de la vie en soi** dégage une **force d'auto révélation du vivant, première cause** de l'ensemble de ce processus. Rappelons la triade renouvelée :

- **Le pouvoir-être ému**, dans lequel le sentiment d'existence et de soi s'enrichissent d'un du goût de la vie en tant que principe d'existence absolu et du goût de soi.
- **Le devoir prendre soin par auto validation** est structuré à partir d'une reconnaissance émouvante de sa singularité. Il s'agit d'être ce que l'on vit, sans distance à la vie et à sa vie. Cet effort permet un ancrage à son advenir.
- **L'avoir-à-former sensoriel, immanent et par contraste** se fonde sur une consultation éduquée, sensorielle et immanente par la donnée émouvante du sens ; elle donne accès à l'information manquante. L'ensemble est une nouvelle source de réponses sur le sens de ce qui en notre présence, **cette source n'étant pas réflexive**.

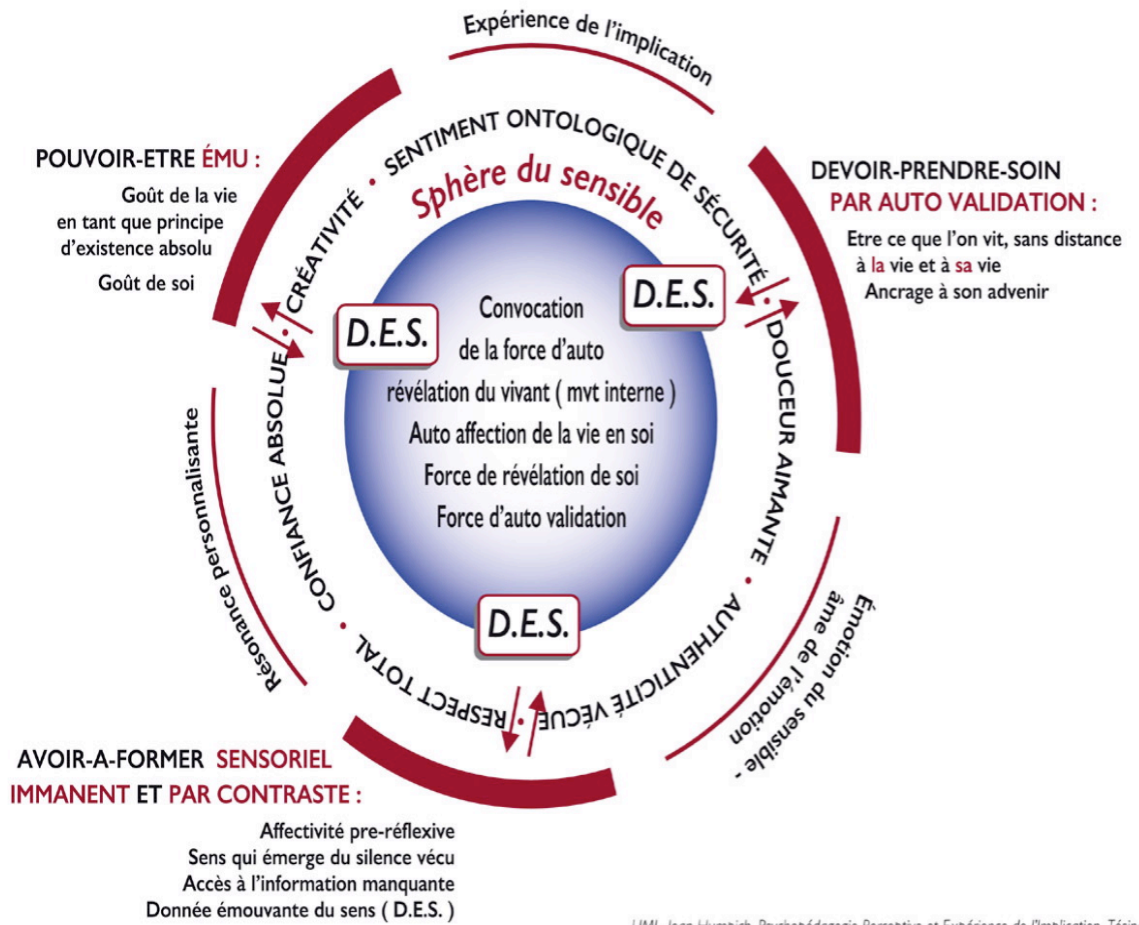
---

<sup>150</sup> Laing, R. (1970). *Le moi divisé*, éd. Stock, pp. 50-57

Laing parle de « **position de sécurité ontologique initiale** ». Cette expression définit un individu dont l'être est en sécurité au sens expérientiel et existentiel. Dans cet état, à aucun moment, l'identité et l'autonomie de la personne ne sont mises en question ou ne peuvent être menacées ; il s'agit là d'un *solide noyau de sécurité ontologique*.

Variations sensibles des allures dans le courant de la vie et Processus de renouvellement de soi

( A partir de B. Honoré, G. Canguilhem et D. Bois )



UML, Jean Humpich, Psychopédagogie Perceptive et Expérience de l'Implication, Tésina 2007

## 4.8. PORTRAIT DE L'HOMME EMU :

Au fil de nos analyses des données recueillies et de leurs interprétations s'est dessiné le portrait de l'homme ému. Il s'agit d'une personne :

- Capable de **s'émouvoir d'elle-même**.
- Capable de **s'impliquer** et de **se laisser toucher** par ce qu'elle rencontre.
- Qui **ne refuse pas ses émotions** mais **se place dans un rapport impliqué et non identifié avec elles**.
- Capable de vivre ses émotions tout en étant **ancrée à son intériorité sensible**.
- Qui **se découvre au contact de ses émotions** par la médiation de la donnée émouvante du sens.
- **Mobile dans ses rapports** à ce qu'elle rencontre, à ce qu'elle ressent, à ce qu'elle pense et à ce qu'elle vit.
- Qui **présente un sentiment identitaire né de la résonance du goût de la vie et du goût de soi**.
- Habitée par un sentiment de **confiance** inédit au sein d'un espace ontologique de protection et de douceur aimante, le tout créant **un sentiment ontologique de sécurité**.
- **Authentique et créative** sur la base d'un rapport à la sphère du sensible.
- Présentant une « **tenue** » dans le monde dans un ton positif, c'est-à-dire, **ouverte à tous les possibles**.
- **Sociale, car ouverte sur le monde**, prenant appui sur une nouvelle qualité de communication.
- **Enraciné dans son advenir**.

## 4.9. CONCLUSION GENERALE

---

Nous avons pu dégager des lignes directrices qui nous informent sur la nature d'émotion vécue dans le rapport à l'expérience immédiate et extra-quotidienne proposée en Somato-psychopédagogie. Nous pouvons esquisser les points non exhaustifs qui peuvent **délimiter le territoire de l'émotion du sensible** :

- Il s'agit d'une **auto-affection**.
- Cette auto affection est une expression de la **force d'auto révélation du vivant**<sup>151</sup>.
- Elle est une **force de révélation de soi**.
- Elle une **force d'auto validation**.
- Elle est **émergente** tout en étant **convoquée** grâce à un rapport au sensible.
- Elle ne présente **pas de charge** ou de **surcharge émotionnelle**.
- Elle livre une **donnée émouvante de sens** (D.E.S.).
- Elle valide un **accordage somato-affectivo-psychique** dans lequel le sentiment de l'existence résonne dans **un ton personnalisant**.
- Elle naît d'un **renversement des valeurs corps sentant** - « esprit » **pensant** à la faveur d'un enrichissement : **corps « pensant » – esprit « ressentant »**.
- Elle se présente toujours dans une **tonalité positive**.
- Elle livre une **douceur aimante**, apaisante et une qualité d'amour inédite.
- Elle déclenche une **confiance absolue** avec la **perception d'un respect total** qui procure **à la personne un sentiment ontologique de sécurité**.
- Elle est source de **créativité** et se présente comme l'expression même d'une **authenticité vécue**.
- Elle est **socialisante** dans la mesure où elle se donne dans une totalité individuelle ouverte sur le monde.

Nos analyses dévoilent la valeur formative du rapport au sensible sur les comportements émotionnels. Les trois participantes ont présenté des indices très significatifs de **l'homogénéisation de leur sphère émotionnelle et affective** au fur et à mesure de leur **pratique de la somato-psychopédagogie**. Elles illustrent des capacités nouvelles de

---

<sup>151</sup> Bois, D. (2007). *Note de cours, cursus de Mestrado*, Université Moderne de Lisbonne



**limitations des désordres organiques et psychiques** en présence, surtout lors des émotions orthodoxes négatives. C1 a trouvé au contact du sensible une facilité et un appui inédits lors du partage social de sa sphère affective. Elle a relevé **un impact fort sur sa plasticité cérébrale**. Nous avons été surpris de constater la capacité de vivre un ancrage somato-psychique au milieu de tempêtes affectives pour B1.

C1, bien qu'elle n'ait pas le même bagage expérientiel, fournit des données qui montrent combien la mise en contact d'un **lieu de soi sensible et résonant ne fragilise pas l'individu, mais le prépare à accueillir l'intensité de tout évènement au sein d'un nouvel équilibre**.

Nous avons relevé des **signes de transfert des attitudes éduquées en somatopsychopédagogie dans la gestion d'épisodes émotionnels**. Cet enrichissement perceptif donne accès à une sensibilité sur les phénomènes énonciateurs de troubles émotionnels, nous l'avons signalé pour A1 qui a su enrayer un processus de tension émotionnelle prêt à s'installer. Le terrain sensible construit par la pratique de nos outils **modifie favorablement le rapport à tout phénomène émotionnel classique**. Il permet une **mise à distance de certains impacts tout en étant disponible à ses émotions**. A1, B1 et C1 présentent bien une **manière d'être renouvelée dans leur façon d'être émues**. Nos analyses montrent également une **transformation des habitudes affectivo-comportementales**. A1 et C1 font l'expérience qu'il est possible de vivre une intensité, un goût de la vie tout près de soi, à l'écart des débordements performatifs.

Concernant **l'émotion du sensible**, nos analyses montrent que l'être humain peut s'émouvoir en dehors d'une performativité mais aussi de **ne pas quitter un lieu ému au sein d'une expression émotionnelle et affective**. L'émotion du sensible n'est **pas coupée des émotions orthodoxes**, elle les enrichit dans le sens d'une ouverture au paysage perceptif et réflexif (souvent ignoré) qui les composent. **De fait, nous avons observé combien la notion de jugement ou d'auto-jugement est absente de la sphère du sensible**. Cette posture offre une implication d'une nature nouvelle pouvant dissoudre certains comportements qui, sans cet appui, s'enliseraient dans une problématique affective.

**L'émotion du sensible n'est pas une variation de la dimension de la vie affective, elle est source d'une nouvelle dimension de la vie**. Allant parfois même jusqu'à la « **fracture traumatique positive** » entraînant chez A1 et B1 une intégration telle qu'elle a

rendue délicate voire impossible la distinction entre émotions dites classiques et émotion du sensible. Nous constatons qu'à partir d'un certain stade de pratique et d'expérience au contact des outils de notre discipline, les participantes vivent toute expérience à partir d'un contingent sensible.

Cette **affectivité renouvelée** bouleverse la vie affective et émotionnelle en qualité et en variété. Elle donne corps à une **nouvelle nature de réflexivité et une autre nature d'agir. La somato-psychopédagogie permet donc une couverture intentionnelle, attentionnelle et perceptive élargie et simultanée sur les deux surfaces (« corporelle » et « réflexive »)**. C'est une **expertise** peut courante et qui s'avère être d'une portée considérable dans la gestion des phénomènes émotionnels.

Nous avons rencontré de la nouveauté dans un secteur lui aussi inattendu : **le temps de clarification<sup>152</sup> au sein de nos entretiens de recherche**. Même si ces éléments ne sont pas en lien direct avec notre sujet de recherche, ils ont mis à jour un aspect fondamental de la somato-psychopédagogie. Lors de l'accompagnement de toute personne, le partage social authentique d'un vécu expérientiel dit émotionnel sous-entend classiquement une disposition affective particulière dans le sens de son inhibition ou dans celui de son exacerbation. **La posture de verbalité proposée par Danis Bois révèle un potentiel d'implication et de résonance d'une grande intensité au sein d'une neutralité affective pourtant émouvante**. L'expérience partagée en réciprocité avec chacune des oratrices dévoile combien la posture affective du sensible est porteuse de données émouvantes, elles-mêmes sources de découvertes, de reconnaissances, de validations d'éprouvés et de signifiants fondamentaux. **L'utilisation de l'entretien à médiation corporelle comme matrice de l'entretien de recherche** nous est apparu être un outil exceptionnel de recueil de données. Hors de cette méthodologie d'entretien, les énoncés et les analyses n'auraient jamais pu offrir la richesse que nous y avons trouvée.

Nous avons relevé des indices forts pour conjuguer trois actes réputés antagonistes ou tout du moins difficilement compatibles : **s'émouvoir, penser et ressentir au sein d'une même temporalité**. Plus surprenant encore, nos analyses dévoilent que l'entretien à médiation corporelle **ouvre de nouvelles perspectives comportementales lors d'un entretien verbal : « penser » avec son corps, « ressentir » avec ses pensées et s'émouvoir**

---

<sup>152</sup> Terme définissant une séquence de verbalisation à partir de l'expérience extra quotidienne

à partir de la résonance de cette mise à l'épreuve de soi inédite. Cette dernière posture conduit une **herméneutique originale** dans laquelle se trouvent convoquées **dans une co-existence, une nature d'affectivité non réflexive guidée par une émotion émergente et une nature d'implication dans un éprouvé de la présence à soi**. Cette expérience amène le sujet à vivre une « **manière d'être en parole** » inédite entraînant un « pouvoir-communiquer » très créatif.

## • **Limites et Perspectives**

Cette étude présente des limites et notamment, nous aurions aimé réaliser notre recherche à partir d'un nombre plus important d'entretiens afin d'accéder à des résultats plus significatifs. Cependant, l'analyse des trois entretiens nous a permis d'affiner notre compréhension des impacts du rapport à l'immédiateté et à l'extra-quotidienneté proposée en somato-psychopédagogie sur la sphère affective et sur l'émergence d'une émotion particulière.

Notre recherche a été l'occasion de réaliser une démarche compréhensive de l'impact du sensible sur l'affectivité classique et sur l'affectivité émergente lors des conditions d'expérience extra quotidienne de la somato-psychopédagogie.

Notre but était de répondre à notre question de recherche : **Qu'en est-il de la nature d'émotion manifesté dans le rapport à l'immédiateté et à l'extra-quotidienneté proposée en somato-psychopédagogie ?**

Cette recherche a permis la découverte inattendue d'autres impacts comme nous l'avons évoqué à la fin de notre conclusion.

**Nous pouvons établir, sur la base de notre analyse qu'il existe bien une émotion du sensible** dont les caractéristiques expérientiels n'ont, à notre connaissance, jamais été décrites. Nos analyses nous ont permis d'élaborer des essais de modèle compréhensif :

- le premier sur **la topographie des rapports à l'affectivité,**
- le deuxième sur **le déploiement de la vie dans l'accomplissement de son existence,**

- le troisième sur **les variations sensibles des allures dans le courant de la vie et le Processus de renouvellement de soi.**

Ces trois éléments de notre recherche méritent une investigation plus large et plus fine. Nous sommes conscients que ce travail devra faire l'objet d'une confrontation sur le terrain et être soumis à de nouvelles évaluations en vue d'être validé.

Tout au long de la rédaction de ce mémoire, j'ai tenté de conserver ma posture de praticien-chercheur ; en tant que titulaire d'une Maîtrise en Sciences, techniques et activités sportives, j'ai été formé à l'approche quantitative. Avec ma recherche actuelle à l'Université Moderne de Lisbonne dans le cadre du Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psycho Pédagogie Perceptive (CERAP), j'ai pris conscience qu'« être en recherche » est très différent de « faire de la recherche ». Ce travail a eu un impact considérable sur mon propre rapport à mes émotions, à ma sphère affective et à ma sphère sensible.

Nous tenons à préciser que cette recherche n'a pas la vocation d'apporter une scientificité à la somato-psychopédagogie, mais de soumettre le modèle pédagogique du sensible à la communauté scientifique. Dans cette direction, nous souhaitons poursuivre notre recherche lors d'une future thèse de doctorat sur la construction et la mise à l'épreuve d'un *modèle pédagogique de l'homme ému et d'une intelligence sensorielle émouvante.*

Cette recherche nous a permis, en tant qu'observateur clairvoyant et critique, de comprendre que notre investissement de cet aspect de la vie intra-personnelle doit s'inscrire dans une **perspective plus large.** Il s'agit de celle de **l'évolution humaine** et du **partage social des émotions.** Nous l'avons évoqué dans le premier chapitre, le **rapport à l'auto affection du sensible** peut être vu comme un projet de développement, de communication ; **comme une autre dimension humaine et sociale** qui reste à découvrir, voire à dépasser.

# Bibliographie

- Amar, Y. (2005). *L'effort et la grâce*. Paris : Albin Michel.
- Ausrty, D. (2004). *Stress et émotions*, Paris : ESSPP.
- Bachelard, G.(1999). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris : Vrin.
- Barth, B-M. (1993). *Le savoir en construction. Former à une pédagogie de la compréhension*. Paris : Retz pédagogie.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états, Les recherches de Danis Bois*, Paris : Point d'appui.
- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., université Paris VIII. Sous la direction de J.-L. Le Grand.
- Berger, E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* dans, *Pratique de formation, corps et formation*, université de Paris 8, coordonné par C. Delory-Momberger, pp. 51- 64.
- Berger, E. (2006a). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*, Paris : Point d'appui.
- Berger, E. (2006b), Réduction phénoménologique et époque corporelle : psychophénoménologie de la pratique du point d'appui, *Expliciter*, N°67 octobre, pp. 45-50.
- Berthoz, A. (2003). *La décision*. Paris : Odile Jacob.
- Bergson, H. (1938). *La pensée et le mouvant*, Paris : PUF, Quadrige.
- Bois, D. (2004) Notes de cours, cursus de somatologie, Université Moderne de Lisbonne.
- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*, Paris : Trédaniel.
- Bois, D., Berger E., (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*, Paris : Trédaniel.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Paris : Point d'appui.

- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, Paris : Point d'Appui.
- Bois D., Rugira J.M. (2006) *Relation au corps et récit de vie*, dans Elizeu Clementino de Souza *Autobiographie, Histoire de vie et formation*, Porto Alegre, Salvador EDUNEB, pp.31- 46.
- 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 Lopes Gorriz.
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Bouris, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*.  
Mémoire de DEA- Université de Paris VIII.
- Canguilhem, G. (2006). *Le normal et le pathologique*. Paris : PUF.
- Corcos, M., Speranza M. (2003). *Psychopathologie de l'alexithymie*. Paris : Dunod.
- Courraud, C. (1999). *La fasciathérapie et le sport, le match de la santé*, Paris : Point d'appui.
- Courraud, C., (2002). *Attention et Performance*, Paris : Point d'appui.
- Courraud-Bourhis, H. (1999), *La biomécanique sensorielle*, Paris : Point d'appui.
- Courraud-Bourhis, H. (2002), *Le sens de l'équilibre*, Paris : Point d'appui.
- Courtois, B. & Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.
- 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. Haramain, automne 1988.
- Csiksentmihalyi, M. (2004). *Vivre*. Paris: Robert Lafont.

- Damasio, A., (entretien avec) (2004), *Les émotions source de la conscience*. Dans G. Chapelle (coordonné par), *Le moi, du normal au pathologique*, Paris : Sciences humaines.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, Paris : Odile Jacob.
- Damasio, A. (2005). *Spinoza avait raison*, Paris : Odile Jacob.
- Descartes, R. (1990). *Les passions de l'âme*, Paris : Classique de la philosophie.
- Depraz, N. (1999). *Husserl*, Paris : Armand Colin.
- Depraz N., Berthoz, (2004). *L'empathie*, Paris : Odile Jacob.
- Depraz, N. (1999). *Délimitation de l'émotion in Affection et émotions*, Revue phénoménologique Alter.
- Dewey, J. (1960). *Experience, nature and freedom*. New York, NY : Macmillan Company.
- Dilthey, W. (1947a). *Origines et développement de l'herméneutique* (1900). *Le monde de l'esprit*, 1. Paris : Aubier Montaigne.
- Dilthey, W. (1947b). *Contribution à l'étude de l'individualité* (1895-1896). In *Le monde de l'esprit*, T.1 (pp. 247-318). Paris : Aubier Montaigne.
- Dilthey, W. (1988). *L'édification du monde historique dans les sciences de l'esprit*. Œuvres complètes T. III. Paris : Cerf.
- Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes T. I. Paris : Cerf.
- Dominicé, P. (2005). *La formation confrontée aux maltraitances du corps*. *Pratique de formation, corps et formation*, université de Paris 8, coordonné par C. Delory-Momberger, pp. 65-76.
- Douglas, B. G. & Moustakas, C. (1985). *Heuristic inquiry ; the internal search to know*. *Journal of humanistic Psychology*.
- Dumouchel, P. (1995). *Emotions, essai sur le corps et le social*, Paris : Les empêcheurs de tourner en rond
- Ferguson, (Préface) (1992). Dans Gendlin, *Focusing, au centre de soi*, Montréal : Le jour.
- Gaillard, J. (2000a). *Du sens des sensations dans les apprentissages corporels*. *Expliciter*, n°35. pp. 1 à 13.

- Gardner H. (1997). *Les formes de l'intelligence*, Paris : Odile Jacob.
- Giordan, A. & de Vecchi, G. (1987). *Les origines du savoir*. Paris : Delachaux et Niestlé.
- Giorgi, A. (1997). *De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines*. In Poupart J. et alii (éds.). *La recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 341-363). Montréal : Gaétan Morin.
- Goleman, G. (2003). *Surmonter les émotions destructrices*. Paris : R. Laffont.
- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation. L'ouverture à l'existence*, Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (2006). *L'épreuve de la présence*. Paris : L'harmattan.
- Humpich, M. (2006). *Eléments d'analyse qualitative, Support de cours Mestrado*. Université Moderne de Lisbonne.
- Husserl, E. (1965). *Idées directrices pour une phénoménologie*, Vol. I. Paris : Gallimard.
- Huyghes, V. (2006). *Accompagnement et corps sensible : recherche sur la relation au corps sensible comme alternative à l'accompagnement des personnes en formation dans leur processus d'apprentissage*. Mémoire de Master en Ingénierie de la formation, fonction d'accompagnement de la personne en formation, Université François Rabelais. Sous la direction de M. Humpich.
- James, W. (1924). *Précis de psychologie*. Paris : Rivière.
- Kaufmann, J.-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Paris : Éditions Nathan.
- Krauth-Gruber, S. (2006). *James W. - Les émotions-Cœuvres choisies*. Paris : L'Harmattan.
- Lambloy, B. (2003), *Devenir qui je suis, Une autre approche de la personne*, Lisieux : Desclée de Brouwer.
- Lawrence, L.D.(1990). *The heart of the man*.
- Leão, M. (2002). *Le pré-mouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur*. Université Paris VIII, thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique. Sous la direction de J.-M. Pradier.
- Laing, R. (1969). *La politique de l'expérience*, éd. Stocks.
- Laing, R. (1970). *Le moi divisé*, éd. Stocks.



- Le Grand J.-L., Pineau G., (1996). *Les histoires de vie*, Paris, P.U.F., collection Que sais-je ? (1ère édition 1993), p.128.
- Maine de Biran (1995 et 1997). *Essai sur les fondements de la psychologie*, Œuvres complètes, Tome IV et VII, Vrin.
- Masis, G. (1999). *Emotion et affectivité*. Revue phénoménologique. Paris : Alter.
- Maslow, A. (1972). *Vers une psychologie de l'être*, Paris : Fayard.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964a). *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *L'oeil et l'esprit*, Paris : Gallimard.
- Morin, E. (1987). *Pour sortir du XXème siècle*. Paris : Seuil.
- Morse J. et all. (2002). *Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research*. International Journal of Qualitative Methods, Vol. 1, 2. Préface
- Moscovici, S. (2005) *Préface dans le Partage social des émotions*, Bernard Rimé Psychologie sociale, Paris : Ed. Puf.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research : Design Methodology and Applications*. Beverly Hills : Sage.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Mucchielli, A. (1994). *Les méthodes qualitatives*. Paris : PUF, 2ème éd.
- Mucchielli, A. (2004). *Méthode d'analyse phénoménologique*. In A. Mucchielli (sous la direction). Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines (pp. 191-192). Paris : Armand Colin, 2ème éd.
- Noël, A. (2000). *La gymnastique sensorielle selon la méthode D. Bois*, Paris : Point d'appui.
- Paillé, P. (1998). *Un regard sur la recherche qualitative en éducation au niveau des mémoires de maîtrises et des thèses de doctorat dans les universités Québécoises francophones* (années 1980 et début des années 1990). Recherches qualitatives.
- Paillé, P. (2004a). *Analyse qualitative*. dans A. Mucchielli (sous la direction). Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales, (pp. 210-212). Paris : Armand Colin, 2ème éd.

- Paillé, P. (2004b). *Recherche heuristique*, dans A. Mucchielli (sous la direction). Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales, (pp. 225-226). Paris : Armand Colin, 2ème éd.
- Paillé, P. et Mucchielli A. (2005). *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin, 2ème éd.
- Paillé P. (2006), *La méthodologie qualitative*, Paris : Armand Collin.
- Parcherie, E. in Berthoz, Jorland (2004). *L'empathie*, Paris : Odile Jacob.
- Pineau G. (2006), *Les histoires de vie comme art formateur de l'existence*, in Clementino de Souza, E., tempos, Narratives e ficções : a invenção de si, pp. 41-59.
- Quarty, C., Renaud, J. (1971) *Neuropsychologie de la douleur*. Alençon : Hermann.
- Ricoeur, P. (1986). *Phénoménologie et herméneutique*, dans Ricoeur, Du texte à l'action. Paris : Points Seuil.
- Ricoeur, P. (1992). *La souffrance n'est pas la douleur*. Paris : Psychiatrie française.
- Rilke, R. M. (1997). *Lettres à un jeune poète*. Turin, Italie : Éditions Mille et une nuits.
- Rimé B. (2005), *Partage social des émotions*, Psychologie sociale, Paris : Puf.
- Rogers C., (1998), *Le développement de la personne*, Paris : Dunod.
- Rogers C., (2001), *L'approche centrée sur la personne*, Paris : Randin.
- Roustang, F. (2006). *Savoir attendre pour que la vie change*. Paris : Odile Jacob.
- Sartre, J.P.(1938). *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris : PUF.
- Soulairac, dans C. Quarty, J. Renaud, *Neuro-psychologie de la douleur*. Paris : Hermann.
- Spinoza, B. (1954). *L'Ethique*, Paris : Gallimard.
- Singer, C. (1996). *Du bon usage des crises*, Paris : Albin Michel.
- Singer, C. (2006). *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris : Albin Michel.
- Schneider, M. (1990). *Bleu passé*. Paris : Gallimard.
- Syasz, T.S. (1968). *The psychology of persistent pain*, A portrait of « l'homme-douloureux » dans Pain. Londres et New York : Académie Press.
- Varela, F. (1989). *Invitation aux sciences cognitives*. Paris : Seuil (1999).

- Varela, F. (1999). *Délimitation de l'émotion in Affection et émotions*. Revue phénoménologique Alter.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*, Nouvelle édition enrichie d'un glossaire, Issy les Moulineaux : ESF.
- Vermersch, P. (2006) *Préface, dans D. Bois, Le Moi renouvelé*, Paris : Point d'appui.
- Vermersch, P. (2006). *Conférence dans Journée scientifique de la Fasciathérapie*, Paris.
- Vincent, J.D. (1995). *Biologie des passions*. Paris : Odile Jacob.